TESIS

PENGARUH LATIHAN *ANIMALS NAME* DAN *WALL SHOOT* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING FREE THROW* DITINJAU DARI KOORDINASI MATA TANGAN MAHASISWA STKIP MODERN

Oleh :

ALI MUNIR

NIM. 21611251072

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan untuk mendapatkan gelar Magister Ilmu Keolahragaan

PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

2023

LEMBAR PERSETUJUAN

PENGARUH LATIHAN *ANIMALS NAME* DAN *WALL SHOOT* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING FREE THROW* DITINJAU DARI KOORDINASI MATA TANGAN MAHASISWA STKIP MODERN

ALI MUNIR
NIM: 21611251072

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan Mendapat Gelar Magister Olahraga
Program Studi Magister Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002

Mengetahui,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan,	**Koordinator Program Studi,**
Prof. Dr. Wawan. S. Suherman, M.Ed.	**Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.**
NIP. 196407071988121001	**NIP. 198306262008121002**

ABSTRAK

Ali Munir: Pengaruh Latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot* Terhadap Ketepatan *Shooting Free Throw* Ditinjau Dari Koordinasi Mata Tangan Mahasiswa STKIP Modern. **Tesis. Yogyakarta: Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Model latihan *animals name* dan *wall shoot* merupakan dua model yang dapat digunakan oleh tenaga pendidik dalam proses pembelajaran berbagai teknik dasar dalam cabang olahraga khususnya bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) perbedaan pengaruh antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan teknik *shooting free throw*; (2) perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan rendah terhdap ketepatan *shooting free throw*; (3) interaksi antara latihan *animals name* dan *wall shoot* serta koordinasi mata tangan tinggi dan rendah terhadap ketepatan *shooting free throw* mahasiswa STKIP Modern.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa STKIP Modern Ngawi yang berjumlah 38 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang yang kemudian dilakukan secara *ordinal pairing* untuk membagi setiap kelompoknya. Instrumen yang digunakan yaitu untuk mengukur ketepatan *shooting free throw* yaitu *drill shoot free throw*, sedangkan koordinasi mata tangan menggunakan *one-pint image.* Teknik analisis data yang digunakan yaitu *ANOVA two way*.

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan *shooting free throw*, yang dibuktikan dengan hasil analisis F_{hitung} sebesar 6,741 dengan nilai *sig.* sebesar 0,001, dimana mahasiswa yang dilatih menggunakan metode latihan *animals name* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan latihan *wall shoot*. (2) ada perbedaan pengaruh yang signifikan pada kemampuan sistem koordinasi mata tangan pada komponen ketepatan *shooting free throw*, yang dibuktikan dengan hasil nilai F_{hitung} sebesar 32,463 dengan nilai *sig.* sebesar 0,000, dimana mahasiswa dengan koordinasi mata tangan tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan mahasiswa dengan koordinasi mata tangan rendah. (3) ada interaksi yang signifikan antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan *shooting free throw*, yang dibuktikan dengan hasil nilai F_{hitung} 2,294 dengan nilai *sig.* 0,003, sehingga dari hasil tersebut diketahui bahwasannya ada interaksi antara latihan *animals name* dengan koordinasi mata tangan tinggi akan dapat menghasilkan ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket yang lebih baik.

Kata Kunci: *Animals Name, Wall Shoot*, Ketepatan, Koordinasi Mata Tangan, *Shooting, Free Throw*.

ABSTRACT

Ali Munir: *The Effect of Animals Name and Wall Shoot Training on the Accuracy of Free Throw Shooting is seen from the eye coordination of Modern STKIP students.* ***Thesis. Yogyakarta: Postgraduate Program, Yogyakarta State University, 2023.***

The other model, animal name, and wall shoot are two models that can be used by educators in the learning process of various basic techniques in sports, especially basketball. This study aims to find out: (1) the difference in the effect between animal name and wall shoot training on the accuracy of free throw shooting techniques; (2) the difference in influence between students who have high and low hand eye coordination on the accuracy of shooting free throw; (3) interaction between animals name and wall shoot training as well as high and low hand eye coordination on the accuracy of free throw shooting of Modern STKIP students.

This type of research is experimental research using a 2x2 factorial design. The population in this study was 38 students of STKIP Modern Ngawi. The sample in this study amounted to 20 people who were then carried out ordinally pairing to divide each group. The instrument used is to measure the accuracy of shooting free throw, namely drill shoot free throw, while hand eye coordination uses a one-pint image. The data analysis technique used is ANOVA two way.

The results showed that: (1) there was a significant difference in the effect between animal name and wall shoot training on the accuracy of shooting free throw, as evidenced by the results of Fhitung's analysis of 6.741 with sig values. of 0.001, where students who were trained using the animal name exercise method were higher (good) than the wall shoot exercise. (2) there is a significant difference in the influence on the ability of the hand eye coordination system on the free throw shooting accuracy component, as evidenced by the result of the Fcalculate value of 32.463 with a sig value. by 0.000, where students with high hand eye coordination are higher (good) than students with low hand eye coordination. (3) there is a significant interaction between animal name and wall shoot training on the accuracy of shooting free throw, as evidenced by the results of Fcalculate value 2.294 with sig value. 0.003, so from these results it is known that there is an interaction between animal name training with high hand eye coordination will be able to produce better shooting free throw accuracy in basketball games.

Keywords: *Animals Name, Wall Shoot, Precision, Hand Eye Coordination, Shooting, Free Throw.*

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ali Munir

Nim : 21611251072

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, 11 April 2023

Ali Munir

NIM. 21611251072

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *ANIMALS NAME* DAN *WALL SHOOT* TERHADAP KETEPATAN *SHOOTING FREE THROW* DITINJAU DARI KOORDINASI MATA TANGAN MAHASISWA STKIP MODERN

ALI MUNIR
NIM: 21611251072

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal 10 April 2023

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. (Ketua Penguji)	.....	11 April 2023 .....
Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or., AIFO. (Sekretaris/Penguji)	.....	11 April 2023 .....
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. (Pembimbing/Penguji)	.....	11 April 2023 .....
Dr. Sumarjo, M.Kes. (Penguji Utama)	.....	11 April 2023 .....

Yogyakarta, 14 April 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan, dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Prof. Dr. Wawan. S. Suherman, M.Ed.

NIP. 196407071988121001

v

LEMBAR PERSEMBAHAN

Tesis ini saya persembahkan untuk orang-orang tersayang dan terkasih:

1. Terima kasih atas kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan karunia berupa kesehatan, kekuatan, ketabahan, dalam segala ujian yang telah diberikan. Memberikan ketenangan saat merasakan kesakitan, maupun kekecewaan.
2. Terima kasih kepada keluarga terbaikku, Ayahanda Nur Muniri serta Ibunda Sumaidah, tak lupa juga Kakanda Umar Munir beserta istri Hesty Suprihatin Ana Ningsih dan Usman Munir beserta istri Rully Rahmawaty, dan adik saya Adinda Rodiyatur Robi'ah Nur Isnaini, yang tidak pernah lelah memberikan do'a, dorongan, serta motivasi dan semangat selama masa proses studi berlangsung. Do'akan selalu putramu ini, semoga dengan proses ini aku bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan dapat menjunjung tinggi nama baik keluarga.
3. Dan tak lupa kuucapkan terima kasih juga kepada Thesya Alda Nia, wanita yang berjasa dalam kehidupanku, wanita yang telah menemaniku dari awal masa studi, sampai akhir studi magister serta bersabar untuk dapat membantu saya selama berproses. Dan wanita yang terus memberikanku semangat, menjadi *support system* disaat kesenangan, kesibukan, kegelisahan serta kelelahan sedang melanda.

KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, "Pengaruh Latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot* Terhadap Ketepatan *Shooting Free Throw* Ditinjau Dari Koordinasi Mata Tangan Mahasiswa STKIP Modern" dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Keolahragaan Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan dan bantuan serta dukungan dari semua pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini perkenankanlah penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu penulis, sehingga tesis ini terwujud.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.
4. Reviewer tesis dan validator yang telah banyak memberikan arahan dan masukan sehingga terselesaikan tesis ini.
5. Validator yang telah memberikan penilaian, saran, dan masukan demi perbaikan terhadap program latihan untuk penelitian.
6. Tenaga pendidik dan mahasiswa PJKR atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancer.

7. Seluruh keluarga penulis dan orang-orang dekat tercinta yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan motivasi, sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan lancar.
8. Teman-teman mahasiswa Program Pascasarjana khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2021 *Intake* A Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.
9. Dan temanku Akhmadi Putro Aji Pangestu dan Abi Zahed Al-Qurtubi yang telah membantu memberikan *support*.

Semoga semua pihak yang telah membantu mendapat pahala dari Allah SWT. Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan tesis ini, bahkan masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak demi perbaikan di masa datang. Penulis berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat bagi para pembaca. Aamiin.

Yogyakarta, 11 April 2023

Ali Munir

NIM. 21611251072

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
ABSTRAK ..... **ii**
ABSTRACT ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ..... **iv**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **v**
LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **ix**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xv**
BAB 1 PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang Masalah 1
B. Identifikasi Masalah 8
C. Pembatasan Masalah 8
D. Rumusan Masalah 9
E. Tujuan Penelitian 9
F. Manfaat Penelitian 10
BAB II KAJIAN PUSTAKA **12**
A. Kajian Teori 12
1. Hakekat Olahraga Bola Basket 12
2. Hakekat Latihan 33
3. Latihan Animals Name 50
4. Latihan Wall Shoot 57
5. Hakekat Ketepatan 59
6. Koordinasi Mata dan Tangan 61
B. Penelitian Yang Relevan 66
C. Kerangka Pikir 70

D. Hipotesis Penelitian 72
BAB III METODOLOGI PENELITIAN 74
A. Jenis Penelitian 74
1. Pengendalian Validitas Internal 75
2. Pengendalian Validitas Eskternal 78
B. Tempat dan Waktu Penelitian 79
1. Tempat 79
2. Waktu Penelitian 79
C. Populasi dan Sampel Penelitian 79
1. Populasi Penelitian 79
2. Sampel Penelitian 79
D. Variabel Penelitian 81
E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian 83
1. Teknik Pengumpulan Data 83
2. Instrumen Penelitian 85
F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen 89
1. Validitas Instrumen 89
2. Reliabilitas Instrumen 89
G. Teknik Analisa Data 90
1. Uji Prasyarat 90
2. Uji Hipotesis 91
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 92
A. Deskripsi Hasil Penelitian 92
1. Deskripsi Data Penelitian 92
2. Hasil Uji Prasyarat 98
3. Hasil Uji Hipotesis 102
B. Pembahasan Hasil Penelitian 106
C. Keterbatasan Penelitian 115
BAB V SIMPULAN DAN SARAN 117
A. Simpulan 117
B. Implikasi 118

C. Saran 118
DAFTAR PUSTAKA 120
LAMPIRAN 146

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Lapangan Basket 16

Gambar 2. Ukuran bola basket 17

Gambar 3. Teknik bermain bola 19

Gambar 4. Teknik Passing Cheest Pass 20

Gambar 5. Teknik Passing Bone Pass 21

Gambar 6. Teknik Passing Over Head Pass 25

Gambar 7. Shooting One Set Shoot 25

Gambar 8. Shooting Free Throw 26

Gambar 9. Tangan 27

Gambar 10. Basket Ball Set Shot 28

Gambar 11. Lay Up 30

Gambar 12. Lay Up 30

Gambar 13. Free throw 32

Gambar 14. Gaya katak dengan bola 54

Gambar 15. Gaya Katak Tanpa Bola 54

Gambar 16. Gaya Kanguru Tanpa Bola 55

Gambar 17. Gaya Kanguru Dengan Bola 56

Gambar 18. Gaya Jerapah Tanpa Bola 56

Gambar 19. Gaya Jerapah Dengan Bola 57

Gambar 20. Latihan Wall Shoot 58

Gambar 21. Latihan Wall Shoot 59

Gambar 22. Test One-Point Image 86

Gambar 23. Wall Shoot Basket Ball 86

Gambar 24. Shoting 88

Gambar 25. Perbandingan Rata-rata masing kelompok..... 88

Gambar 26. Grafik Interaksi Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan 104

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kerangka Berpikir 72

Tabel 2. Rancangan penelitian 2x2 Faktorial 74

Tabel 3. Data Norma Standarisasi Wall Shoot 86

Tabel 4. Data Normatif komponen ketepatan Shooting Free Throw 88

Tabel 5. Hasil Analisis Animals Names – Koordinasi Mata Tangan Tinggi 112

Tabel 6. Hasil Analisis Wall Shoot – Koordinasi Mata Tangan Tinggi 113

Tabel 7. Hasil Analisis Animals Names – Koordinasi Mata Tangan Rendah 86

Tabel 8. Hasil Analisis Wall Shoot – Koordinasi Mata Tangan Rendah 88

Tabel 9. Perbandingan Nilai Rerata pada Masing Kelompok Perlakuan 97

Tabel 10. Uji Normalitas Data 99

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Data Pretest 100

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas Data Posttest 101

Tabel 13. Hasil Analisis Two Way Anova 102

Tabel 14. Hasil Uji Tukey 104

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas 129

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian 130

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi 131

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi 2 132

Lampiran 5. Daftar Nama Mahasiswa 133

Lampiran 6. Data Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan 134

Lampiran 7. Data Penelitian 135

Lampiran 8. Daftar Nama Kelompok Yang Melakukan Treatment 137

Lampiran 9. Data Hasil Penelitian 138

Lampiran 10. Data Validitas dan Reliabilitas Drill Shoot Free Throw 139

Lampiran 11. Data Validitas dan Reliabilitas 140

Lampiran 12. Data Validitas Drill Shoot Free Throw Bola Basket 141

Lampiran 13. Data Validitas Koordinasi Mata Tangan 142

Lampiran 14. Data Deskriptif Statistik 143

Lampiran 15. Uji Normalitas 145

Lampiran 16. Uji Homogenitas 147

Lampiran 17. Hasil Uji Hipotesis 148

Lampiran 18. Uji Lanjutan Tukey 150

Lampiran 19. Grafik Plot Interaksi 152

Lampiran 20. Prosedure Program Latihan Animals Name dan Wall Shoot 153

Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian 154

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan salah satu bentuk wujud implementasi dalam upaya peningkatan kapasitas diri untuk melatih pemikiran *Intellectual Quotient* baik *soft skill* maupun *hard skill*. Pendidikan merupakan suatu proses yang dapat dilakukan oleh peserta didik untuk dapat menumbuh kembangkan aspek jasmani maupun rohani untuk menuju kedewasaan (Ramdhani, 2014). Dalam proses pendidikan terdapat tiga aspek yang menjadi fokus utama dan sangat penting bagi manusia secara umum dan bagi seorang siswa adalah aspek psikomotor, kognitif dan afektif. Pendidikan menjadi hal yang sangat penting di belahan seluruh dunia untuk meningkatkan kualitas. Sumber Daya Manusia sebuah negara dalam berbagai bidang, hal ini juga sejalan dengan pendidikan jasmani yang berlaku di semua jenjang pendidikan mulai dari SD, SMP, SMA sampai pada jenjang Perguruan Tinggi (Friskawati et al., 2021). Ketiga aspek ini, sangat berperan penting dalam perkembangan kemampuan seorang siswa dalam meningkatkan keterampilan dalam berbagai bidang yang disukai atau sedang ditekuni melalui proses pembelajaran yang dilakukan secara terus menerus, mengeksplorasi, memodifikasi, mengkaji dan pengembangan model pembelajaran sesuai dengan kebutuhan para siswa (Irmansyah et al., 2021). Sehingga melalui proses pendidikan yang ada, dapat mewujudkan visi maupun misi yang telah tercantum pada Undang-Undang 1945 alenia-4 sebagai berikut :

"Kemudian daripada itu untuk membentuk suatu pemerintah negara indonesia yang melindungi segenap bangsa indonesia dan seluruh tmpah darah indonesia dan untuk memajukan kesejahteraan umum, mencerdaskan kehidupan bangsa dan ikut melaksanakan ketertiban dunia yang berdasarkan kemerdekaan, perdamaian abadi dan keadilan sosial, maka disusunlah kemerdekaan kebangsaan indonesia itu dala suatu Undang-Undang Dasar Negara Indonesia, yang terbentuk dalam susunan negara republik indonesia yang berkedaulatan rakyat dengan berdasar kepada : ketuhanan yang maha esa, kemanusiaan yang adil dan beradab, persatuan indonesia, dan kerakyatan yang dipimpin oleh hikmat kebijaksanaan dalam permusyawaratan/perwakilan, serta dengan mewujudkan suatu keadilan sosial bagi seluruh rakyat indonesia."

Berdasarkan kutipan diatas dapat disimpulkan bahwa pentingnya pendidikan agar dapat tercapainya *tujuan* baik visi maupun misi indonesia yang tertulis "mencerdaskan kehidupan bangsa". Sehingga pentingnya peran orang tua dalam memberikan fasilitas pendidikan terhadap peserta didik. Sehingga dapat disimpulkan pendidikan diperguruan tinggi harus dapat dilaksanakan dengan sebaik mungkin dan terstruktur, agar kebermanfaatan serta tujuan daripada pendidikan jasmani dapat tersampaikan dengan baik. Didalam pendidikan jasmani tentu peran orang tua maupun tenaga pendidik harus saling berkolaborasi, karena hal tersebut merupakan kunci dari suksesnya sebuah pendidikan dalam proses belajar mengajar serta dapat menyampaikan nilai-nilai positif yang terkandung dalam pendidikan jasmani salah satunya yaitu pembelajaran permainan bola basket.

Bola basket itu sendiri merupakan cabor yang dimainkan oleh dua tim dan tiap-tiap tim terdiri dari lima pemain, sehingga tujuan daripada permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukkan bola kedalam ring bola basket dan berusaha semaksimal mungkin agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke ring basket wilayah sendiri (Aryanto et al., 2020). Bola basket juga salah satu cabang

olahraga yang sangat populer dikalangan remaja baik pria maupun wanita dengan jumlah total 450 juta pemain diseluruh dunia (Allahabadi et al., 2021) Karena begitu banyak manfaat yang terkandung dalam permainan bola basket, seperti memberikan kesehatan yang melibatkan baik sistem *metabolisme* pada tubuh, *kardiorespirasi*, maupun *muskuloskeletal* (DiFiori et al., 2018). Bola basket merupakan salah satu permainan yang masuk dalam kategori karakteristik olahraga *aerobic-based,* dan *anaerobic* karena dalam permainan tersebut memerlukan intesitas gerak terampil yang sangat tinggi, mulai dari berlari, lompat, dan gerak berpindah tempat (Malik & Rubiana, 2019). Dalam keterampilan bermain bola basket dibagi menjadi dua kategori, yaitu: 1) keterampilan bertahan (membloking, mencuri, dan memantul) 2) keterampilan menyerang (*passing*, *dribling*, dan *shooting*) (Alghafary, 2021).

Shooting juga merupakan teknik yang dimana salah satu teknik gerakan yang paling sering digunakan serta menjadi tujuan dalam permainan bola basket dengan memasukkan bola pada ring lawan (Okubo & Hubbard, 2016). Terdapat beberapa teknik *shooting* dalam permainan bola basket, diantaranya seperti: *Jump Shoot, Lay Up,* maupun *Free Throw*. Agar mendapatkan gerak terampil *shooting Free Throw* yang baik dan benar diperlukan beberapa indikator awalan, lanjutan, serta akhiran dalam gerak terampil tersebut (Majid.W Roesdiyanto, 2018). Teknik *shooting* dalam permainan bola basket bisa dikatakan faktor penentu kemenangan sebuah tim atau sebuah klub amatir maupun professional (Mashuri, 2017). Melalui teknik *shooting Free Throw* ini, seorang pemain basket akan mencetak poin sebanyak-banyaknya untuk timnya agar dapat

memenangkan sebuah pertandingan. Olahraga basket sangat identik dengan banyak gerakan pendek eksplosif, lari dengan kecepatan tinggi, lompat dan melakukan perubahan arah menggunakan bola atau tanpa dengan kecepatan tinggi (Meckel et al., 2022). Teknik *shooting Free Throw* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang diberikan pada saat lawan melakukan pelanggaran, dan mendapatkan lemparan bebas (Risjanna et al., 2021). Teknik *shooting Free Throw* merupakan akhir dari tujuan dalam permainan bola basket, setelah seorang pemain melakukan berbagai teknik yang dibutuhkan sebelum melakukan tembakan ke keranjang lawan seperti berlari, *passing*, menggiring dan lain sebagainya, oleh karena itu model pembelajaran pendidikan jasmani mungkin efektif untuk pengembangan keterampilan dan meningkatkan kemampuan siswa secara maksimal (Abade et al., 2019). Untuk meningkatkan keterampilan teknik *shooting Free Throw*, seorang siswa wajib berlatih dengan tekun, latihan berulang-ulang dan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai keterampilan terbaik tentang teknik shooting tersebut serta melakukan pengukuran secara berkala pada objek *antropometrik, fisiologis* dan keterampilan seorang individu (Chaniago, 2022).

Olahraga permainan bola basket merupakan mata kuliah yang wajib ditempuh oleh mahasiswa program studi pendidikan jasmani, kesehatan, dan rekreasi di Sekolah Tinggi Keguruan Ilmu Pendidikan (STKIP) Modern Ngawi dengan jumlah dua SKS. Akan tetapi problematika-problematika yang ada pada mahasiswa dalam melakukan teknik *shooting Free Throw* permainan bola basket itu sendiri, masih banyaknya mahasiswa yang kesulitan dalam menerima materi

shooting Free Throw, dikarenakan ada beberapa faktor, diantaranya pembelajaran yang monoton, gerakan-gerakan yang belum mereka kuasai sebagai pemula, serta tingkat koordinasi antara mata dan tangan yang belum maksimal, sehingga mengakibatkan kurang maksimalnya ketepatan bola basket dalam melakukan teknik *Shooting Free Throw*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Desember 2022 di Gedung Olah Raga Soekarno-Hatta yang berlokasi di kabupaten Ngawi pada mahasiswa prodi penjaskesrek angakatan 2021 mendapati hasil bahwasannya kemampuan mahasiswa dalam melakukan teknik dasar *shooting Free Throw* masih rendah bila dibandingkan dengan teknik dasar *dirbbling* maupun *passing*. Padahal teknik *shooting Free Throw* itu sendiri merupakan salah satu gerak keterampilan teknik dasar yang sangat berperan penting dalam permainan bola basket, karena mencetak bola ke ring basket merupakan suatu hal yang dapat menunjang keberhasilan/kemenangan dalam bermain bola basket. Peneliti mendapatkan data akhir dilapangan oleh dosen pengampu mata kuliah bola basket pada saat perkuliahan melakukan test *shooting* dengan melakukan instrumen test *drill shooting* menunjukkan bahwa rata-rata mahasiswa dapat memasukkan bola ke keranjang basket sebanyak 3 dari 10 kali percobaan, hasil tersebut masuk dalam kategori kurang. Karena program latihan yang diberikan oleh dosen pengampu yang sedang berjalan juga masih kurang optimal dalam meningkatkan ketepatan serta koordinasi mata tangan mahasiswa serta dosen pengampu juga belum memberikan beberapa model variasi latihan pada teknik *shooting* tersebut, sehingga pembelajaran

tersebut relatif monotoon. Latihan hanya difokuskan pada teknik-teknik nya saja. Sehingga sistem koordinasi mahasiswa belum terfokuskan dan mengakibatkan ketepatan pada saat melakukan teknik *shooting* kurang maksimal.

Ketepatan sangat penting dalam olahraga bola basket, khususnya dalam teknik dasar *shooting Free Throw* karena tanpa adanya ketepatan antara lemparnya bola kedalam keranjang tidak akan membuahkan hasil yang optimal, begitupun juga sebaliknya apabila ketepatan yang tercipta dari sistem koordinasi antara mata dan tangan sangat baik, maka akan medapatkan poin atau hasil yang maksimal, khususnya teknik *shooting* dalam permainan bola basket.

Kurangnya kemapuan *shooting Free Throw* dipengaruhi oleh kurangnya program latihan pada koordinasi mata dan tangan. Ketepatan dan koordinasi antara mata dan tangan sangat berperan penting dalam menunjang keberhasilan teknik baik dari awalan sampai pada akhir *shooting Free Throw* permainan bola basket. Hal ini disebabkan karena pada saat pusat koordinasi mata terhadap ring bola basket dan koordinasi tangan dengan bantuan dari daya ledak otot lengan pada saat siap untuk melemparkan dengan jarak jauh akan membutuhkan kefokusan yang optimal. Apabila koordinasi antara mata dan tangan terhadap ring bola basket kurang optimal, akan mengakibatkan ketepatan dalam shooting akan kurang maksimal. Begitu juga sebaliknya, apabila sistem koordinasi mata dan tangan terhadap ring bola basket optimal, akan mendapatkan hasil yang maksimal. Sehingga dapat disimpulkan dalam melakukan teknik *shooting* permainan bola basket sistem koordinasi antara mata dan tangan sangat berperan

penting dan sangat berpengaruh pada komponen ketepatan dalam bermain shooting bola basket.

Hasil penelitian yang di teliti oleh Ali Munir (2021) mengemukakan bahwasannya pelatihan berbasis *Animals Name* atau nama hewan memberikan peningkatan yang bermakna terhadap gerakan-gerakan teknik *shooting Free Throw* permaian bola basket yang baik dan benar. Pada penelitian tersebut rata-rata siswa tuntas melaksanakan pembelajaran, selain itu siswa sangat tertarik dengan metode tersebut, siswa terlihat tidak bosan, antusias siswa melaksanakan pembelajaran juga terlihat lebih baik, dikarenakan metode yang diberikan tidak monoton. Metode *animals name* yaitu metode yang menggunakan beberapa nama-nama hewan, seperti: hewan katak, kanguru, dan jerapah.

Sejalan dengan penelitian yang diteliti oleh Ali Munir, penelitian yang di teliti oleh Iqbal Maghobi (2022) terkait dengan upaya untuk meningkatkan *shooting Free Throw* pada permainan bola basket dengan model latihan *Wall Shooting*. Dari latihan tersebut dimana melalukan latihan *shooting Free Throw* pada dinding yang diberikan sebuah gambaran untuk titik pusat dalam melakukan *shooting* agar dapat meningkatkan kefokusan antara koordinasi mata dan tangan untuk menghasilkan ketepatan *shooting* yang maksimal, dilihat dari penelitian tersebut adanya peningkatan yang signiikan dengan jumlah presentase sebesar 90% keberhasilan dalam melakukan metodel latihan *Wall Shoot* tersebut.

Berdasarkan pada latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Animals Name* dan *Wall*

Shoot Terhadap Ketepatan *Shooting Free Throw* Ditinjau Dari Koordinasi Mata Tangan Mahasiswa STKIP Modern".

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya latihan koordinasi *shooting Free Throw* pada mahasiswa.
2. Rendahnya kemampuan teknik *shooting Free Throw* pada mahasiswa.
3. Ketepatan dalam melakukan *shooting Free Throw* yang kurang maksimal.
4. Kurangnya program latihan terhadap ketepatan teknik *shooting Free Throw* pada mahasiswa.
5. Kurangnya peran dosen pengampu mata kuliah bola basket dalam memberikan variasi latihan untuk meningkatkan *shooting Free Throw* pada mahasiswa.
6. Pengaruh latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan *shooting* belum di ketahui.

C. Pembatasan Masalah

Agar topik problematika tersebut tidak melebar luas, sehingga penelitian ini diperlukannya pembatasan masalah agar hasil pada penelitian ini lebih terstruktur. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan shooting *Free Throw* di tinjau dari koordinasi mata dan tangan pada mahasiswa. Sehingga pada penelitian ini terdapat beberapa variabel, antara lain: (1) Latihan *animals name* dan *wall shoot*

sebagai variabel bebas manipulatif, (2) *ketepatan* sebagai atribut, dan (3) *koordinasi* mata tangan sebagai variabel terikat.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang masalah tersebut, identifikasi masalah serta pembatasan masalah diatas, maka dirumusan masalah yang akan di teliti adalah:

1. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan teknik *shooting Free Throw* pada mahasiswa STKIP Modern?
2. Apakah ada perbedaan pengaruh antara koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah terhadap peningkatan ketepatan *shooting* pada mahasiswa STKIP Modern?
3. Apakah ada interaksi antara latihan *animals name* dan *wall shoot* tehadap ketepatan teknik *shooting Free Throw* di tinjau dari koordinasi mata tangan pada mahasiswa STKIP Modern?

E. Tujuan Penelitian

Dari hasil rumusan masalah diatas, maka tujuan daripada penelitian ini adalah untuk menganalisa:

1. Perbedaan pengaruh antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan teknik *shooting Free Throw* pada mahasiswa STKIP Modern.

2. Perbedan pengaruh antara koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah terhadap peningkatan ketepatan *shooting Free Throw* pada mahasiswa STKIP Modern.
3. Interaksi antara latihan *animals name* dan *wall shoot* tehadap ketepatan teknik *shooting Free Throw* di tinjau dari koordinasi mata tangan pada mahasiswa STKIP Modern.

F. Manfaat Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti berharap agar penelitian mempunyai manfaat keberbagai pihak baik itu secara teoritis maupun praktis, manfaat tersebut antara lain:

1. Manfaat Teoritis
   a. Bagi Tenaga Pendidik, hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan metode latihan teknik dasar bola basket yang ada.
   b. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan edukasi pengetahuan khususnya dalam olahraga permainan bola basket dan menjelaskan secara ilmiah tentang pengaruh latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan teknik *shooting Free Throw* di tinjau dari koordinasi mata dan tangan pada mahasiswa penjaskesrek 2021 STKIP Modern.
2. Manfaat Praktis
   a. Bagi pelatih, latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap koordinasi mata dan tangan teknik *shooting Free Throw* dapat

digunakan sebagai acuan dan evaluasi pada proses latihan dalam meningkatkan ketepatan teknik *shooting.*

b. Bagi mahasiswa, pembetulan terhadap ketepatan *shooting* bola basket yang kurang. Sehingga kemampuan koordinasi terhadap ketepatan akan meningkat. Kemudian dapat memberikan motivasi agar dapat lebih giat kembali dalam pembelajaran.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakekat Olahraga Bola Basket

a. Sejarah Permainan Bola Basket

Bola basket adalah permainan bola besar yang cara bermainnya terdapat dua tim yang pada masing tim terdapat lima pemain. Permainan bola basket merupakan permainan yang cukup berkembang pesat yang diciptakan akhir abad ke-19 sampai sekarang (Fadillah et al., 2018). Permainan bola basket pertama kali dikenalkan dan dimainkan di Amerika Serikat di sebuah sekolah pendidikan jasmani bernama *Young Men's Cristian Association* atau lebih dikenal sebagai YMCA. Pada thaun 1891, Dr. James Naismith selaku guru olahraga di sekolah yang terletak di *Massachusetts* tersebut menyadari bahwa mulai timbul gejala-gejala semakin menurunnya jumlah peserta didik yang mengikuti berbagai macam kegiatan dan latihan yang ada. Terlebih musim dingin yang akan segera tiba, atas dasar inilah muncul dorongan dan ide untuk merancang sebuah permainan fisik baru yang dapat dimainkan didalam ruangan tertutup ketika sore hari terutama ketika musim dingin telah tiba.

Permainan basket ini diciptakan pada 15 Desember 1891. Meski didalam ruangan, permainan tersebut harus mencakup koordinasi mata dan tangan, melompat, berlari, ketangkasan menggunakan bola serta kemampuan menembakkan bola. Pada akhirnya terciptalah permaianan bola basket. Bola basket pertama kali dibuat pada tahun 1893 yang terbuat dari kantung karet

berbentuk bulat yang dilapisi panel-panel kulit yang dijahit rapi melingkar. Sebelum kulit ditempelkan pada karung karet tersebut, terlebih dahulu dibungkus dengan kain tipis. Bola kantung karet inilah asal mula atau cikal bakal munculnya dan diproduksinya bola basket seperti sekarang ini.

Ketika permainan bola basket ini diperkenalkan kepada guru-guru dan sekolah-sekolah lain di luar Massachussets, popularitas dari permainan ini semakin meningkat dan akhirnya menyebar hingga keluar negeri. Pada abad ke 20, asosiasi-asosiasi dan liga-liga bola basket baru mulai menjamur untuk mengakomodasi minat para pemuda yang sangat tertarik untuk memainkan permainan yang sangat popular tersebut. *National Collagiate Athletic Assosiation* (NCAA) menyetujui olahraga ini menjadi salah satu cabang olahraga dalam olimpiade. Sebuah liga bola basket pria terbentuk dari gabungan dua liga profesional yang sudah diambang pembubaran pada akhir tahun 1940-an membentuk *National Basketball Assosiation* (NBA). Organisasi ini hanya diperuntukkan untuk pemain pria yang mampu bermain terampil. Muncullah organisasi induk bola basket bertaraf internasional yang didirikan oleh beberapa negara seperti Yunani, Italia, Portugal bernama *Federation International de Basketball* atau FIBA. Organisasi inilah yang mengatur olahraga bola basket secara internasional yang bertempat di Jenewa.

Di Indonesia, sejarah bola basket bermula ketika diselenggarkan Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama di kota Solo pada tahun 1948. Sejak inilah bola basket berkembang dengan sangat pesat kebeberapa kota lain di Indonesia. Sehingga tanggal 23 Oktober tahun 1951 dibentuklah olahraga

bola basket bernama Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI). Selain itu berdiri pula *National Basket Ball League Indonesia* (NBL) yang merupakan sebuah liga bola basket tertinggi di Indonesia yang dikelola secara profesional dan diikuti oleh 10 klub bola basket dari seluruh penjuru Indonesia yang keberadaannya diatur oleh PERBASI. Sekarang, permainan bola basket menjadi salah satu pembelajaran bola besar pada kurikulum sekolah-sekolah di Indonesia.

Tujuan daripada permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukkan bola kedalam ring bola basket dan berusaha semaksimal mungkin agar lawan tidak dapat memasukkan bola ke ring basket wilayah sendiri (Aryanto et al., 2020). Bola basket juga salah satu cabor yang sangat terkenal dikalangan remaja baik pria maupun wanita dengan jumlah total kurang lebih 450 juta pemain diseluruh dunia (Allahabadi et al., 2021) Karena begitu banyak manfaat yang terkandung dalam permainan bola basket, seperti memberikan kesehatan yang melibatkan baik sistem *metabolisme* pada tubuh, *kardiorespirasi*, maupun *muskuloskeletal* (DiFiori et al., 2018).

Bola basket merupakan salah satu permainan yang masuk dalam kategori karakteristik olahraga *aerobic-based, dan anaerobic* karena dalam permainan tersebut memerlukan intesitas gerak terampil yang sangat tinggi, mulai dari berlari, lompat, dan gerak berpindah tempat (Malik & Rubiana, 2019). Bola basket dimainkan di lapangan keras datar tanpa ada yang menghalangi. Lapangan permainan berukuran panjang 28 m dan lebar 15 m . Bola basket memiliki bola yang dimainkan pemain. Bola kulit atau karet dimainkan oleh

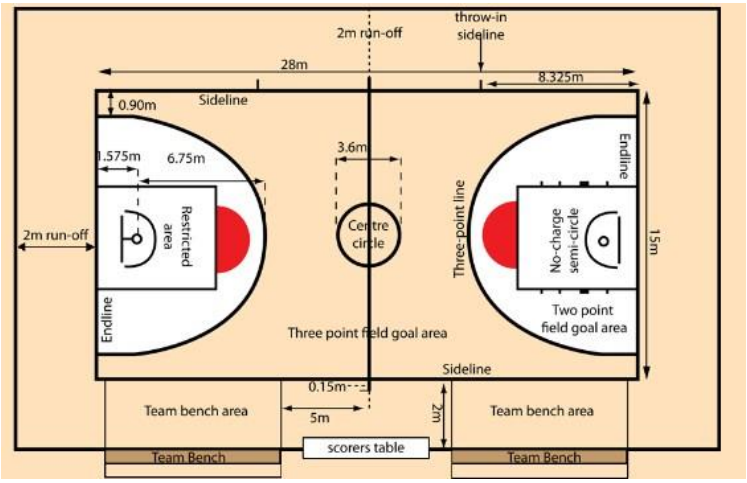
para pemain dan masing-masing tim bertujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Permainan bola basket dimulai dengan wasit melempar bola lompat dari tengah lapangan. Pertandingan bola basket diawasi oleh dua atau tiga wasit. Sebuah permainan bola basket memiliki babak pertama antar babak, babak kedua antar babak, jeda 2 menit antara babak kedua dan jeda babak pertama 15 menit. Tim yang mengumpulkan poin terbanyak dalam waktu yang ditentukan dinyatakan sebagai pemenang. Jika kedua tim memiliki poin yang sama, akan ada perpanjangan waktu selama 5 menit, jika kedua tim masih sama memiliki poin yang sama, akan ada perpanjangan waktu hingga poin yang berbeda.

Permainan bola basket dimainkan untuk berbagai tujuan, seperti pendidikan, prestasi, atau hanya untuk bersenang-senang. Hal ini dibuktikan dengan populernya permainan bola basket di masyarakat luas karena dapat dimainkan oleh siapa saja mulai dari anak kecil hingga orang dewasa. Seperti yang dikatakan oleh (Fatahillah, 2018) pada dasarnya, anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua yang berusia di atas 50 tahun dapat bermain basket, permainan bola basket merupakan olahraga yang berkembang sangat pesat.

b. Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket

Terdapat banyak hal yang ada didalam sarana dan prasarana pada permainan bola basket. Salah satunya yaitu lapangan permainan bola basket. Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang. Ukuran lapangan bola basket ini ada dua standar yang digunakan, yaitu panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Untuk satandar *NBA* panjang 26 meter dan lebar 14 meter.



Gambar 1. Lapangan Bola Basket
Sumber: (Rustanto, 2017)

Lingkaran lapangan basket memiliki diameter 1,80 meter dan lebar garis 0,05 meter. Panjang garis terakhir di area serangan sepanjang 6 meter. Garis penalti panjangnya 3,60 meter.

Lapangan bola basket harus memiliki tiga lingkaran dengan diameter yang sama 1,8 meter. Dimana letak lingkaran tersebut, Satu ada di tengah-tengah dipakai untuk memulai sebuah pertandingan. Dua lainnya ada di daerah ring masing-masing yang digunakan untuk *jump ball* dan atau *free throw*. Panjang panel papan pantul luar 1,80 meter dan lebar panel papan pantul luar 1,20 meter. Panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter dan lebar reflektor bagian dalam adalah 0,45 meter.

Sebuah tembakan bola basket di atas papan yang panjangnya 1,80 meter dan lebar 1,05 meter. Papan ini bisa terbuat dari kayu dengan ketebalan 3-5 cm, bisa juga terbuat dari bahan fiberglas atau fiberglas yang tahan rusak. Selain itu, dilengkapi dengan border trim hingga selebar 5 cm. Di tengah papan pantul harus dibuat kotak dengan ukuran panjang 59 cm dan lebar 45 cm. Letaknya 45 cm dari garis bingkai atas bagian dalam.

Gambar 2. Ukuran bola basket
Sumber: (Malik & Rubiana, 2019)

Ukuran bola basket mempunyai standar sendiri-sendiri, untuk ukuran internasional keliling bola 75-78 cm, berat bola 600-650 gram dan untuk tekanan udara 4,26-4,61 psi. untuk standar FIBA keliling bola 74,9-78cm, berat bola 567-650 gram. Sedangkan untuk ukuran standar NBA keliling bola 74,93-75,56 cm, berat bola 623,7 gram.

Bola basket yang digunakan harus dipompa hingga kencang sehingga jika bola dipantulkan ke lantai dari ketinggian sekitar 180 cm bola mampu melambung sampai ketinggian 120 – 140 cm. Berdasarkan pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang pemain, dengan tujuan yang berbeda untuk setiap pemain yang bermain.

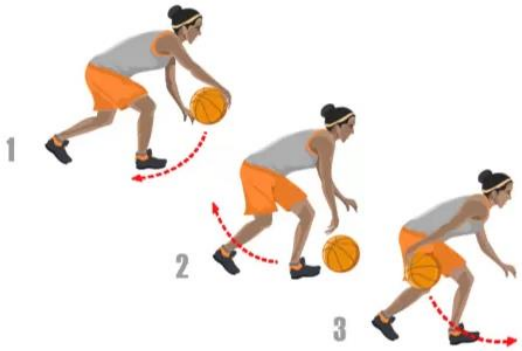
c. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Dalam keterampilan bermain bola basket dibagi menjadi 2 kategori, yaitu : 1) keterampilan bertahan (membloking, mencuri, dan memantul) 2) keterampilan menyerang (*passing*, *dribling*, dan *shooting*) (Alghafary, 2021). Gerakan bola basket merupakan teknik yang dapat dikuasai seorang atlet sehingga dapat bermain dengan baik dan efisien. Akan tetapi di jenjang pendidikan umum dan pemula hanya dicukupkan untuk dapat melatih gerakan-gerakan keterampilan dasar. Menurut (Rustanto, 2017) teknik dasar bola basket yaitu terdiri dari (1) menggiring bola(*dribbling*), (2) Mengoper bola(*passing*) seperti; (a)*chest pass* (b)*bounce pas* (c)*overhead pass*, (3) menembak(*shooting*).

1) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola dalam permainan bola basket ialah salah satu teknik dengan cara membawa bola dengan memantul-mantulkan ke tanah. Menurut (Irfan Arifianto, 2021) *dribbling* adalah menggiring bola ke segala arah sesuai aturan yang berlaku, *dribbling* hanya diperbolehkan dengan satu tangan, bukan dua tangan. Sedangkan menurut (Rahayu et al., 2017) berpendapat bahwa menggiring bola pada dasarnya adalah gerakan menuju ke keranjang. *Dribbling* tidak hanya dapat digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, tetapi juga dapat digunakan untuk mempercepat permainan, menjauhkan bola dari lawan, dan menciptakan peluang *ofensif* untuk mencetak poin dengan mendekati ring basket.

Teknik *dribbling* merupakan gerak keterampilan berlari serta



Gambar 3. Teknik Dribbling
Sumber: (Yuliandra & Fahrizqi, 2019)

menggiring bola basket yang paling mendasar dan membutuhkan kemampuan kecepatan serta kelincahan yang maksimal saat berlari (Kong et al., 2015). Manfaat daripada teknik *dirbbling* itu sendiri ialah agar dapat menembus area pertahanan serta membuat sebuah peluang untuk dapat mencetak point (Putri & Umar, 2020).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah gerakan membawa bola dengan cara memantulkan bola ke tanah dengan menggunakan satu tangan dengan tujuan untuk mempercepat permainan, menerobos pertahanan lawan, menjauhkan bola dari lawan.

2) Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Passing merupakan gerakan yang mengoper bola kepada teman satu tim (Dai et al., 2021). Menurut (Yuliandra & Fahrizqi, 2019) berpendapat bahwa *passing* adalah gerakan yang melempar bola kepada teman yang meliputi lemparan depan dada (*chest pass*), lemparan memantulkan ke lantai (*bounce pass*), dan lemparan dari atas kepala (*overhead pass*).

Teknik *passing* merupakan salah satu teknik dasar yang paling sering digunakan selama kompetitif permainan bola basket, karena teknik *passing* merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kerja sama untuk dapat menciptakan suatu tembakan yang maksmimal (Li et al., 2021) serta dalam bermain *passing* itu sendiri terbagi menjadi 3 gerakan teknik dasar, diantaranya: *Cheest Pass*, *Bounce Pass*, dan *Overhead Pass* (Sofyan* et al., 2020).

a) *Passing* Dada (*Chest Pass*)

Lemparan atau operan depan dada ini merupakan lemparan yang sangat sering terjadi dalam permainan bola basket. Lemparan ini sangat bagus untuk melewati jarak pendek, mengharapkan kecepatan dan

Gambar 4. Teknik *Passing* Cheest Pass
Sumber: (Victorian & Sari, 2019)

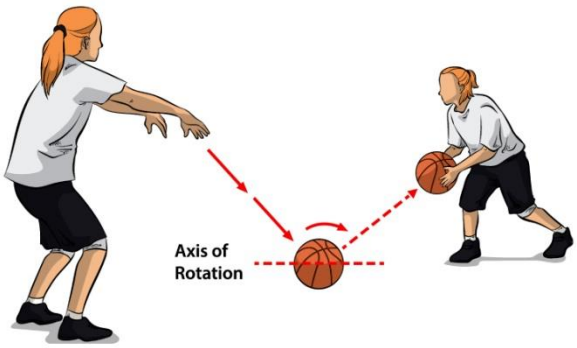
ketepatan, dan rekan penerima tidak dijaga ketat. Jarak lemparan adalah 5 meter.

Dalam menyukseskan teknik *passing chest pass* diperlukan 3 fase penting, yaitu: 1) Fase persiapan, pada fase persiapan perlu mencangkup pengelihatan target, postur tubuh yang seimbang, pergelangan yang rilex dan tidak tegang, serta posisi bola tepat di depan

dada. 2) Fase pelaksanaan, mencangkup beberapa hal seperti sebelum akan dilakukannya passing, diperlukan pandangan yang cukup luas dan tidak terkecoh pada lawan, memperkuat kekuatan otot tungkai dan pergelangan jadi pada saat memegang bola serta melepaskan bola dari tangan pertama dan kedua secara maksimal. 3) Fase *Follow Through*, pada tahapan akhir ini hanya menambah gerakan telapak jari menunjuk pada target, agar seimbang pada saat mengoper kepada rekan tim (Jayanto et al., 2015)

b) *Passing* Bawah/Pantulan (*Bonce Pass*)

Bounce pass lemparan bola dengan cara memantulkan bola ke lantai baik dengan menggunakan kedua tangan maupun dengan satu tangan. Operan ini baik duganakan pada jarak dekat terutama saat

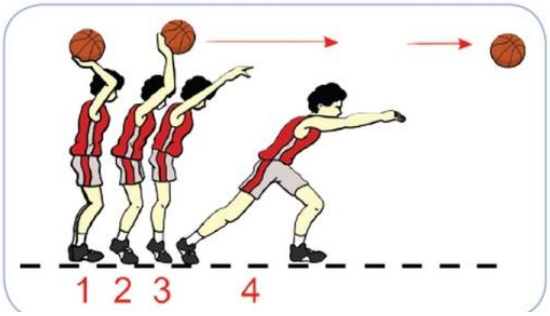


Gambar 5. Teknik *Passing* Bonce Pass
Sumber: (Victorian & Sari, 2019)

lawan melakukan penjagaan satu lawan satu. Operan ini dilakukan sama dengan permulaan *chest pass* yaitu di depan dada, Arahkanlah bola tiga perempat jarak dengan teman yang hendak diumpan maka bola akan memantul dari lantai dengan posisi yang menguntungkan untuk diterima.

Pada Teknik *bounce pass* mempunyai fungsi untuk dapat mengecoh lawan dengan kondisi antropometri yang tinggi. Cara tersebut dapat dilakukan dengan cara hanya memantulkan bola baik dari samping kanan ataupun kiri rekan tim. Agar mendapatkan *passing bounce pass* yang maksimal perlu adanya beberapa tahap-tahap yang harus diperhatikan, antara lain: 1) Pada posisi awal, teknik *bounce pass* sama perihalnya dengan teknik *chest pass*. 2) pemain melepaskan bola basket dengan cara mendorong bola basket ke arah lantai/bawah dengan jarak 2-3 meter. 3) pada saat melakukan umpan, arah pandangan tetap tertuju pada pantulan bola. 4) dan yang terakhir melakukan umpan pantul, akan tetapi bilamana terdapat lawan didepan, bisa memantulkan bola pada sisi kanan maupun kiri lawan (Putri, L & Harianto, 2019).

c) *Passing* Atas/Diatas Kepala (*Overhead Pass*)



Gambar 6. Teknik *Passing Over Head Pass*
Sumber: (Friskawati, 2021)

Umpan ini biasanya digunakan oleh pemain yang lebih tinggi untuk memindahkan bola ke atas dan melewati jangkauan lawan. Umpan ini juga sangat bagus untuk umpan cepat jika pelintas sebelumnya menerima bola di atas kepala. Seorang pemain

diharuskan dapat melakukan teknik *passing overhead pass*, karena faktor yang dapat menunjang keberhasilan *passing* dalam team juga ada passing atas kepala, tujuan daripada *passing* ini adalah untuk dapat memberikan umpan kepada rekan dengan sudut pandang yang jauh dan tidak terlalu dekat. Inilah mengapa *passing overhead pass* juga diperlukan (Victorian & Sari, 2019).

Berdasarkan dengan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah mengoper bola ke teman dengan berbagai cara yaitu *chest pass, bouce pass, overhead pass,* gerakan ini bertujuan untuk mempermudah permainan dalam mencetak poin serta dapat melatih kerjasama dengan satu tim

3) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Shooting merupakan salah satu akhiran dalam permainan bola basket. Menurut (Akbar et al., 2019) *shooting* merupakan keterampilan dasar yang paling terkenal dan digemari dalam bola basket, setiap orang mempunyai naluri menyerang dan ingin memasukkan bola ke dalam keranjang. Sedangkan menurut (Majid.W Roesdiyanto, 2018) menembak dilakukan dengan cara memegang bola dengan satu atau kedua tangan dan mengarahkan tembakan ke ring basket. Oleh karena itu, untuk mencetak poin, seorang pemain harus bisa memasukkan bola ke dalam keranjang dengan cara menembak. *Shooting* juga merupakan teknik yang dimana salah satu teknik gerakan yang paling sering digunakan serta menjadi tujuan dalam permainan bola basket dengan memasukkan bola pada ring

lawan (Okubo & Hubbard, 2016). Agar mendapatkan gerak terampil *shooting* yang baik dan benar diperlukan beberapa indikator awalan, lanjutan, serta akhiran dalam gerak terampil tersebut (Majid.W Roesdiyanto, 2018). Dalam teknik *shooting* permainan bola basket akan lebih menarik bilamana terdapat usaha-usaha yang bervariasi oleh masing-masing tim dalam upaya memasukkan bola ke ring lawan (Dai et al., 2021). Serta dalam melakukan *shooting* di perlukan akurasi yang sangat tinggi agar dapat menguasai jalannya pertandingan (Tan et al., 2020).

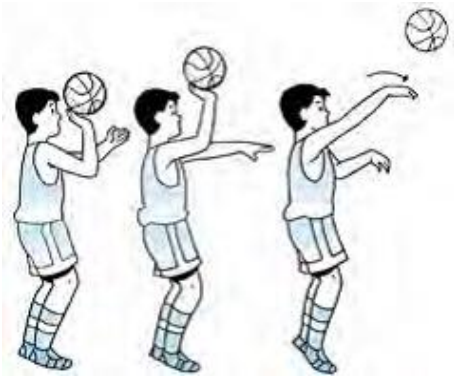
Teknik *shooting* dalam permainan bola basket bisa dikatakan faktor penentu kemenangan sebuah tim atau sebuah klub amatir maupun professional (Mashuri, 2017). Melalui teknik *shooting* ini, seorang pemain basket akan mencetak poin sebanyak-banyaknya untuk timnya untuk memenangkan sebuah pertandingan. Olahraga basket sangat dientik dengan banyak gerakan pendek eksplosif, lari dengan kecepatan tinggi, lompat dan melakukan perubahan arah menggunakan bola atau tanpa dengan kecepatan tinggi (Meckel et al., 2022). Teknik *shooting* merupakan akhir dari tujuan dalam permainan bola basket, setelah seorang pemain melakukan berbagai teknik yang dibutuhkan sebelum melakukan tembakan ke keranjang lawan seperti berlari, *passing*, menggiring dan lain sebagainya (Risjanna et al., 2021), oleh karena itu model pembelajaran pendidikan jasmani mungkin efektif untuk pengembangan keterampilan dan meningkatkan kemampuan siswa secara maksimal (Abade et al., 2019). Untuk meningkatkan keterampilan teknik *shooting*, seorang siswa

wajib berlatih dengan tekun, latihan berulang-ulang dan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai keterampilan terbaik tentang teknik shooting tersebut serta melakukan pengukuran secara berkala pada objek *antropometrik*, *fisiologis* dan keterampilan seorang individu (Chaniago, 2022). Sehingga teknik *shooting* sangat berperan penuh pada permainan bola basket.

Dari pengamatan di atas shooting merupakan teknik bola basket dimana seorang individu melempar bola ke arah ring dan mencetak poin sesuai dengan jarak lemparan. Dalam permainan bola basket untuk teknik menembak (*shooting*) dibedakan menjadi dua yaitu :

a) Tembakan Satu Tangan

Tembakan satu tangan merupakan salah satu shooting dengan memakai satu tangan. Biasanya pada teknik *shooting* ini digunakan oleh para pemain-pemain profesional atau kelas atas yang hanya melakukan *shooting* dengan menggunakan satu tangan.



Gambar 7. *Shooting one hand set shoot*
Sumber: (Sudarko et al., 2021)

Dalam melakukan teknik tersebut diperlukan sistem koordinasi mata dan tangan yang baik, agar mendapatkan hasil teknik *shooting* dengan menggunakan satu tangan yang maksimal.

b) Tembakan Dua Tangan

Tembakan Dua Tangan merupakan salah satu tembakan dengan menggunakan dua tangan. Berbeda pada tembakan satu tangan, Biasanya pada teknik *shooting* ini digunakan oleh para pemain-pemain kelas amatir atau proses belajar.

Gambar 8. *Shooting Free Throw*
Sumber: (Aryanto et al., 2020)

Adapun beberapa langkah-langkah yang dapat dipelajari dala melakukan teknik *shooting* dengan menggunakan dua tangan, antara lain: Posisi badan saat melakukan tembakan dua tangan: Badan lurus dan keduanya terbuka sejajar, tekuk kedua lutut sedikit, bola dipegang dengan kedua tangan di atas dan di depan dahi. Tekuk siku dan lihat ring basket, target tembakan. Dengan bantuan dorongan, bola didorong ke dalam ring basket dan lengan (siku), badan dan lutut direntangkan bersamaan. Saat bola dilepaskan, jari-jari dan pergelangan tangan

menjadi aktif dan bergerak ke atas dan ke bawah. Sehingga bola naik, bergerak maju dan akhirnya turun menuju target (ring).

Sama perihalnya dengan teknik shooting menggunakan satu tangan, pada teknik *shooting* dua tangan ini juga memerlukan tingkat sistem koordinasi yang maksimal agar mendapatkan hasil yang maksimal.

Menurut (Kurniawan et al., 2022) Agar dapat melakukan *shooting* dengan baik, ada beberapa aspek yang perlu diperhatikan yaitu :

1) Posisi Tangan

Untuk memasukkan bola ke dalam keranjang, posisikan tangan di belakang bola, seimbangkan pusat gravitasi bola dengan jari manis dan kelingking, rilekskan tangan dan rentangkan jari sepenuhnya.

Gambar 9. Tangan Pada Saat Melakukan Shooting
Sumber. (Kurniawan et al., 2022)

Pegang bola dengan jari, bukan telapak tangan. Kontak terakhir dalam melepaskan bola adalah jari telunjuk yang digunakan untuk mengontrol arah bola. Di bawah ini adalah gambar tangan yang memegang bola.

2) Pandangan

Saat melakukan *shooting*, pandangan mata kea rah ring basket, pandangan difokuskan kea rah posisi muka lingkaran, teknik ini

dilakukan untuk semua jenis semua jenis *shooting*, kecuali tembakan pantulan.

3) Keseimbangan

Mempertahankan keseimbangan dapat memungkinkan mengontrol kekuatan dan ritme saat melakukan *shooting*. Posisi kaki merupakan keseimbangan dasar, dan cara menjaga keseimbangan yang baik saat *shooting* ialah saat kepala dan kaki berada dalam satu garis lurus. Saat ingin menembak atau *shooting*, tekuk sedikit kaki untuk tenaga yang optimal. Di bawah ini adalah gambar posisi kaki pada saat pengambilan *shooting.*

4) Irama *Shooting*

Gerakan *shooting* merupakan sinkronisasi dari kelenturan kaki, pinggul, mata, bahkan sampai pada pergelangan tangan. Ritme *shooting* dicapai dengan meningkatkan frekuensi tembakan selama latihan.

Gambar 10. *Basket Ball Set Shot*
(Mahyuddin & Sudirman, 2021)

Permainan bola basket harus mengetahui istilah BEEF yaitu :

(1) Balance

Adalah posisi keseimbangan kaki saat melakukan *shooting*. Cara ini dilakukan dengan posisi lutut sedikit ditekuk, hal ini dilakukan untuk menjaga keseimbangan.

(2) Elbow

Merupakan posisi lengan yang benar saat melakukan *shooting.* Posisi lengan membentuk sudut 90° mengarah ke ring basket.

(3) Eyes

Adalah arah mata fokus terhadap ring basket guna mencetak poin

(4) Follow Through

Gerakan ini adalah gerakan lanjutan dari rangkaian ketiga gerakan diaatas, bola dilepaskan dengan jari-jari serta pergelangan tangan kea rah ring basket.

Selain bentuk-bentuk teknik *shooting* dalam permainan bola basket, terdapat pula tiga macam teknik *shooting* dalam permainan bola bola basket yang sering digunakan pada ajang turnamen baik kelas atas maupun kelas bawah, diantaranya:

a) Lay-Up

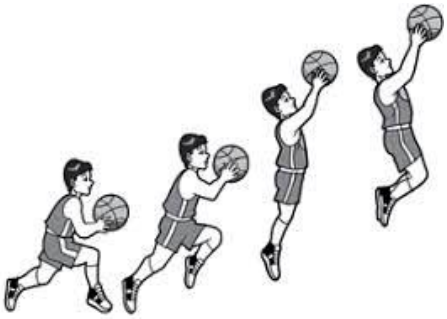
Lay-up adalah kombinasi teknik *shooting* dan *dribbling*. Menurut (Mertayasa et al., 2016) *lay-up* merupakan shooting yang dilakukan dengan cara dari jarak yang sangat dekat berlari ke ring sehingga bola di atas ring basket di depannya dan loncat dalam dua langkah.

Gambar 11. *Shooting Lay Up*
Sumber: (Supriyadi, 2018)

Gerakan *Lay-up* mempunyai peluang untuk mendapatkan point, karena posisi bola diarahkan langsung tepat pada keranjang lawan sedekat mungkin (Mertayasa et al., 2016).

b) Jump Shoot

Jump Shoot merupakan tembakan dengan menghadap ke keranjang bola basket dengan cara melompat (Iqbal et al., 2015). *Jump shoot* merupakan tembakan yang sangat efektif dalam keadaan bilamana dalam posisi di bendung oleh lawan.



Gambar 12. *Shooting Jump Shoot*
Sumber: (Malik & Rubiana, 2019)

Pada teknik *jump shoot* ini merupakan teknik yang biasanya digunakan oleh atlet profesional, sehingga teknik ini harus dipelajari secara langsung mulai dari dini. Agar penguasaan teknik *jump shoot* lebih baik dan mahir (Davi Sofyan, 2020).

Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan teknik *jump shoot* ini, antara lain: (1) Teknik loncatan yang maksimal, sehingga keseimbangan tubuh terkontrol dengan baik pada saat diudara untuk sementara waktu. (2) Selain loncatan adalah ketepatan pada saat melakukan *shooting*, pelepasan bola dengan sistem koordinasi mata dan tangan harus seimbang pula agar mendapati hasil yang maksimal (Mukhtarsyaf et al., 2019).

c) Free Throw

Teknik *Free Throw* merupakan usaha dalam menembakkan bola ke ring basket tanpa adanya gangguan yang di berikan ketika lawan melakukan sebuah pelanggaran (Tan et al., 2020). Permainan bola basket memiliki banyak aturan. Aturan yang kompleks membuat permainan lebih menarik. Aturan tersebut terdiri dari aturan tentang pelanggaran dan sanksi.

Lemparan bebas adalah shooting penalti yang diberikan tim karena pelanggaran yang dilakukan oleh pemain atau tim lawan (pelanggaran tim). Tembakan bebas merupakan unsur terpenting dalam permainan bola basket. Selain ketepatan dalam melakukan *free throw* akurasi serta fokus juga sangat diperlukan untuk mencetak poin.

Gambar 13. Teknik *Shooting Free throw*
Sumber: Pribadi

Menurut (Adresta & Candra, 2020) Lemparan bebas (*free throw*) adalah jenis lemparan dalam permainan bola basket yang dilakukan dari area tertentu tanpa diblok atau dihalangi oleh pemain lawan. Tembakan ini diberikan kepada pemain dalam posisi menembak karena kesalahan pemain lawan. Menurut (FIBA, 2010) Lemparan bebas merupakan kesempatan tim untuk mencetak poin lapangan tanpa penjagaan oleh tim lawan. Dari lemparan bebas dan di dalam setengah lingkaran. Berdasarkan dari pendapat diatas, *free throw* adalah lemparan bebas tembakan pinalti wasit akibat pelanggaran yang dilakukan oleh tim atau pemain lawan, dilakukan dengan presisi, terfokus pada satu arah lemparan, dalam mencetak satu poin.

Teknik dasar dalam permainan basket cukup banyak dengan berbagai variasi sesuai dengan kebutuhan, namun hanya satu teknik yang akan menghasilkan skor yang dapat diciptakan oleh seorang pemain dalam sebuah pertandingan yaitu menembak bola ke arah gawang atau ring (Kolovelonis, 2019). Sejalan dengan hasil penelitian W. Wang et al

(2019) mengatakan bahwa teknik menembak dalam olahraga basket menjadi satu-satunya penghasil skor bagi sebuah tim. Kemudian dipertegas Y. Wang et al (2021) yang menegaskan bahwa tujuan akhir dalam permainan olahraga basket adalah menghasilkan skor sebanyak-banyaknya melalui teknik tembakan. Sebenarnya banyak model pembelajaran yang dapat digunakan oleh seorang guru dalam proses pembelajaran di sekolah terkhususnya guru mata pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi misalnya model pembelajaran berbasis permainan tradisional, model pembelajaran permainan peran termasuk pembelajaran berbasis nama-nama hewan.

2. Hakekat Latihan

a. Pengertian Latihan

Sejak zaman kuno, orang dilatih secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu, sehingga gerakan ini bukanlah hal baru. Istilah pelatihan berasal dari kata bahasa Inggris dengan beberapa arti seperti: *practice*, *exercise* dan *training* (Rudiansyah et al., 2014). Latihan adalah aktivitas fisik bertujuan untuk memberikan tekanan fisik secara teratur, sistematis, dan terus menerus untuk meningkatkan prestasi kerja dan meningkatkan kekuatan atau kinerja fisik (Rustanto, 2017).

Salah satu ciri latihan yang baik yaitu berasal dari kara *practice, exercise,* dan *training* merupakan adanya beban pada saat latihan. Sehingga sangat diperlukannya beban pada saat selama proses latihan berlangsung agar latihan tersebut berpengaruh pada peningkatan kualitas fisik, sikap,

psikologis, maupun sosial atlet, dan puncak prestasi daripada atlet dapat dicapai dala waktu yang singkat bertahan relatif lebih lama. Latihan yang bertujuan untuk dapat meningkatkan kualitas fisik pada atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan beban yang telah di programkan. Adapun sasaran daripada latihan fisik itu sendiri adalah kualitas kebugaran pada energi (*energy fitness*) dan kebugaran pada otot (*muscular fitness*). Pada kebugaran energi itu sendiri meliputi kemampuan aerobik yang berintensitas rendah, intensitas sedang, dan intensitas tinggi meningkat dan anaeorbik alaktik maupun yang menimbulkan laktik (Emral, 2017: 10).

Latihan adalah suatu kegiatan olahraga yang didasarkan pada program latihan yang sistematis, yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan pemain untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Program latihan yang teratur, disiplin, fokus, dan berkelanjutan dapat memungkinkan penyesuaian terhadap peningkatan kerja fisik baik dari perspektif psikologis maupun fisiologis Alim, et al., (2015: 25). Adapun menurut para ahli seperti Bompa & Haff (2015: 4) mengemukakan bahwasannya latihan adalah suatu cara agar dapat meningkatkan motorik dirinya.

Latihan juga merupakan suatu proses untuk mengembangkan potensi atlet, khususnya keterampilan dan kemampuan yang diperoleh secara sistematis dan dilaksanakan dalam kurun waktu tertentu (Busch et al., 2013). Latihan merupakan proses yang dilakukan seorang atlet untuk

mempersiapkan performa yang maksimal (Carden, et al., 2017). Sehingga dapat disimpulkan latihan adalah suatu proses dimana tubuh atlet dipersiapkan secara sistematis untuk memberikan performa kualitas yang maksimal.

Selain itu, pelatihan merupakan cara untuk mengembangkan keterampilan dengan peralatan yang sesuai dengan tuntutan olahraga (Hellsten & Nyberg, 2016: 6). Latihan adalah serangkaian kegiatan yang bertahap dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi dan kemampuan atlet (Maruhashi, et al., 2017: 230). Latihan adalah kegiatan olahraga yang didasarkan pada program latihan yang sistematis yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang sebaik-baiknya, terutama dalam rangka persiapan pertandingan.

Dari berbagai definisi latihan yang dikemukakan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwasanya latihan merupakan kegiatan yang dikembangkan secara terstruktur, bertahap, dan individual yang mengarah pada perbaikan fisiologis serta psikologis untuk memperbaiki hambatan latihan dengan menggunakan berbagai alat. tujuan dan kebutuhan masing-masing. Beberapa istilah olah raga tampaknya digunakan pada bidang yang kegiatannya sama yaitu kegiatan fisik.

b. Komponen-Komponen Pada Latihan

Latihan ditujukan untuk mengubah seseorang yang dirasakan setelah melakukan aktivitas olahraga dapat berupa perubahan *fisiologis*, *anatomis*, dan *psikologis*. Kegiatan dilakukan secara terekam dan terukur sehingga

setiap kegiatan yang dilakukan memiliki komponen tersendiri. Pelatihan adalah proses menghimpun berbagai komponen kegiatan seperti durasi, jarak, jumlah pengulangan, frekuensi, ritme kerja, beban, intensitas, pemulihan dan kepadatan.

1) Intensitas

Intensitas merupakan aspek latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan porsi waktu latihan (Emral, 2017: 10). Semakin banyak aktivitas yang dilakukan dalam satuan waktu, semakin tinggi intensitasnya. Intensitas adalah ukuran kualitas stimulus pemuatan. Pengukuran intensitas dapat ditentukan dengan metode berikut: 1 RM (repetisi maksimum), kecepatan, detak per menit, jumlah pengulangan, jarak yang ditempuh, pemulihan dan interval.

2) Volume

Volume merupakan ukuran kualitas (jumlah) dari suatu rangsangan atau tekanan. Proses latihan cara untuk menambah volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan: pemanjangan waktu, penguatan, penggandaan atau percepatan (Emral, 2017: 16). Menentukan volume latihan dapat dilakukan dengan menghitung: jumlah repetisi per sesi, jumlah bobot per sesi, jumlah beban per sesi, jumlah set per sesi, panjang interval pendek dan waktu pemulihan.

3) Pemulihan (*Recovery*)

Istirahat atau pemulihan (*recovery*) adalah waktu istirahat antara set atau repetisi. Pemulihan dibagi menjadi dua jenis: pemulihan penuh,

pemulihan tidak penuh (Emral, 2017: 25). Pemulihan penuh ketika waktu yang digunakan untuk pemulihan melebihi 90 detik, dan pemulihan tidak penuh ketika waktu yang tersisa tidak melebihi 90 detik.

4) Durasi

Durasi adalah ukuran lamanya waktu stimulus diterapkan (lamanya waktu latihan dilakukan). Lamanya atau lama suatu latihan adalah lamanya satu kali latihan Harsono (2015: 26). Misalnya, satu kali pertemuan membutuhkan 90 menit latihan. Artinya durasi waktu latihan sebanyak 90 menit.

5) Densitas

Densitas merupakan ukuran ata rapatnya pemberian rangsangan. Rapat tidaknya waktu pemberian rangsangan ini di pengaruhi oleh panjang interval dan pemulihan. Semakin pendek interval dan waktu pemulihan maka semakin tinggi densitas latihannya, begitu pula sebaliknya semakin lama interval dan waktu pemulihannya maka semakin rendah densitas latihannya Harsono (2015: 32).

6) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah pelatihan atau latihan yang sedang dilakukan dalam waktu per minggu. Umumnya periode yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah satu minggu. Ini dimaksudkan untuk menunjukkan jumlah sesi pelatihan tatap muka (sesi) per minggu (Kozina et al., 2023).

c. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan suatu hal yang harus di ikuti, dan dilakukan agar mendapatkan hasil yang akan dicapai. Prinsip daripada latihan antara lain: (1) prinsip sistematik, (2) prinsip individual, (3) prinsip adaptasi, (4) prinsip kesiapan, (5) prinsip beban lebih, (6) prinsip variasi, (7) prinsip spesifikasi, (8) prinsip progresif, dan (9) prinsip latihan jangka panjang. Sedangkan prinsip latihan yang di kemukakan Budiwanto (2013: 17) mengemukakan bahwasannya adapun beberapa prinsip-prinsip pada latihan itu sendiri meliputi prinsip variasi (*variety*), prinsip beban meningkat secara bertahap (*progressive increase of load*), prinsip beban bertambah (*overload*), prinsip pemulihan (*recovery*), prinsip perkembangan multilateral (*multilateral development*), prinsip reversibilitas (*reversibility*), prinsip melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip menghindari beban latihan lebih (*overtraining*), prinsip proses latihan menggunakan modifikasi. Adapun penjelasan secara rinci mengenai beberapa prinsip-prinsip tersebut, antara lain:

1) Prinsip Beban berlebih

Menurut Harsono (2015: 9) menyatakan bahwa "prinsip ini menyatakan bahwa beban latihan atlet harus ditingkatkan secara teratur dan bertahap". Artinya prinsip ini menjelaskan bahwa beban latihan bagi atlet harus cukup tinggi dan diberikan secara berulang-ulang dengan intensitas yang cukup tinggi. Budiwanto (2013: 17) menyatakan bahwa beban latihan harus melebihi jalur aktivitas normal sehari-hari. Tujuannya

adalah agar anatomi tubuh dapat menyesuaikan diri pada aktivitas yang membutuhkan keterampilan. Prinsip beban bertambah merupakan peningkatan beban latihan secara reguler, sebuah sistem yang membangkitkan reaksi dan adaptasi pada atlet. Peningkatan beban latihan adalah tekanan positif yang dapat diukur dengan beban latihan, repetisi, istirahat dan frekuensi (Al Attar et al., 2021).

2) Prinsip Spesialisasi

Menurut Bompa & Haff (2015: 42), mengemukakan “Spesialisasi adalah latihan untuk mewujudkan adaptasi fisiologis tubuh yang diarahkan pada pola gerak fungsi anggota tubuh, pemuasan kebutuhan metabolisme, pola pembebanan, cara kontraksi otot, dan pola pemilihan otot yang akan dibentuk dan dipindah.". Singkatnya, prinsip ini mulai menitikberatkan pada latihan untuk meningkatkan beberapa komponen dasar yang terbentuk dalam pengembangan multifaset, menyesuaikan suplemen sesuai dengan cabang olahraga yang dipilih dan kemampuan atlet.

Prinsip spesialisasi harus disesuaikan dengan makna dan penerapannya dalam pendidikan anak atau remaja, sedangkan pembangunan multilateral harus didasarkan pada perkembangan khusus. Namun, perbandingan antara latihan serbaguna dan spesifik harus direncanakan dengan hati-hati, mengingat penggemar olahraga Modern biasanya lebih muda dari yang lebih tua, pada usia ini keterampilan tinggi yang dapat dicapai (senam, renang, dan seluncur).

3) Prinsip Indiviual

Latihan harus memperhatikan hal ini dan atlet hendaknya diperlakukan sesuai dengan kemampuan, potensi, kemampuan belajar dan kekhususan cabang olahraganya. Seluruh konsep latihan harus dirancang untuk karakteristik fisiologis dan psikologis atlet sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara bermakna (Tan et al., 2020). Dalam menentukan jenis latihan harus dilakukan persiapan dengan melihat individu masing-masing atlet. Individualitas pelatihan merupakan persyaratan penting selama masa pelatihan dan terkait dengan kebutuhan setiap atlet, terlepas dari tingkat aktivitasnya, yang diperlakukan secara individual sesuai dengan bakat dan potensinya, karakteristik pembelajaran dan kekhususan olahraga tersebut. Semua konsep latihan ditentukan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan dengan cara yang berarti. Individualisasi tidak dimaksudkan semata-mata sebagai metode peningkatan teknik individu atau spesialisasi posisi atlet dalam kompetisi tim, melainkan menentukan secara objektif dan mengamati secara subjektif. Kebutuhan atlet harus jelas dalam hal kebutuhan latihannya untuk memaksimalkan kemampuannya.

Bompa & Haff (2015: 45) menyatakan bahwa “Individualitas adalah syarat utama dalam latihan. Pelatih harus mempertimbangkan kemampuan, potensi, karakteristik belajar, dan kebutuhan percabangan atlet untuk meningkatkan tingkat prestasi atlet. Ringkasnya, pelatih tidak dapat berlatih selama ia berlatih, tetapi ia harus mengetahui terlebih dahulu apa yang dibutuhkan.

4) Prinsip Variasi

Latihan fisik membutuhkan waktu yang lama untuk menghasilkan penyesuaian fisiologis yang positif, sehingga terdapat risiko kebosanan dan kemonotonan. Seorang atlet harus memiliki disiplin latihan, tetapi mungkin yang lebih penting adalah menjaga motivasi dan vitalitas melalui berbagai rutinitas latihan fisik dan lainnya (Chapaev et al., 2021). Fase pelatihan adalah aktivitas yang benar-benar membutuhkan beberapa jam kerja atletik. Volume dan intensitas latihan terus ditingkatkan dan latihan diulang berkali-kali. Untuk mencapai tingkat kompetensi yang tinggi, jumlah pelatihan harus melebihi batas 1000 jam per tahun (Hanif et al., 2019).

Menurut Bompa & Haff (2015: 48) pada bukunya menjelaskan bahwasannya "Variasi adalah kunci untuk mendorong respons pelatihan adaptif untuk mendapatkan peningkatan kinerja dengan cepat dalam tugas-tugas baru, tetapi perolehan pelatihan yang lambat melalui pengulangan program pelatihan mengarah ke program overtraining yang monoton." Singkatnya, prinsip ini menawarkan berbagai latihan untuk mengatasi kebosanan dalam latihan, latihan yang berat sering membuat atlet jenuh.

5) Prinsip Menambah Beban Latihan Secara Progresif

Menurut Bompa & Haff (2015: 52) pada bukunya mengemukakan bahwa "beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap dari tingkat pemula hingga tingkat atas dan secara berkala bervariasi sesuai dengan kemampuan fisik, kemampuan mental dan daya tahan beban masing-

masing atlet." Singkatnya, dapat dikatakan bahwa beban untuk meningkatkan prestasi harus bertahap, tetapi juga didasarkan pada kebutuhan dan status atlet dan apakah atlet dapat menerapkan beban yang ditentukan untuk latihan atau tidaknya.

Program pelatihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara bertahap, memastikan bahwa adaptasi yang benar tercapai. Pengembangan keterampilan adalah akibat langsung dari kuantitas dan kualitas pekerjaan yang dilakukan dalam pelatihan (Wartono et al., 2018). Dari awal pertumbuhan hingga puncak atlet, beban latihan dapat ditingkatkan secara bertahap sesuai dengan kemampuan fisiologis dan psikologis atlet (Morad et al., 2021). Dasar dari prinsip ini adalah fisiologi, yang karenanya fungsi dan kapasitas kerja tubuh secara bertahap meningkat dalam jangka waktu yang lama. Pertumbuhan keterampilan yang cepat membutuhkan pelatihan dan adaptasi yang lama. Atlet mengalami perubahan anatomi, fisiologis, dan psikologis yang membutuhkan peningkatan beban latihan. Perkembangan fungsi dan respons sistem saraf, koordinasi neuromuskuler, dan kemampuan psikologis untuk mengatasi stres akibat beban latihan yang berat merupakan perubahan lambat yang membutuhkan waktu dan kepemimpinan.

6) Prinsip partisipasi aktif dalam latihan

Keseriusan dan partisipasi aktif dalam latihan dimaksimalkan ketika pelatih secara teratur membahas kemajuan atlet secara sederajat. Dalam pengertian ini, atlet menggabungkan informasi objektif dari pelatih dengan

penilaian subjektif atas kemampuan mereka (Pranitasari & Maulana, 2022). Membandingkan keterampilan dengan perasaan subyektif tentang kecepatan, ketepatan dan kemudahan dalam melakukan keterampilan, persepsi kekuatan dan perkembangan lainnya. Atlet memahami sisi positif dan negatif dari kemampuannya, apa yang perlu ditingkatkan, dan bagaimana meningkatkan hasilnya (Chaniago, 2022). Pelatihan mencakup kegiatan dan partisipasi pelatih dan atlet. Atlet peduli dengan apa yang dilakukannya, karena masalah pribadi dapat mempengaruhi kemampuannya, ia membagi perasaannya dengan pelatih agar masalah tersebut dapat diselesaikan secara bersama.

7) Prinsip Perkembangan Multilateral

Perkembangan multilateral berbagai elemen antara semua anatomi tubuh manusia antara fisiologis maupun psikologis secara bertahap saling bergantung. Kebutuhan untuk pembangunan multilateral tampaknya menjadi kebutuhan yang diterima dalam banyak usaha pendidikan dan manusia (Anggara et al., 2018). Pelatihan yang selaras dengan alam dan gerakan selalu membutuhkan keselarasan dengan beberapa sistem, berbagai macam keterampilan motorik dan kualitas psikologis. Oleh karena itu, pada tahap awal pembinaan seorang atlet, pelatih harus memperhatikan perkembangan langsung dan fungsional tubuh.

Bompa & Haff (2015: 38) berpendapat bahwa “multilateral development atau general physical development adalah suatu *necesity*. Penggunaan *multicenter development plan* khususnya penting pada tahap

awal perkembangan seorang atlet. Pada prinsipnya latihan ini tetap merupakan latihan fisik umum untuk perkembangan gerak atlet. Prinsip multisenter digunakan dalam pelatihan anak-anak dan remaja, namun pengembangan multifaset secara tidak langsung mengarah pada fakta bahwa para atlet menghabiskan seluruh pelatihan mereka hanya dengan program ini. Pelatih dari semua olahraga dapat merenungkan kesesuaian dan pentingnya prinsip ini. Namun, ekspektasi pengembangan multifaset dari program pelatihan memberikan variasi olahraga dan kegembiraan yang menyenangkan, mengurangi kemungkinan kebosanan.

8) Prinsip Pemulihan

Saat membuat program pelatihan yang komprehensif, waktu pemulihan yang cukup harus direncanakan. Jika waktu pemulihan ini tidak diperhitungkan, atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan hasilnya adalah penurunan performa yang signifikan (Chapaev et al., 2021). Saat pelatih berlatih sangat keras beberapa kali berturut-turut tanpa istirahat dalam program latihan, ada kemungkinan kelebihan beban atau cedera. Program pelatihan harus diselenggarakan secara bergantian antara pelatihan berat dan ringan. Latihan berat hanya sekali setiap hari di antara latihan ringan.

Pengembangan kinerja tidak hanya bergantung pada intensitas dan kemudahan latihan, tetapi juga pada organisasi yang berorientasi pada latihan dengan istirahat yang cukup. Tujuan pemulihan adalah mengembalikan kondisi fisik atlet dan menyesuaikan dengan beban

latihan. Menurut Budiwanto (2013:28) menyarankan bahwa faktor terpenting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah pilihan stimulus stres yang meningkat dan pemulihan awal yang tepat di antara setiap latihan. Saat rangsangan latihan berakhir, tubuh mencoba untuk pulih dari asalnya untuk memulihkan sumber energi yang terkuras dan memperbaiki kerusakan fisik yang terjadi selama latihan.

9) Prinsip Reversibilitas

Dasar pemikiran berkaitan dengan hilangnya efek latihan secara bertahap karena intensitas, durasi dan frekuensi latihan berkurang. Sehingga ketika waktu pemulihan asli ditingkatkan, jika tidak dipertahankan, hasil yang diperoleh selama latihan kembali ke tingkat pra-latihan semula (Aryanto et al., 2020). Oleh karena itu latihan harus dilakukan secara terus menerus untuk menjaga kebugaran. Olahraga juga dapat meningkatkan kinerja, sedangkan ketidakaktifan menurunkan kinerja. Adaptasi fisiologis yang dihasilkan dari latihan berat biasanya kembali ke asal mulanya, keadaan yang dimenangkan dengan susah payah tetapi mudah hilang.

Prinsip kebalikannya berarti peningkatan performa seorang atlet selama fase latihan akan menurun jika atlet tersebut tidak berlatih dengan benar dan diperlukan waktu yang cukup untuk mengembalikan performa semula. Singkatnya, dalam penyelenggaraan latihan, maka latihan harus terstruktur dan sistematis serta dilaksanakan secara rutin setiap minggunya untuk menjaga tingkat prestasi atlet, pada saat berhenti latihan, mereka

dapat mengembalikan tingkat prestasinya seperti semula dalam jangka waktu tertentu waktu (Okubo & Hubbard, 2016).

10) Menghindari Beban Latihan Berlebihan

Overtraining merupakan kondisi pelatihan patologis. Keadaan ini merupakan akibat dari ketidak seimbangan antara waktu kerja dan waktu istirahat. Akibat keadaan ini, kelelahan atlet tidak dapat pulih dari asalnya, sehingga tidak terjadi kompensasi yang berlebihan dan keadaan kelelahan dapat terjadi. *Overtraining* dikaitkan dengan depresi dan kelelahan yang disebabkan oleh kelelahan fisik dan mental, yang menyebabkan penurunan kinerja (Mukhtarsyaf et al., 2019). Dalam overtraining juga mengakibatkan peningkatan risiko cedera dan penurunan performa, kemungkinan karena ketidakmampuan untuk melakukan latihan berat selama waktu latihan. Sehingga agar beban latihan menjadi sesuai, beban harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan dan perkembangan. Beban yang terlalu ringan tidak mempengaruhi kualitas fisik, mental dan kemampuan. Sebaliknya, jika beban terlalu berat akan menyebabkan penyakit atau cedera sehingga ituasi seperti itu sering disebut overtraining.

Secara somatis, tanda-tanda overtraining pada seorang atlet meliputi penurunan berat badan, wajah pucat, nafsu makan berkurang, banyak minum dan sulit tidur. Dari sudut pandang psikologis, mis. mudah sakit hati, marah, kurang percaya diri, merasa cemas, gelisah, selalu mencari kesalahan jika terjadi kegagalan. Tanda-tandanya dapat dilihat pada

kemampuan bergerak, penurunan performa, kesalahan gerakan berulang, penurunan koordinasi gerakan dan keseimbangan, nyeri tendon dan otot.

11) Prinsip Latihan Menggunakan Modifikasi

Latihan menggunakan model pada umumnya merupakan tiruan, tiruan dari sesuatu yang asli yang memuat bagian tertentu dari fenomena yang diamati atau dipelajari. Ini juga merupakan jenis gambar *isomorfik* (mirip dengan bentuk batang korek api) yang diamati melalui abstraksi, proses mental membuat generalisasi dari contoh-contoh konkret (Nurhayati et al., 2021).

Saat membuat model, membuat hipotesis untuk perubahan dan analisis sangatlah penting. Model yang dibutuhkan sederhana tanpa mengurangi variabel penting lainnya dan reliabel, memiliki kesamaan dan stabil dengan keadaan sebelumnya. Untuk memenuhi persyaratan ini, model hanya perlu dihubungkan dengan pelatihan yang masuk akal dan identik dengan persaingan yang sebenarnya. Tujuan penggunaan model adalah untuk memperoleh suatu cita-cita, dan meskipun keadaan abstrak dari cita-cita tersebut di atas merupakan suatu realitas konkrit, tetapi juga menggambarkan sesuatu yang ingin dicapai, suatu peristiwa yang telah terjadi (Hanif et al., 2019). Sehingga menggunakan model merupakan gambaran abstrak dari pergerakan seseorang dalam waktu tertentu.

Dengan bantuan model pelatihan, pelatih mencoba untuk mengontrol dan menyusun waktu pelatihannya secara objektif, metode dan konten sesuai dengan situasi permainan. Dalam kondisi tersebut, kompetisi tidak

hanya digambarkan sebagai model pelatihan tertentu, tetapi sebagai bagian penting dari pelatihan. Dengan gambaran permainan konkrit, pelatih merupakan prasyarat yang diperlukan untuk keberhasilan penggunaan model dalam proses pelatihan.Struktur kerja tertentu seperti volume, intensitas, kompleksitas dan jumlah potongan atau episode harus dipahami sepenuhnya. Demikian juga, sangat penting bagi pelatih untuk mengetahui olahraga/permainan untuk update performa. Diketahui kontribusi sistem berpikir aerobik dan anaerobik pada olahraga/kompetisi, yang sangat penting untuk memahami kebutuhan dan aspek yang harus ditekankan dalam latihan (Budiwanto, 2013: 30).

d. Tujuan Latihan

Setiap adanya program latihan mempunya tujuan yang ingin dicapai. Khususnya pada performa seorang atlet sebenarnya adalah jumlah kumulatif dari hasil latihan fisik dan mental. Dalam hal kesehatan umum, orang yang berolahraga atau berolahraga secara teratur bertujuan untuk kesegaran jasmani (Suharjana, 2013: 38). Tujuan pelatihan secara umum adalah untuk membantu pelatih, pelatih dan guru pendidikan jasmani menerapkan dan memiliki keterampilan konseptual dan kemampuan untuk menemukan potensi atlet untuk keunggulan. Tujuan desain dan pelatihan dapat berupa pelatihan jangka panjang atau jangka pendek.

Menurut (Bompa & Haff, 2009:4), ada beberapa faktor pelatihan penting yang harus diperhatikan untuk mencapai pelatihan yang optimal antara lain :

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik seorang siswa atau atlet.

2) Latihan Teknik

Latihan teknik dilakukan dengan tujuan agar dapat mengembangkan kualitas gerak tubuh sesuai dengan kapasitas yang dimilikinya.

3) Latihan Taktik

Latihan taktik digunakan untuk mengembangkan suatu siasat atau akal yang dirancang dan akan dilaksanakan dalam permainan oleh perorangan, kelompok, maupun tim untuk memenangkan suatu pertandingan secara sportif.

4) Latihan Mental

Latihan mental sangat ptning untuk dilakukan seorang atlet, memiliki fisik yang baik, teknik maupun taktik, dengan mental yang buruk maka prestasi atlet sulit berkembang, begirupun sebaliknya, memiliki mental yang baik, atlet akan mudah untuk mencapai prestasi.

Sehingga dari *literature* diatas tujuan latihan merupakan arah atau hasil akhir dari pada latihan itu sendiri. Maksud dan tujuan daripada pendidikan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mencapai tujuan ini membutuhkan pelatihan teknis, fisik, taktis dan mental. Sehingga diperlukannya kerjasama terhadap segenap jajaran stakeholder.

3. Latihan *Animals Name*

a. Hakekat *Animals Name*

Animals name merupakan salah satu bentuk modifikasi latihan untuk dapat meningkatkan gerak keterampilan teknik *shooting* permainan bola basket dengan memadukan antara nama-nama hewan dengan koordinasi gerak teknik *shooting*. Agar mendapatkan gerak terampil *shooting* yang baik dan benar diperlukan beberapa indikator awalan, lanjutan, serta akhiran dalam gerak terampil tersebut (Majid.W Roesdiyanto, 2018). Dalam teknik *shooting* permainan bola basket akan lebih menarik bilamana terdapat usaha-usaha yang bervariasi oleh masing-masing tim dalam upaya memasukkan bola ke ring lawan (Dai et al., 2021).

Dalam memahami konteks dalam penelitian ini, beberapa poin perlu untuk didiskusikan, misalnya kreativitas guru dalam mengyajikan materi kepada para siswa. Keberhasilan dalam menerapkan model pembelajaran teknik dasar berbasis nama-nama hewan untuk meningkatkan ketermapilan siswa dalam melakukan teknik menembak dalam permainan basket, tidak terlepas dari kreativitas guru untuk mengubah pola pembelajaran yang sifatnya monotom dan sistem klasik (Hanif et al., 2019). Sebuah model pembelajaran atau model latihan diimplementasi dan berjalan dengan baik merupakan suatu impian bagi semua pengajar atau pelatih (Wahyudi et al., 2019). Beberapa faktor yang berperan dalam kesuksesan mengimplementasikan model pembelajaran tersebut diantaranya kesiapan pengajar yang sudah baik, pemilihan media yang tepat, penyajian materi

yang tidak kaku dan keatifan siswa dalam mengikuti proses pembelajaran (Nurhayati et al., 2021).

Proses peningkatan keterampilan seorang siswa tidaklah muda, karena membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk mengstabilkan keterampilan seorang siswa terhadap suatu aktivitas yang dilakukan (Xhomara, 2019). Meningkat atau tidaknya keterampilan seorang siswa dipengaruhi dua faktor penting yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik (Pranitasari & Maulana, 2022). Faktor instrinsik berasal dari pribadi siswa itu sendiri sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari luar pribadi siswa (Morad et al., 2021). adapun faktor lain yang berpengaruh peningkatan keterampilan siswa adalah peran guru dalam memilih model pembelajaran yang tepat, untuk dijadikan media untuk menyajikan materi-materi yang dibutuhkan oleh seorang siswa bukan kebutuhan guru semata (Bores-García et al., 2021). Selain itu motivasi dan keaktifan berlatih dalam pribadi siswa harus selaras dengan minat dan bakat/kemauanya sendiri bukan keterpaksaan orang lain. Ketika motivasi, model pembelajaran, peran guru olahraga, kemauan keatifan seorang siswa sudah terpenuhi, maka secara otomatis keterampilan seorang siswa akan mengalami perubahan atau mengalami peningkatan serta membentukan karakter siswa melalui olahraga, karena olahraga bermuara pada peningkatan budaya dan prestasi (Sudarko et al., 2021).

Model pembelajaran berbasis nama-nama hewan merupakan suatu upaya pendekatan proses pembelajaran seorang guru olahraga dalam menyajikan

materi tentang permainan bola basket kepada para siswa tentang teknik *shooting* (Wartono et al., 2018). Teknik shooting dalam permainan bola basket bisa dikatakan faktor penentu kemenangan sebuah tim atau sebuah klub amatir maupun professional (Mashuri, 2017). Melalui teknik *shooting* ini, seorang pemain basket akan mencetak poin sebanyak-banyaknya untuk timnya untuk memenangkan sebuah pertandingan. Olahraga basket sangat dientik dengan banyak gerakan pendek *eksplosif,* lari dengan kecepatan tinggi, lompat dan melakukan perubahan arah menggunakan bola atau tanpa dengan kecepatan tinggi (Meckel et al., 2022).

Teknik *shooting* merupakan akhir dari tujuan dalam permainan bola basket, setelah seorang pemain melakukan berbagai teknik yang dibutuhkan sebelum melakukan tembakan ke keranjang lawan seperti berlari, passing, menggiring dan lain sebagainya, oleh karena itu model pembelajaran pendidikan jasmani mungkin efektif untuk pengembangan keterampilan dan meningkatkan kemampuan siswa secara maksimal (Abade et al., 2019). Untuk meningkatkan keterampilan teknik *shooting*, seorang siswa wajib berlatih dengan tekun, latihan berulang-ulang dan memiliki semangat yang tinggi untuk mencapai keterampilan terbaik tentang teknik shooting tersebut serta melakukan pengukuran secara berkala pada objek antropometrik, fisiologis dan keterampilan seorang individu (Chaniago, 2022). Disamping itu para siswa membutuhkan model pembelajaran yang tepat dan efektif untuk meningkatkan keterampilan tentang teknik shooting dalam olahraga bola basket (Lu et al., 2021).

Model pembelajaran nama-nama hewan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan langkah awal untuk memberikan pola pikir yang lebih maju, untuk membuat para guru terkhususnya guru olahraga menggunakan model pembelajaran yang sifatnya sederhana, menyenangkan dan tidak membuat para siswa menjadi takut atau kaku untuk mengikuti pembelajaran misalnya mempelajari teknik-teknik dasar dalam permainan basket.

b. Bentuk Latihan *Animals Name*

Kualitas daripada proses dalam belajar mengajar pada cabang bola basket tergantung pada sistem perencanaan serta pengajaran/pengembangan kualitas fisik, alat maupun metode yang tepat untuk digunakan (Tymoshenko et al., 2021). Karena dalam bermain bola basket diharapkan dapat memiliki beberapa keahlian khusus baik kualitas fisik maupun pengembangan bermain yang kreatif dan inovatif (D'Elia et al., 2021).

Sebagai tenaga pendidik, banyak sekali upaya yang dilakukan oleh pendidik dalam membantu siswa agar berhasil menuntaskan hasil belajarnya. Selain itu, pendidik juga melakukan strategi-strategi untuk dapat meningkatkan teknik *shooting* permainan bola basket. Adapun bentuk-bentuk latihan *animals name* yaitu metode yang menggunakan beberapa nama-nama hewan, seperti: katak, kanguru, dan jerapah. Berikut penjelasan secara detail mengenai gerakan nama-nama hewan tersebut, sebagai berikut :

1) Gaya Katak

Gaya katak merupakan modifikasi gaya teknik *shooting* pada proses awalan sebelum melakukan lemparan. Pada tahap awalan ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan katak yang dimana badan lebih condong kebawah.

Gambar 14. Gaya katak dengan bola
Sumber: Pribadi (Gaya Katak Dengan Bola)

Gambar 15. Gaya Katak Dengan Bola
Sumber: Pribadi (Gaya Katak Dengan Bola)

Adapun penjelasan-penjelasan tersebut antara lain :

a) Pada postur tubuh lebih condong kebawah dengan mengoptimalkan daya ledak otot tungkai.
b) Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak.
c) Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan

2) Gaya Kanguru

Gaya katak merupakan modifikasi gaya teknik shooting pada proses kedua setelah gerakan katak. Pada tahap kedua ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan kanguru yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas.

Gambar 16. Gaya Kanguru Tanpa Bola
Sumber: Pribadi (Gaya Kanguru Tanpa Bola)

Adapun penjelasan-penjelasan tersebut antara lain:

a) Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan

b) Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru.

c) Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket

Gambar 17. Gaya Kanguru Dengan Bola
Sumber: Pribadi (Gaya Kanguru Dengan Bola)

3) Gaya Jerapah

Gaya jerapah merupakan modifikasi gaya teknik *shooting* pada proses terakhir yang menentukan akhir dari point. Pada tahap terakhir ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan jerapah yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas dan tangan seperti kepala jerapah.

Gambar 18. Gaya Jerapah Tanpa Bola
Sumber: Pribadi (Gaya Jerapah Tanpa Bola)

Adapun penjelasan-penjelasan sebagai berikut:

a) Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal.
b) Arah pandangan koordinasi mata tangan tetap tertuju pada ring bola basket.
c) Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah.

Gambar 19. Gaya Jerapah Dengan Bola
Sumber: Pribadi (Gaya Jerapah Dengan Bola)

4. **Latihan *Wall Shoot***

Latihan *Wall Shoot* merupakan latihan dengan modifikasi teknik dasar *shooting* permainan bola basket dengan cara memantulkan ke dinding yang sudah diberikan titik sasaran dengan tujuan untuk meningkatkan sistem koordinasi mata tangan. Dengan latihan *wall shoot* harapannya dapat meningkatkan kekuatan dan ketepatan otot lengan siswa, serta koordinasi mata dan tangan dalam tembakan *free throw*, sehingga siswa terbiasa melakukan tembakan bebas dalam kondisi apapun, baik dalam latihan maupun dalam

permainan, tanpa menurunkan level ketepatan atau kekuatan siswa, karena otot yang terlibat dalam latihan itu sama dengan otot yang terlibat dalam tembakan lemparan bebas (Anggara et al., 2018).

Wall shooting adalah suatu bentuk latihan menembak di depan tembok atau papan target dengan jarak tembak minimal 3 meter. Pelatihan ini membantu atlet membentuk teknik gerakan yang benar, sudut pukulan yang benar, dan sudut bola membentuk parabol. Sehingga peluang untuk menghasilkan poin lebih baik. Dalam penelitian ini bertujuan agar membantu atlet dalam memperbaiki *shooting* yang benar. *Wall shooting* dilakukan dengan cara menembakkan bola ke dinding dengan ketinggian titik bola paling tidak 3 meter dengan jarak yang dilakukan oleh penembak 0,5 – 1 dilakukan secara berulang-ulang

Gambar 20. Latihan Wall Shoot
Sumber: Pribadi

Metode latihan menembak menggunakan *wall shooting* dapat membantu meningkatkan kemampuan menembak. Pada sudut tembakan ini, itu menciptakan lintasan parabola untuk bola. Sehingga Semakin tinggi bola dilepaskan, semakin sedikit bola yang melayang di udara sebelum mencapai keranjang. Ketinggian pelepasan yang lebih tinggi memberi bola sudut

pendekatan yang lebih besar ke keranjang dan peluang lebih besar untuk memukul bola (Bayu, 2019).

Gambar 21. Latihan Wall Shoot
Sumber: Pribadi

Pada latihan *wall shooting*, fokusnya adalah pada *shooting hand* di belakang bola, menancapkan siku, melepas jari telunjuk, mengoper dan menangkap bola pada posisi shooting. Bidik titik di dinding atau papan pembatas setinggi minimal 10 kaki (3 m): Ruang sisi ring sangat bagus untuk pukulan lurus dan mulailah dengan menembak bola melewati bahu dalam posisi menembak dengan meletakkan tangan yang memukul di belakang bola dengan jari telunjuk di tengah bola. Periksa posisi siku dan tembak bola ke dinding atau target belakang dengan ayunan sempurna (penyelarasan siku penuh), memungkinkan bola kembali kepada posisi menembak tanpa mengubah tangan untuk menangkapnya (Bayu, 2019).

5. Hakekat Ketepatan

Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengontrol gerakan bebas menuju target. Target ini bisa berupa jarak atau mungkin target langsung yang

perlu diekspos ke area tubuh tertentu. Ketepatan dalam teknik *shooting* permainan bola basket merupakan salah satu unsur yang penting, dalam permainan bola basket penggunaan berbagai teknik menembak seperti lemparan tiga angka dan lemparan bebas memerlukan ketepatan dalam tembakan, sehingga bola dapat ditembakkan langsung ke keranjang lawan yang memerlukan akurasi tembakan. kinerja fisik yang sangat baik. kondisi serta fleksibilitas dan akurasi yang baik. Sehingga ketepatan pada teknik *shooting* dipengaruhi oleh sistem koordinasi, jarak besarnya sebuah target, kecepatan baik gerak maupun indra, perasaan serta teknik gerakan tersebut (Safitri & Sudarso, 2016).

Ketepatan sangat penting dalam olahraga bola basket, khususnya dalam teknik dasar *shooting Free Throw* karena tanpa adanya ketepatan antara lemparnya bola kedalam keranjang tidak akan membuahkan hasil yang optimal, begitupun juga sebaliknya apabila ketepatan yang tercipta dari sistem koordinasi antara mata dan tangan sangat baik, maka akan medapatkan poin atau hasil yang maksimal, khususnya teknik *shooting* dalam permainan bola basket (Munir, Zahed, et al., 2022).

Ketepatan merupakan salah satu komponen utama dan penting yang harus dimiliki oleh setiap olahragawan, dalam dunia olahraga ketepatan tidak hanya dalam melakukan suatu gerakan seperti melakukan tendangan tepat pada gawang, melakukan shooting ke ring dalam permainan bola basket, melainkan masih banyak lagi ketepatan yang harus dikuasai oleh seorang olahragawan. Ketepatan dalam memposisikan diri dalam sebuah permainan juga tidak kalah

penting, karena dengan posisi yang tepat akan lebih memudahkan dalam bergerak untuk menyusun suatu serangan dalam pertandingan (Anggara et al., 2018). Khususnya dalam permainan bola basket ketepatan sangatlah penting dan sangat dibutuhkan untuk menunjang keberhasilan suatu keterampilan bermain bola basket. Seperti yang sudah dijelaskan diatas ketepatan dalam mengoper bola, ketepatan dalam memposisikan diri, serta ketepatan dalam melakukan tembakan atau shooting bola tepat pada sasaran atau ring sangatlah penting dan membutuhkan konsentrasi serta keahlian yang tinggi.

6. Koordinasi Mata dan Tangan

a. Hakekat Koordinasi Mata Tangan

Komponen biomotor merupakan salah satu unsur penting dalam bola basket, salah satunya adalah koordinasi. Koordinasi merupakan keterampilan biomotorik yang dalam pelaksanaannya saling terkait dan terdiri dari beberapa aspek tubuh yang kompleks yang bekerja sama untuk menciptakan gerak dengan cepat dan efisien pada berbagai tingkat kesulitan (Nurhidayah, 2015: 71). Sehingga koordinasi yang baik atau buruk ditunjukkan oleh kemampuan melakukan gerakan yang tepat, cepat dan efisien.

Keterampilan ini berubah menjadi serangkaian gerakan yang harmonis dan harmonis. Sehingga gerakan yang dilakukan tampak ringan dan luwes. Dalam permainan bola basket, karena kompleksnya gerakan-gerakan yang terlibat dalam pengambilan tembakan yang berbeda-beda, maka diperlukan peran koordinasi untuk menggabungkan gerakan-gerakan yang berbeda

menjadi suatu pola gerakan tertentu dalam membuat pagar lemparan bebas. Tanpa koordinasi tangan-mata, mustahil bagi seorang pemain untuk mengeksekusi keterampilan lemparan bebas dengan benar.

Koordinasi tangan-mata diperlukan saat pemain melempar dengan bebas dan membutuhkan konsentrasi tinggi. Koordinasi keterampilan lemparan bebas harus dikembangkan melalui pengulangan kelincahan, kecepatan, kekuatan, fleksibilitas, daya tahan, dll. Dalam mengembangkan koordinasi tangan-mata dengan berbagai cara, salah satunya adalah melempar dan menangkap bola tangan. Pandangan lain mengatakan bahwa koordinasi, atau koordinasi motorik kasar, mengacu pada kemampuan seseorang untuk melakukan keterampilan dengan teknik, ritme, dan presisi yang baik. Sehingga komponen penting dalam koordinasi antara keseimbangan, waktu dan keterampilan motorik.

Menurut Pathare (2016: 382) Koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan otot ke dalam pola efisiensi dan koordinasi membuat perbedaan antara kinerja yang baik dan buruk. Penglihatan merupakan unsur penting dalam bola basket, terutama dalam teknik menembak. Koordinasi mata-tangan yang baik dapat menghasilkan pengambilan gambar yang akurat.

Menurut para ahli Harsono (2018: 160) berpendapat bahwa “Atlet dengan koordinasi yang baik adalah atlet yang juga mampu berpindah dan berpindah dari satu pola gerakan ke pola gerakan lainnya dengan cepat sehingga gerakannya menjadi efisien.” Jadi, koordinasi adalah pembentukan

pengaturan proses motorik, terutama kerja otot. Hampir semua perlombaan dan perlombaan memerlukan koordinasi.

Seorang atlet membutuhkan koordinasi tangan-mata yang sangat baik untuk dapat bereaksi secara efektif dan membuat keputusan cepat saat bermain. Menurut peneliti (Gaggioli, et. all., 2013) pernah mengemukakan bahwasannya *"With coordination, it can improve the ability of athletes to corretically control the body physiolois needed"* Berdasarkan uraian tersebut koordinasi mata tangan untuk mencapai ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket dan dengan adanya sistem koordinasi mata tangan yang maksimal akan mendapatkan hasil ketepatan yang maksimal pula.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata Tangan

Beberapa faktor mempengaruhi koordinasi. Baik atau buruknya tingkat koordinasi manusia dapat dipengaruhi oleh kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan keseimbangan. Menurut Bompa (2000: 43) mengemukakan bahwasannya *"coordination is a complex motor skill necessary for high performance. The higher the coordination level, the esier it is to learn and new complicated technical skill"*. Dalam *statement* tersebut dapat disimpulkan bahwa koordinasi merupakan keterampilan motorik yang sangat diperlukan dalam menunjang kinerja yang tinggi, apabila semakin tinggi tingkat koordinasi tersebut maka semakin sulit pula untuk belajar dalam keterampilan teknis baru yang sulit.

Koordinasi menggambarkan keterampilan motorik sederhana, menggabungkan gerakan lengan dan kaki, seperti kemampuan berlari,

melompat, dan melempar secara efisien. Menurut (Aulia, dkk. 2017: 48) berpendapat bahwa ada beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi sistem koordinasi, antara lain:

1) Kemampuan berpikir atlet atau sport *intelligence*.
2) Kehalusan dan ketepatan organ indera, terutama penganalisa dan kinestetik (sensor gerak), serta keseimbangan dan ritme kontraksi otot juga menjadi faktor terpenting.
3) Pengalaman motorik digambarkan dengan berbagai keterampilan tinggi yang sangat penting bagi kemampuan seseorang untuk berkoordinasi atau belajar dengan cepat
4) Tahap perkembangan keterampilan biomotor lainnya.

Seingga faktor yang mempengaruhi koordinasi adalah inteligensi, keterampilan pengenalan motorik dan tingkat perkembangan individu, yang memiliki keterampilan koordinasi yang berbeda dari individu tersebut.

c. Manfaat Latihan Koordinasi

Menurut Herdi Hartadji (2015: 52) mengemukakan bahwasannya kegunaan serta manfaat daripada latihan koordinasi, antara lain:

1) Dapat mengkondisikan gerak agar gerakan tersebut menjadi satu atau senada
2) Meminimalisir terjadinya cidera
3) Gerak motorik yang maksimal

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwasannya dalam menerapkan sistem latihan koordinasi terdapat banyak manfaat yang dapat diambil, sehingga bilamana menerapkan sistem koordinasi tersebut akan berdampak positif pada atlet baik untuk kelas amatir maupun profesional sekalipun.

d. Bentuk Latihan Koordinasi Mata Tangan

Adapun bentuk-bentuk untuk latihan koordinasi pada mata dan tangan menurut Kusnadi Nanang & Herdi Hartadji (2015: 52), menganjurkan bentuk latihan koordinasi mata tangan, antara lain:

1) Tangkap Bola Dinding

   Menangkap bola ke dinding atau yang sering disebut *Wall Shoot* bertujuan untuk melatih koordinasi mata dan tangan serta ketepatan pada teknik *shooting* permainan bola basket. Dengan cara menyiapkan titik sasaran pada dinding dan melemparkan bola kepada titik pusat yang sudah di persiapkan, dan seterusnya.

2) Melempar Bola

   Melempar bola merupakan salah satu bentuk latihan yang langsung bertumpu pada sistem gerak antara mata dan tangan yang langsung menuju pada titik sasaran yang akan di tuju. Latihan ini bertujuan untuk melatih koordinasi mata tangan dan perasaan terhadap bola, dengan cara melemparkan bola ke atas kepala dari belakang badan dan akan berusaha untuk menangkap atau mendapatkan bola kembali.

B. Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang telah tervalidasi dan layak dijadikan acuan terhadap penelitian yang sedang dilakukan untuk memperjelas (Munir, Nasrulloh, et al., 2022). Adapun Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1) Penelitian yang dilakukan oleh (Ishaq et al., 2022) dengan judul "Meningkatkan Teknik Dasar *Shooting Free Throw* Bola basket Melalui Metode *Drill* Variasi Latihan *Wall Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP" penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan teknik *shooting ree throw*. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga. Subjek yang digunakan pada penelitian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Taman Dewasa Kota Probolinggo yang melibatkan sebanyak 10 siswa. Hasil penelitian ini pada siklus 1 minggu ke-1 sampai pada minggu ke-3 dengan jumlah petemuan sebanyak 9 kali, peningkatan keberhasilan hasil latihan siswa sebanyak 60%. Sedangkan pada siklus 2 pada minggu ke-1 sampai dengan minggu ke-3 dengan jumlah pertemuan ke 9, 90% siswa telah mencapai ketuntasan maksimal dalam menguasai teknik dasar *shooting Free Throw*.
2) Penelitian yang telah dilakukan oleh (Mahfudz & Azkiya, 2021) dengan judul "Pengaruh *Wall Shoot* dan Mistar *Shoot* terhadap *Shooting Free Throw* Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap Tahun 2021". Tujuan adanya penelitian ini untuk melihat bagaimana pengaruh metode latihan *wall shoot* dan mistar *shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw* bola

basket. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, desain yang digunakan pada penelitian ini yaitu *True Experiments* dengan bentuk *Pre-test* and *Posttest Design.* Penelitian ini melibatkan seluruh pemain Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap sebanyak 12 atlet. Hasil dari penelitian ini yaitu kedua metode tersebut memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting free throw*. Diketahui dari metode *wall shoot,* memiliki nilai t_hitung= 4,472 > 2,131 =t_tabel, maka H_0 ditolak. Artinya terdapat perbedaan hasil *shooting free throw* dari kelompok sebelum diberikan metode *wall shoot* dan sesudah diberikan metode *wall shoot*. Sedangkan pada metode latihan mistar *shoot,* diketahui hasil nilai t_hitung= 6,000 > 2,131 =t_tabel, maka H_0 ditolak. Dengan kata lain hal ini sama yaitu memberikan pengaruh terhadap *shooting free throw* bola basket.

3) Sejalan dengan penelitian yang berkaitan dengan modifikasi mengikuti nama-nama hewan adalah penelitian yang di teliti oleh (Munir et al., 2021) yang berujudul "Pendekatan Model *Discovery Learning* Dalam Keterampilan Teknik *Shooting* Permainan Bola Basket" Tujuan daripada penelitian tersebut tidak lain untuk meningkatkan gerak keterapilan teknik *shooting* permainan bola basket dengan pendekatan *discovery learning* menggunakan modifikasi nama-nama hewan, yakni hewan katak, kanguru, dan jerapah. Adapun pada penelitian tersebut merupakan Penelitian Tindakan Kelas dengan saampel sebanyak 32 siswa dengan jumlah hasil presentase 80% mampu meakukan teknik shooting dengan baik dan benar

pada akhir siklus yaitu siklus ke II. Sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini peneliti ingin mengembangkan penelitian tersebut agar penelitian menggunakan nama-nama hewan tersebut dapat digunakan untuk peningkatan pembelajaran khususnya shooting permainan bola basket.

4) Penelitian yang diteliti oleh (Yeheskiel Aprisoni, 2019) pada penelitiannya yang berjudul "Upaya Meningkatkan Kemampuan *Chest Pass* Dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Pendekatan Bermain Pada Siswa Sekolah Menengah Atas" Penelitian tersebut bertujuan untuk dapat meningkatkan gerak keterampilan teknik *passing* dengan model latihan bermain peran (*Role Playing*). Dari hasil penelitian mendapati bahwasannya kondisi awal atau pra siklus dari 31 siswa, yang tuntas adalah 8 siswa atau 25,80%, sedangkan yang tidak tuntas adalah 74,18%. Pada siklus I dari 31 siswa, yang tuntas adalah 18 siswa atau 58%, sedangkan yang tidak tuntas adalah 41,93%. Pada akhir siklus II dari 31 siswa, yang tuntas adalah 26 siswa atau 83,87%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dalam upaya gerak keterampilan dengan model latihan bermain peran sangat efektif untuk meningkatkan teknik dasar dalam bermain bola basket.
5) Sejalan dengan penelitian terkait dengan gerak keterampilan menggunakan metode latihan bermain, penelitian yang diteliti oleh (Tenten Nurba AS, 2019) yang berjudul "Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket Melalui Metode Bermain" Tujuan penelitian ini dilaksanakan untuk

mengetahui bisa atau tidaknya meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket melalui metode bermain. Karena siswa mendapatkan kekalahan pada saat pertandingan di Kabupaten Garut dan disebabkan oleh kurangnya keterampilan *dribbling*, dilihat dari siswa saat menggiring bola sering dicuri oleh lawannya pada saat pengamatan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian tindakan dengan desain Kemmisd dan Mc. Taggart meliputi empat tahap yaitu perencanaan, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Yang terdiri dari beberapa siklus dengan prosedur ini jika siklus kesatu tidak mencapai target sebesar 80%, maka dilakukan siklus kedua dan seterusnya hingga tercapai 80%. Hasil yang diperoleh dari data awal siswa yang lulus sebanyak 6 orang (30% dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler) dengan nilai terendah 43.8 dan nilai tertinggi 81.3. setelah diberi tindakan pada siklus I maka terdapat peningkatan sebanyak 10 orang (50%) dengan nilai terendah 54.2 dan nilai tertinggi 82.3. dikarenakan belum memenuhi standar yang diinginkan peneliti maka dilanjutkan dengan siklus II. Hasil tes keterampilan *dribbling* bola basket pada siklus II sebanyak 17 orang (85%) yang lulus dengan nilai terendah 72.9 dan nilai tertinggi 86.5. maka terdapat peningkatan pada setiap siklus dengan latihan melalui metode bermain. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan dengan metode bermain dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket.

6) Penelitian yang diteliti oleh (Yanuar Andi Sulistiawan, 2015) yang berjudul “Pengaruh Latihan *Wall Shoot* Tanpa Latihan Konsentrasi Dan

Wall Shoot Dengan Latihan Konsentrasi Terhadap Hasil *Shooting Free Throw*" dalam penelitian tersebut mendapati hasil bahwa Tujuan penelitian ini adalah mengetahui latihan mana yang lebih baik antara kemampuan *wall shoot* tanpa latihan konsentrasi dan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler putri SMP 2 kedungwuni Kabupaten Pekalongan tahun 2014. Populasi penelitian ini adalah 12 anak dan sampelnya 12 anak, penarikan sampel menggunakan sampling jenuh yaitu 12 orang menggunakan 2 variabel. Metode analisis pengumpulan data menggunakan metode eksperimen dan metode uji normalitas, uji homogenitas dan uji paired sampel t test. Hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* eksperimen diperoleh thitung= 7,746 > ttabel= 2,571, berarti ada pengaruh terhadap hasil *free throw*. Hasil perhitungan data *pre test* dan *post test* kontrol diperoleh thitung= 15,492 > ttabel= 2,571, berarti ada pengaruh terhadap kemampuan *free throw*. Penelitian ini menunjukan bahwa pengaruh latihan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi besar pengaruhnya terhadap hasil *free throw*. Saran dalam melatih *free throw* untuk menunjang hasil yang lebih baik menggunakan metode latihan *wall shoot* dengan latihan konsentrasi.

C. Kerangka Pikir

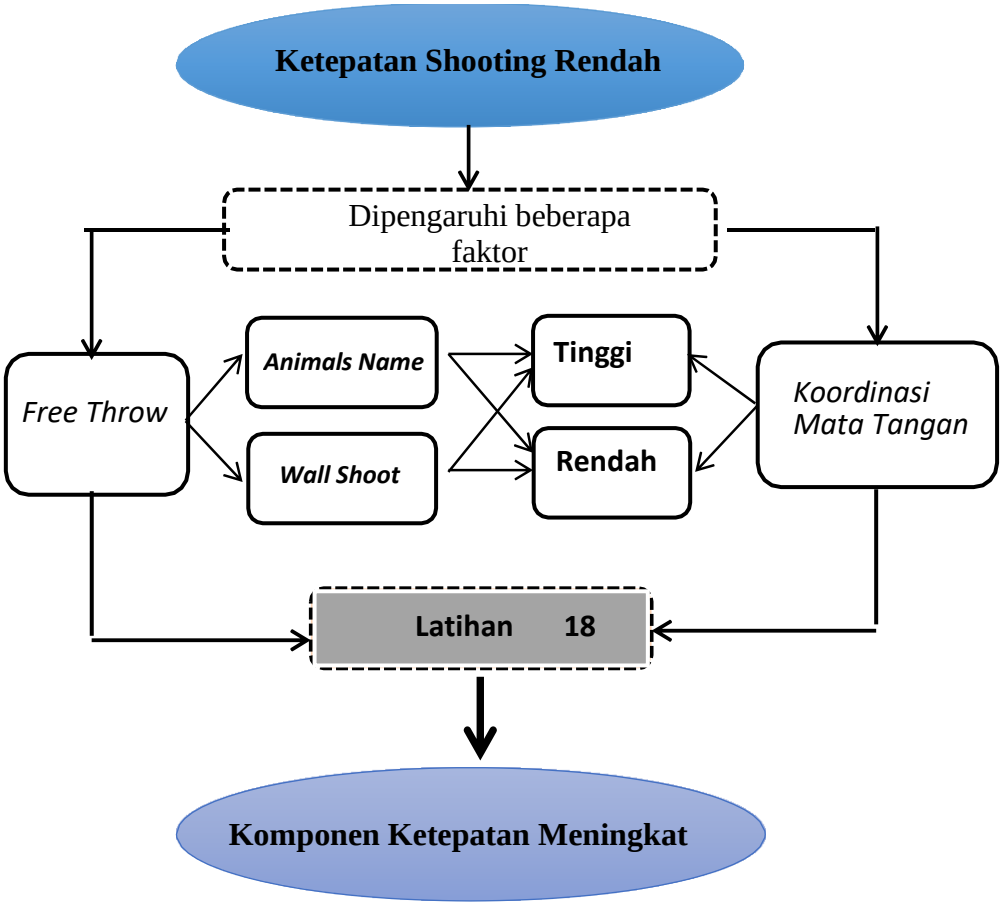
Shooting bola basket merupakan hal yang sangat penting dalam mencetak poin saat pertandingan berlangsung, untuk melakukan *shooting free throw* bola basket diperlukan konstrasi dan koordinasi yang baik agar bola dapat masuk kedalam ring. Dalam pembelajaran bola basket masih terlihat

mahasiswa yang kesulitan dalam melakukan *shooting free throw* bola basket, terlebih pada saat melakukan cetak poin.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memberikan solusi dalam meningkatkan kemampuan *shooting free throw* bola basket dengan menggunakan metode latihan yang ditinjau dari tingkat koordinasi. Peneliti mencoba menggunakan metode *animals name* dan *wall shoot* yang diharapkan tepat dalam menyelesaikan permasalahan dalam mempraktekkan teknik *shooting free throw*. Tujuan utama adanya penelitian ini untuk membetulkan gerakan *shooting free throw* serta membantu mahasiswa berkonsntrasi dan fokus dalam memasukkan bola ke dalam ring. Metode *animals name* dipilih oleh peneliti bertujuan agar siswa lebih tertarik dan semangat dalam melaksanakan praktik *shooting free throw*, dikarenakan metode ini menirukan berbagai gerakan hewan. Sedangkan metode latihan *wall shoot* dipilih oleh peneliti bertujuan untuk melatih titik fokus mahasiswa serta konsentrasi mahasiswa dalam mempraktikkan *shooting* bola baseket.

Berdasarkan hal tersebut, sasaran dari proses latihan menggunakan metode *animals name* dan *wall shoot* adalah untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket.

Tabel 1. Kerangka Pikir
Sumber. (Dai et al., 2021)



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan dari hasil kajian teori dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis atau jawaban sementara pada penelitian ini yaitu :

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot* terhadap peningkatan ketepatan teknik *shooting free throw* pada mahasiswa STKIP Modern.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara mahasiswa STKIP Modern yang memiliki sistem koordinasi mata tangan yang tinggi dan koordinasi mata tangan yang rendah terhadap ketepatan teknik *shooting free throw* pada mahasiswa STKIP Modern.
3. Ada interaksi yang signifikan antara latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot* serta koordinasi mata tangan yang tinggi dan koordinasi mata tangan yang rendah terhadap ketepatan teknik *shooting free throw* pada mahasiswa STKIP Modern.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis pada penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan 2x2 faktorial. Pada metode ini bersifat menguji pengaruh pada satu atau lebih variabel terhadap variabel yang lain. Penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan memberikan sebuah treatment tertentu terhadap suatu obyek agar membangkitkan keadaan yang akan diteliti. Pada penelitian eksperimen ini menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan berbeda, yaitu pemberian latihan *animals name* dan *wall shoot*. Berikut adalah desain penelitian pada peneitian eksperimen ini.

Tabel 2. Rancangan penelitian 2x2 Faktorial

Ketepatan (A) / **Koordinasi Mata Tangan (B)**	***Animals Name* (A1)**	***Wall Shoot* (A2)**
Tinggi (B1)	A1. B1	A2. B1
Rendah (B2)	A1. B2	A2. B2

Keterangan :

A1B1: Mahasiswa yang dilatih menggunakan latihan *animals name* dengan sistem koordinasi mata tangan tinggi.

A2B1:	Mahasiswa yang dilatih menggunakan latihan *wall shoot* dengan sistem koordinasi mata tangan tinggi.
A1B2:	Mahasiswa yang dilatih menggunakan latihan *animals name* dengan sistem koordinasi mata tangan rendah.
A2B2:	Mahasiswa yang dilatih menggunakan latihan *wall shoot* dengan sistem koordinasi mata tangan rendah.

Dari tabel tersebut diyakini bahwa desain pada penelitian yang dipilih cukup memadai untuk dilanjutkan pengujian hipotesis penelitian dan daripada penelitian dapat digeneralisasikan ke populasi, sehingga dilakukan validasi terhadap hal-hal atau variabel dalam penelitian ini. Prosedur pengontrolan pada variabel ini meliputi variabel eksternal dan variabel internal. Dan Sudjana (2009: 31) mengemukakan bahwasannya terdapat validitas internal dan eksternal yang akan dijelaskan sebagai berikut.

1. Pengendalian Validitas Internal

Keabsahan internal berkenaan dengan beberapa makna yang terkandung dalam sebuah pertanyaan: "Apakah pada perlakuan eskperimen betul-betul mengakibatkan adanya perubahan pada variabel terikat?". Sehingga, yang terjadi dalam variabel terikat tersebut benar adanya yang dapat mangkibatkan dari variabel bebas. Hal tersebut dicapai bilamana pada desain penelitian eksperimen mampu mengontrol variabel-variabel ektra. Selain itu ada delapan variabel ekstra yang sering mempengaruhi keabsahan pada internal desain penelitian. Oleh sebab itu pada variabel tersebut harus dapat di kontrol

sedemikian rupa agar tidak memberikan efek yang dapat mengurangi makna daripada efek perlakuan tersebut. Dari kedelapan tersebut antara lain:

a. *Selection Bias* (bias seleksi), merupakan pemilihan yang membedakan subjek yang menjadi anggota kelompok eksperimen dan yang menjadi kelompok kontrol. Pada penelitian tersebut subjek dikendalikan secara acak. Sehingga dalam penelitian ini randomisasi dilakukan pada saat pemilihan latihan secara sukarela tanpa adanya paksaan, dan penentuan sampel awal menggunakan taknik *random sampling*.
b. *History Effect* (Efek Sejarah), merupakan sejarah diluar proses latihan. Agar selama proses penelitian tidak terkontaminasi oleh efek-efek yang diluar proses latihan, maka diupayakan semaksimal mungkin agar proses latihan pada dua kelompok yang berbeda yang diteliti selain proses latihan dalam situasi dan kondisi yang relatif sama serta pemberian perlakuan juga perlu untuk dibatasi. Usaha agar dapat meminimalisir *history effect* yaitu dengan memberikan penekanan pada subjek penelitian agar dapat melakukan latihan diluar *treatment* selama latihan berlangsung dan latihan yang dilarang yaitu mengulang kembali *treatmen* diluar latihan.
c. *Maturation* (Kematangan), merupakan perubahan fisik, mental dan emosional yang terjadi. Artinya, untuk penelitian dibatasi dengan waktu yang tidak terlalu lama. Para sampel tidak menutup kemungkinan akan memberikan penampilan yang berbeda setiap

individu pada pengukuran variabel terikat, hanya karena sampel menjadi lebih tua, lebih lelah, mengakibatkan menurunnya motivasi dibandingkan dengan pengukuran yang pertama. Sehingga *maturation* tidak termasuk ancaman validitas internal dalam penelitian.

d. *Testing* (Pengaruh Tes), merupakan pengaruh uji tes terhadap hasil pegukuran pada instrumen. Pada penelitian ini instrumen yang digunakan untuk mengukur hasil *koordinasi mata* tangan harus disesuaikan dengan kondisi mahasiswa. Pengalaman dalam melakukan *pretest* sangat mempengaruhi *performa* pada subjek tes kedua, sekalipun tanpa adanya eksperimen. Sebelum instrumen di ujikan, instrumen terlebih dahulu akan ditinjau tingkat validitas dan reliabilitasnya untuk menyesuaikan tingkat kesulitan sesuai dengan karakteristik subjek.

e. *Instrumentation* (instrumen), merupakan pengukuran yang berhubungan dengan subjektifitas dan penskoran. Hal ini dikendalikan dengan melakukan uji coba dan penskoran dala waktu yang relatif sama. Sehingga peluang untuk terjadinya perubahan skor pada subjek yang berbeda menjadi sangat terbatas dan tidak terbuka sama sekali.

f. *Ekperimental mortality* (Mortalitas eksperimen), merupakan pengaruh kehilangan subjek penelitian. Untuk menghindari dilakukannya pencatatan terhadap subjek yang telah teridentifikasi

sebagai calon unit analisis dari awal sampai akhirnya proses penelitian, sehingga usaha untuk mengontrol yaitu dengan menggunakan presensi mahasiswa pada saat latihan.

g. *Statistical regression* (Pengaruh regrsi), Merupakan pemilihan keolmpok yang memiliki karakteristik yang relatif sama. Secara perhitungan statistik, kelompok mahasiswa yang diteliti memiliki kemampuan awal yang sama, tidak terdapat mahasiswa yang memiliki kemampuan yang ekstrim rendah maupun tinggi, sehingga perubahan koordinasi mata tangan yang diukur setelah proses eksperimen murni sebagai akibat serta perlakuan yang diberikan.

2. Pengendalian Validitas Eskternal

Pengendalian validitaseksternal mengacu pada hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan dan dapat diterapkan pada kelompok dan lingkungan diluar setting eksperimen. Ada dua macam validitas eksternal, yaitu validitas populasi dan validitas ekologi.

a. Validitas populasi, peneliti berharap agar penelitian terhadap kedua kelompok eksperimen agar dapat digeneralisasikan kepada populasi yang jauh lebih besar meskipun populasi tersebut juga tidak diteliti.

b. Validitas *ekologi*, peneliti berharap hasil yang diperoleh dari penelitian juga akan diperoleh dalam kodisi lingkungan eksperimen lain. Dan ada beberapa hal untuk mengatasi ancaman validitas *ekologi*, dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada mahasiswa bahwa sedang menjadi subjek dalam penelitian, (2) tidak mengubah

jadwal latihan, (3) bentuk latihan diberikan oleh dosen pendidik yang biasa mengampu, (4) pemantauan terhadap selama pelaksanaan penelitian eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara samar dengan pengamatan dan diskusi dengan dosen pengampu diluar jam latihan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian dan tes dilaksanakan di Gedung Olah Raga Bung Hatta yang berlokasi di Dadapan, Klitik, Kec. Geneng, Kabupaten Ngawi, Jawa Timur.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan 6 Februari – 31 Maret 2023.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi Penelitian

Menurut Siyoto & Sodik (2015: 64) mengemukakan bahwasannya populasi merupakan suatu kumpulan yang terdiri dari objek yang mempunyai karakteristik tersendiri yang ditetapkan oleh peneliti agar dapat ditarik kesimpulannya. Sehingga populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa penjaskesrek STKIP Modern Ngawi angakatan 2021 berjumlah 38 orang.

2. Sampel Penelitian

Menurut para ahli Siyoto & Sodiq (2015: 64) berpendapat bahwa sampel merupakan jumlah dari sebagian pupulasi yang memiliki karakteristik tertentu, ataupun sebagian kecil dari populasi yang diabil menurut prosedur

tertentu untuk dapat mewakili populasinya. Dalam pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan cara teknik *purposive sampling*. Menurut Sugiyono (2015: 85) mengemukakan bahwasannya *purposive sampling* merupakan salah satu teknik dengan cara menentukan dengan pertimbangan tertentu. Sehingga kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) mahasiswa yang masih aktif dalam mengikuti perkuliahan, (2) tidak sedang dalam keadaan sakit, (3) sanggup mengikuti program latihan yang telah disusun, (4) mahasiswa yang berusia 18-21 tahun.

Jumah populasi sejumlah 38 mahasiswa yang akan di tes komponen ketepatan dengan teknik *shooting Free Throw*. Dari tes ini digunakan untuk mengetahui koordinasi mata tangan yang dimiliki oleh mahasiswa tersebut. Sehingga setelah data komponen koordinasi mata tangan pada teknik *shooting Free Throw* terkumpul, selanjutnya peneliti melakukan analisis data untuk mengidentifikasi manakah kelompok mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah dengan menggunakan sistem penskoran dari keseluruhan tes *shooting Free Throw* pada mahasiswa dengan cara diranking.

Sehingga berdasarkan hasil ranking yang ada terdapat 27% mahasiswa yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan yang tinggi serta sebanyak 27% mahasiswa yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan yang rendah. Maka peneliti mengambil sebanyak 10 mahasiswa yang memiliki tingkat koordinasi mata tangan yang tinggi, dan 10 mahasiswa dengan tingkat koordinasi mata tangan yang rendah. Kemudian dari masing-masing data

tersebut peneliti membagi sebanyak dua kelompok dengan cara *ordinal pairing* dan masing-masing 5 mahasiswa yang memiliki koordinasi yang tinggi akan diberikan perlakuan dengan metode latihan *animals name* dan *wall shoot*. Hal yang serupa dengan kelompok mahasiswa yang memiliki sistem koordinasi mata tangan rendah akan mendapatkan perlakuan yang sama. Sehingga dengan cara pembagian kelompok ini akan lebih objektif pada semua subjek penelitian, karena hal tersebut didasarkan atas kesempatan yang sama pada semua objek untuk dapat masuk didalam setiap kelompok. Setelah terbaginya menjadi empat kelompok, selanjutnya setiap kelompok koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah akan melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen tes *shooting Free Throw* sebelum pemberian *treatmen* dilakukan.

D. Variabel Penelitian

Variabel yang ada pada penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas *(independent) manipulative*, yaitu *animals name* dan *wall shoot*, sedangkan pada variabel terikat, yaitu terletak pada komponen ketepatan serta variabel atributif dari penelitian ini merupakan koordinasi mata tangan. Penjelasan perihal variabel-variabel dalam penelitian ini sebgai berikut:

1. Latihan *Animals Name* merupakan bentuk latihan gerakan dasar *shooting Free Throw* dengan modifikasi nama-nama hewan. seperti: katak, kanguru, dan jerapah. Beberapa nama hewan tersebut sudah mencangkup dari beberapa gerakan-gerakan pada umumnya. Hasil analisis tersebut seperti: (1) Hewan Katak, pada tahap-tahap gaya katak meliputi: a) Pada

postur tubuh lebih condong kebawah, b) Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak, c) Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan. (2) Hewan Kanguru, pada tahapan gerakan hewan kanguru meliputi: a) Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan, b) Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru, c) Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket. Dan yang terakhir (3) Hewan Jerapah, pada gaya akhir hewan jerapah adapun beberapa tahapan diantaranya: a) Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal, b) Arah pandangan tetap tertuju pada ring bola basket, c) Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah. Sehingga dengan metode *latihan animals name* ndapat meningkatkan teknik gerakan *shooting Free Throw* pada komponen ketepatan menjadi maksimal.

2. Latihan *Wall Shoot* merupakan model latihan tembakan ke dinding yang sudah di modifikasi dengan memberikan titik pusat konsentrasi pada mata tangan, posisi siku, pelepasan jari tulunjuk serta pada gerakan tambahan *follow through* agar dapat meningkatkan ketepatan pada pusat yang akan dituju. Proses latihan tersebut dapat menghadap kesuatu dinding yang telah diberikan titik pusat dengan jarak 3m dan menembakkan bola

tersebut ke titik pusat yang di tuju secara terus menerus untuk mendapatkan komponen ketepatan yang maksimal.

3. Koordinasi mata tangan adalah salah satu bentuk latihan yang mempengaruhi komponen pada ketepatan sasaran yang akan dituju agar mendapatkan hasil yang lebih optimal. Sehingga dalam meningkatkan komponen pada ketepatan tersebut dapat melakukan tes koordinasi mata tangan dengan instrumen *shooting Free Throw* yang kemudian akan dibagi menjadi dua, yaitu koodinasi mata tangan yang tinggi dan rendah.
4. Ketepatan merupakan salah satu dari komponen-komponen yang ada pada kebugaran jasmani. Ketepatan merupakan kemapuan seseorang dalam mengendalikan gerakan bebas tersebut agar dapat terkontrol dan mencapai sasaran yang akan dituju. Sehingga agar ketepatan dapat maksimal dengan waktu yang cepat akan diukur dengan menggunakan tes *drill shoot* dengan menghitung berapa kali tepat sasaran dengan jumlah *drill shoot* yang sudah ditentukan.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian

1. Teknik Pengumpulan Data

Pada teknik pengumpulan data dalam penelitian ini merupakan tes dan pengukuran. Sebelum dilakukannya *pretest* dan *posttes*, sampel akan terlebih dahulu untuk diukur komponen ketepatan untuk mengetahui sistem koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah.

a. Pelaksanaan tes awal *(Pretest)*

Dilakukannya *pretest* untuk mengetahui data awal dari subjek penelitian tentang komponen ketepatan tersebut. Tes dalam penelitian ini menggunakan instrumen tes *shooting Free Throw*. Sehingga tujuan daripada dilakukannya tes awal ini untuk mengetahui sistem koordinasi mata tangan sebelum diberikannya perlakuan atau *treatment* latihan.

b. Pelaksanaan tes akhir *(Posttest)*

Pada pelaksanaan tes akhir *posttest* dalam penelitian sama perihalnya dengan pelaksanaan pada tes awal, yaitu dengan menggunakan instrumen tes *shooting Free Throw*. Sehingga tujuan daripada tes akhir ini tidak lain untuk mengetahui perbedaan skor koordinasi mata tangan teknik shooting setelah diberikannya *treatmen* atau latihan. Perbedaan koordinasi mata tangan dapat dilihat dari perbandingan skor antara sebelum *pretest* dan sesudah *posttest*.

c. Perlakuan *(Treatment)*

Pemberian *treatment* latihan dilakukan mengikuti program yang telah disusun. Sebelum instrumen tersebut akan digunakan untuk penelitian, maka terlebih dahulu program latihan akan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga nantinya program latihan layak untuk dijadikan penelitian. Dimana dosen ahli dalam penelitian ini yaitu Bapak Dr. Sumarjo, M.Kes. dan ibu Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or., AIFO. Proses latihan akan dilakukan selama 18 kali.

2. Instrumen Penelitian

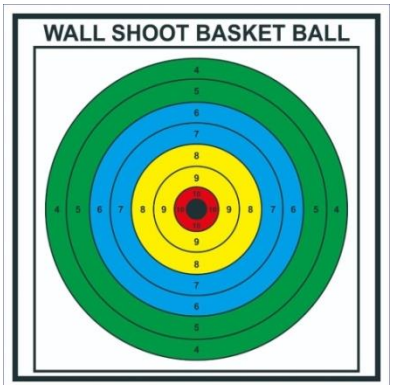
Menurut Sugiyono (2015: 148) instrumen penelitian merupakan suatu alat ukur untuk mengukur sebuah variabel yang akan di teliti. Instrumen yang akan digunakan pada penelitian ini, yaitu :

a. Tes Komponen Koordinasi Mata Tangan

Agar dapat memperoleh data pada komponen ketepatan, maka akan dilakukannya tes dengan menggunakan tes *shooting one-point image* sebagai berikut:

1. Tujuan dan sasaran: Dalam tes menggunakan *shooting one-point image* bertujuan untuk mengukur kemampuan komponen koordinasi mata tangan. Sasaran dalam tes ini adalah mahasiswa stimo
2. Perlengkapan: *one-point image*, peluit, Bola Baslet, dan Buku Tulis.
3. Pelaksanaan:
    a) Sampel berdiri tepat pada di depan *one-point image* dengan kondisi badan siap untuk melakukan teknik *shooting Free Throw*.
    b) Pastikan antara *one-point image* dengan sampel berjarak 4 m
    c) Dalam melakukan tembakan pastikan perkenaan bola basket tepat pada titik gambar yang sudah di sediakan.
4. Penilaian: Pada sistem penilaian akan dicatat berdasarkan dari jumlah yang ada pada nilai yang telah disediakan dalam satuan angka pada *shooting Wall shoot* selama 10x percobaan.

Gambar 22. *Test One-Point Image*
Sumber : Pribadi



Gambar 23. *Wall Shoot Basket Ball*
Sumber : Pribadi

Data Normatif Keoordinasi Mata Tangan *Shooting Wall shoot*

Tabel 3. Data Norma Standarisasi *Wall Shoot*

No.	**Ketepatan Pada Sasaran**	**Kriteria Normatif**
1.	> 90	Baik Sekali
2.	79 - 89	Baik
3.	68 - 78	Sedang
4.	56 - 67	Kurang
5.	< 55	Kurang Sekali

Sumber: (Perdima, F.E. & Syarif, 2018)

b. Tes Komponen Ketepatan

Instrumen tes pada komponen ketepatan menggunakan teknik *drill shoot shooting Free Throw* pada keranjang bola basket, yaitu sebagai berikut:

1. Tujuan dan sasaran: Tujuan dariapda tes *shooting Free Throw* ini tidak lain untuk dapat mengetahui bagaimana sistem koordinasi antara mata tangan serta gerakan yang optimal sehingga sasaran daripada tes ini yaitu dengan memasukkan bola pada keranjang lawan.
2. Alat yang digunakan: Bola Basket, peluit, Ring Bola Basket, dan Buku Tulis.
3. Petugas Tes: dalam tes ini membutuhkan 2 orang:
   a) Memanggil dan menjelaskan tes
   b) Mengawasi dan membaca hasil tes
4. Pelaksanaan:
   a) Ali berdiri tegak
      1) Langkah awal, berdiri tegak pada posisi lemparan teknik *shooting Free Throw* dengan jarak, 4,6 m.
      2) Pastikan perkenaan tangan memegang bola basket dengan baik dan benar
      3) Mengkombinasikan antara mata dan tangan pada komponen ketepatan yang telah diberikan pelatihan.
      4) Melakukan teknik gerakan-gerakan latihan yang telah diberikan treatment, mulai dari gaya katak, kanguru, dan gaya jerapah.
   b) Ali melemparkan bola kedalam ring basket

1) Setelah melakukan lemparan pada keranjang bola basket, pastikan posisi tangan menekuuk seperti halnya hewan jerapah untuk dapat mengoptimalkan lemparan.
2) Penambahan gerakan *follow through* untuk dapat meningkatkan keseimbangan pada tubuh.

c) Penilaian: Pada proses penilaian, peneliti akan membuat instrumen penilaian sebagai berikut:

Gambar 24. *Shoting*
Sumber : Pribadi

Data Normatif komponen ketepatan *Shooting Free Throw*

Tabel 4. Data Normatif komponen ketepatan *Shooting Free Throw*

No.	**Jumlah Bola Masuk (10x *Shooting*)**	**Jumlah Nilai Skor Bola Masuk**	**Kriteria Normatif**
1.	9-10	90-100	Baik Sekali
2.	7-8	70-80	Baik
3.	5-6	50-60	Sedang
4.	3-4	30-40	Kurang
5.	1-2	10-20	Kurang Sekali

Sumber: (Perdima, F.E. & Syarif, 2018)

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Validitas Instrumen

Validitas dianggap baik jika pengukuran dapat secara akurat mengukur gejala yang diukur. Dimana sebuah meter dianggap valid jika dapat memberikan skor yang akurat. Instrumen tes *Shooting Free Throw* pada sistem komponen ketepatan penelitian ini dengan menggunakan tes *drill shoot* dengan nilai validitas sebesar 0,73 (Perdima, F.E. & Syarif, 2018). Sedangkan untuk tes koordinasi pada mata tangan pada penelitian ini menggunakan *one-point image*, dengan nilai validitas sebesar 0,97 (Ismaryanti, 2006: 54). Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya validitas pada instrumen tersebut telah akurat.

2. Reliabilitas Instrumen

Teknik dalam menentukan reliabilitas alat ukur didasarkan pada perbandingan hasil pengukuran berulang pada jumlah subjek yang sama. Sudjana (2014: 120) berpendapat bahwa reliabilitas merupakan alat ukur ketepatan dalam mengukur subjek yang akan diukur. Artinya apapun alat yang akan digunakan akan memberikan hasil yang sesuai.

Instrumen tes *Shooting Free Throw* pada sistem komponen ketepatan penelitian ini dengan menggunakan tes *drill shoot* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,78 (Perdima, F.E. & Syarif, 2018). Sedangkan untuk tes koordinasi pada mata tangan pada penelitian ini menggunakan *one-point image*, dengan nilai reliabilitas sebesar 0,98 (Ismaryanti, 2006: 54). Sehingga dapat

disimpulkan bahwasanya reliabilitas pada instrumen penelitian ini dapat dilakukan secara berulang-ulang.

G. Teknik Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan pada penelitian ini dengan menggunakan sistem SPSS 20 yaitu menggunakan *ANOVA* dengan dua jalur, yakni (*ANOVA two-way*) pada taraf signifikansi 0,05. Selanjutnya agar dapat membandingkan sama rata pada perlakuan tersebut perlu digunakan *Uji Tukey* (Sudjana, 2002: 36). Selanjutnya sebelum diberlakukannya manfaat *ANOVA* dua jalur (*ANOVA two-way*) diperlukannya uji prasyarat antara lain: (1) Uji Normalitas, dan Uji Homogenitas, dan (2) Uji Hipotesis.

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Teknik yang digunakan dalam uji normalitas adalah uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov*. Uji normalitas data dapat dilakukan dengan menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov* yaitu dengan memeriksa distribusi frekuensi sampel berdasarkan data individual atau distribusi normal data dengan frekuensi. Alasan peneliti menggunakan uji kolmogorov-smirnov dikarenakan sampel kurang dari 20. Selanjutnya ukuran normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sebaran data normal atau tidak. Hal ini penting untuk diketahui dalam hal ketepatan pemilihan uji statistik yang akan digunakan. Sehingga uji statistik parametrik mensyaratkan bahwa data terdistribusi secara normal. Jika data yang

diperoleh tidak berdistribusi normal, disarankan untuk menguji statistik non parametrik (Ananda & Fadli, 2018: 150)

b. Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas varian menggunakan *uji Levene*. Uji homogenitas ini dilakukan untuk menguji kesamaan varian dari masing-masing kelompok data. Persyaratan uji keseragaman diperlukan untuk melakukan analisis inferensial dalam uji perbandingan.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *ANOVA* dua jalur (*ANOVA two-way*) bilamana terbukti terdapat adanya interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu *uji Tukey*, dengan menggunakan program *software* SPSS *version 20.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Pada sub bab hasil dan pembahasan penelitian ini akan disajikan secara berurutan, diantaranya: (1) Data hasil penelitian, (2) Uji prasyarat analisis, Dan (3) Uji Hipotesis. Pada uji hipotesis ini akan disajikan juga secara berurutan antara lain: (a) perbedaan pengaruh antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap peningkatan ketepatan *shooting free throw* mahasiswa; (b) perbedaan pengaruh mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah terhadap ketepatan *shooting free throw* mahasiswa; (c) interaksi antara latihan *animals name* dan w*all shoot* terhadap ketepatan *shooting free throw* mahasiswa.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data pada penelitian ini merupakan hasil dari pengukuruan pengaruh dengan dua metode latihan, yaitu latihan *animals names* dan *wall shooting* yang ditinjau dari koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting* teknik *free throw*. Hasil dari pengukuran ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum memberikan perlakuan (*pretest*) dan sesudah diberikan perlakuan (*posttest*) pada masing-masing kelompok dengan metode *animals names* - koordinasi mata tangan tinggi, metode *wall shooting* - koordinasi mata tangan tinggi, metode *animals names* - koordinasi mata tangan rendah, metode *wall shooting* - koordinasi mata tangan rendah. Berikut adalah hasil analisis deskrptif pada penelitian yang telah dilakukan.

1) Deskripsi Data Kelompok Metode Latihan *Animals Name* - Koordinasi Mata Tangan Tinggi (A_1-B_1)

Tabel 5. Hasil Analisis Deskriptif Data Kelompok Metode Animals Names – Koordinasi Mata Tangan Tinggi (A1-B1)

Pengamatan	***Min.***	***Max.***	***Mean***	***Median***	***Modus***	***Std. Dev***
Pretest	30,00	60,00	38,00	42,00	30,00	13,03
Posttest	80,00	100	90,00	90,00	80,00	10,00

Sumber : Data Primer diolah 2023

a. *Pre-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat tes awal (*pretest*) kelompok metode *animals names*-koordinasi mata tangan tinggi skor terendah diperoleh 30,00 dan skor tertinggi 60,00. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 38,00; *Median* = 42,00; *Modus* = 30,00; dan simpangan baku = 13,03.

b. *Post-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat *postest* kelompok metode *animals names*-koordinasi mata tangan tinggi skor terendah diperoleh 80,00 dan skor tertinggi 100. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 90,00; *Median* = 90,00; *Modus* = 80,00; dan simpangan baku = 10,00.

2) Deskripsi Data Kelompok Metode Latihan *Wall Shoot* - Koordinasi Mata Tangan Tinggi (A_2-B_1)

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Data Kelompok Metode Wall Shooting – Koordinasi Mata Tangan Tinggi (A2-B1)

Pengamatan	***Min.***	***Max.***	***Mean***	***Median***	***Modus***	***Std. Dev***
Pretest	65,00	69,00	67,40	68,00	68,00	1,51
Posttest	77,00	80,00	78,60	79,00	79,00	1,14

Sumber : Data Primer diolah 2023

a. *Pre-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat tes awal (*pretest*) kelompok metode *wall shooting*-koordinasi mata tangan tinggi skor terendah diperoleh 65,00 dan skor tertinggi 69,00. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 67,40; *Median* = 68,00; *Modus* = 68,00; dan simpangan baku = 1,51.

b. *Post-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat *postest* kelompok metode *wall shooting*-koordinasi mata tangan tinggi skor terendah diperoleh 77,00 dan skor tertinggi 80,00. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 78,60; *Median* = 79,00; *Modus* = 79,00; dan simpangan baku = 1,14.

3) Deskripsi Data Kelompok Metode Latihan *Animals Name* - Koordinasi Mata Tangan Rendah (A_1-B_2)

Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif Data Kelompok Metode Animals Names – Koordinasi Mata Tangan Rendah (A1-B2)

Pengamatan	***Min.***	***Max.***	***Mean***	***Median***	***Modus***	***Std. Dev***
Pretest	10,00	20,00	16,00	20,00	20,00	5,47
Posttest	60,00	80,00	70,00	70,00	70,00	7,07

Sumber : Data Primer diolah 2023

a. *Pre-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat tes awal (*pretest*) kelompok metode *animals names*-koordinasi mata tangan rendah skor terendah diperoleh 10,00 dan skor tertinggi 20,00. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 16,00; *Median* = 20,00; *Modus* = 20,00; dan simpangan baku = 5,47.

b. *Post-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat *postest* kelompok metode *animals names*-koordinasi mata tangan rendah skor terendah diperoleh 60,00 dan skor tertinggi 80,00. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 70,00; *Median* = 70,00; *Modus* = 70,00; dan simpangan baku = 7,07.

4) Deskripsi Data Kelompok Metode Latihan *Wall Shoot* - Koordinasi Mata Tangan Rendah (A_2-B_2)

Tabel 8. Hasil Analisis Deskriptif Data Kelompok Metode Wall Shooting – Koordinasi Mata Tangan Rendah (A2-B2)

Pengamatan	***Min.***	***Max.***	***Mean***	***Median***	***Modus***	***Std. Dev***
Pretest	43,00	50,00	46,80	47,00	43,00	2,83
Posttest	65,00	69,00	67,40	67,00	65,00	1,58

Sumber : Data Primer diolah 2023

a. *Pre-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat tes awal (*pretest*) kelompok metode *wall shooting*-koordinasi mata tangan rendah skor terendah diperoleh 43,00 dan skor tertinggi 50,00. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 46,80; *Median* = 47,00; *Modus* = 43,00; dan simpangan baku = 2,83.

b. *Post-test*

Hasil dari analisis deskriptif ketepatan *shooting* diatas pada saat *postest* kelompok metode *wall shooting*-koordinasi mata tangan rendah skor terendah diperoleh 65,00 dan skor tertinggi 69,00. Hasil statistic deskriptif diperoleh rata-rata (*Mean*) = 67,40; *Median* = 67,00; *Modus* = 65,00; dan simpangan baku = 1,58.

5) Perbandingan Nilai Rerata Pada Masing-masing Kelompok

Tabel 9. Perbandingan Nilai Rerata pada Masing-masing Kelompok Perlakuan

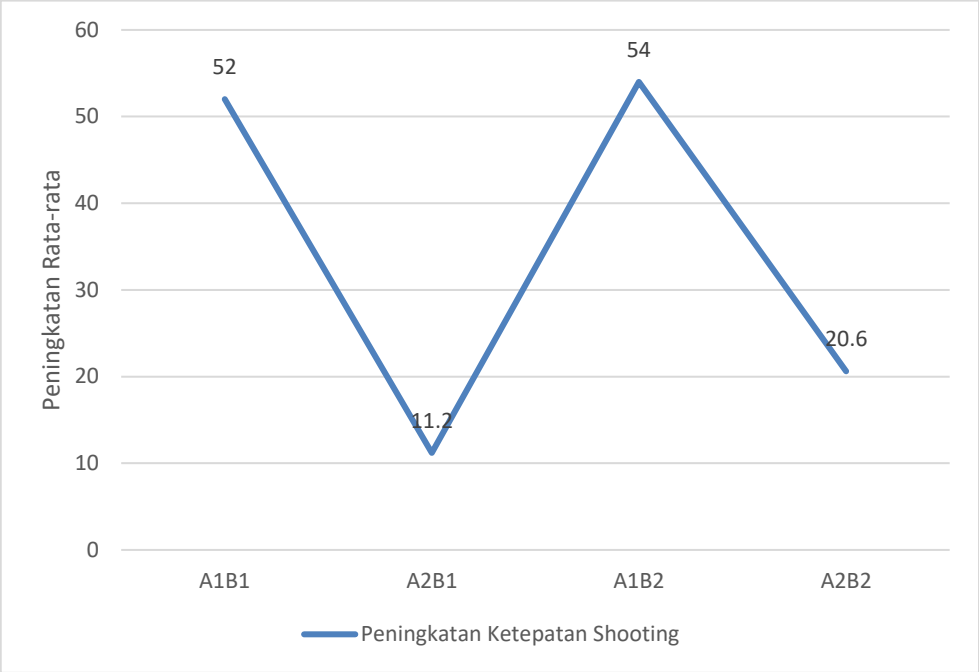
No	Kelompok Perlakuan	Rerata *Pretest*	Rerata *Postest*	Peningkatan
1	*Animals names* - Tinggi (A_1B_1)	38,00	90,00	52,00
2	*Wall Shoot* – Tinggi (A_2B_1)	67,40	78,60	11,2
3	*Animals names* – Rendah (A_1B_2)	16,00	70,00	54,00
4	*Wall Shoot* – Rendah (A_2B_2)	46,80	67,40	20,6

Sumber : Data Primer diolah 2023

Berdasarkan dari table diatas, diketahui bahwa nilai rata-rata ketepatan *shooting* saat *pretest* pada kelompok metode *animals names* – koordinasi mata tangan tinggi sebesar 38,00,dan pada saat *posstest* rata-rata 9,00. Peningkatan pada kelompok *animalas names* koordinasi mata tangan tinggi sebesar 52,00. Nilai rata-rata ketepatan *shooting* saat *pretest* pada kelompok metode *wall shooting* koordinasi mata tangan tinggi sebesar 67,40, sementara itu untuk nilai *posttest* rata-rata 78,60. Peningkatan pada kelompok *wall shooting* koordinasi mata tangan tinggi sebesar 11,2.

Kelompok metode *animals names* dengan koordinasi mata tangan rendah rata-rata pada *pretest* 16,00 dan untuk nilai *posttest* 70,00. Peningkatan pada kelompok *animals names* dengan koordinasi mata tangan rendah sebanyak 54,00. Sedangkan untuk nilai *pretest* pada kelompok metode *wall shooting* dengan koordinasi mata tangan rendah rata-rata adalah 46,80 dan untuk nilai *posttest* rata-rata 67,40. Peningkatan pada kelompok *wall shoting* pada koordinasi mata tangan rendah sebanyak 20,6.

Perbandingan peningkatan pada kelompok ketepatan *shooting* dengan kedua metode tersebut dapat dilihat pada table berikut :



Gambar 25. Perbandingan Peningkatan Rata-rata Ketepatan Shooting pada masing-masing Kelompok perlakuan

Berdasarkan pada diagram diatas, telah diketahui bahwa peningkatan *shooting* paling besar adalah terdapat pada kelompok dengan metode *animals names* – koordinasi mata tangan rendah yaitu sebesar 54,00 sedangkan untuk peningkatan paling rendah terdapat pada kelompok metode *wall shooting* koordinasi mata tangan tinggi yaitu 11,2.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel yang dianalisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas data dilakukan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*. Selain uji *Kolmogorov*

Smirnov terdapat pula uji *Chi Square*. Akan tetapi mengapa alasan peneliti menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* adalah karena sampel kurang dari 20. Hasil data dikatakan normal apabila *p value* (*Sig*.) > 0,05. Hasil uji normalitas ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

Tabel 10. Uji Normalitas Data

Kelompok	Ketepatan *Shooting*	P Value	*Sig.*	Ket
Animlas Names – Koordinasi Tinggi (A_1B_1)	*Pretest*	0,221	0,200	Normal
	Postest	0,241	0,200	Normal
Wall Shooting – Koordinasi Tinggi (A_2B_1)	*Pretest*	0,254	0,200	Normal
	Postest	0,237	0,200	Normal
Animals Names – Koordinasi Rendah (A_1B_2)	*Pretest*	0,367	0,026	Normal
	Postest	0,300	0,161	Normal
Wall Shooting – Koordinasi Rendah (A_2B_2)	*Pretest*	0,179	0,200	Normal
	Postest	0,136	0,200	Normal

Sumber : Data Primer diolah 2023

Hasil dari tabel diatas menunjukkan bahwa perhitungan normalitas kelompok metode *animals names* koordinasi mata tangan tingi (A_1B_1) pada saat melakukan *pretest* nilai *P-Value* sebesar 0,221 dan nilai signifikansi sebesar 0,200. Untuk hasil *posttest* diperoleh nilai *p-value* 0,241 dan nilai signifikansi sebesar 0,200. Sedangkan untuk perhitungan normalitas kelompok *wall shooting* koordinasi mata tangan tinggi (A_2B_1) saat melakukan *pretest* nilai *p-value* sebesar 0,254 dan nilai signifikansi sebesar 0,200. Untuk *posttest* nilai *p-value* 0,231 dan nilai signifikansi 0,200.

Hasil perhitungan kelompok *animals names* koordinasi mata tangan rendah (A_1B_2) pada saat *pretest* nilai *p-value* sebesar 0,367 dan nilai

signifikasni sebesar 0,026. Sedangkan pada saat *posttest* nilai *p-value* sebesar 0,300 dan nilai signifikansi sebesar 0,161. Untuk kelompok *wall shooting* koordinasi mata tangan rendah (A_2B_2) pada saat melakukan *pretest* nilai *p-value* sebesar 0,179 dan nilai signifikansi sebesar 0,200. Setelah melakukan *posttest* nilai *p-value* sebesar 0,136 dan nilai signifikansi sebesar 0,200.

Hasil dari analisis uji prayarat normalitas pada data *pretest* dan *posttest* untuk tiap masing-masing kelompok yang diberi perlakuan nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05. Maka hasil ini dapat dinyatakan bahwa berdistribusi normal. Artinya data penelitian ini memenuhi kriteria kurva kenormalan data sebagai syarat analisis statistic parametric.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk menguji apakah ada kesamaan varian data pada kelompok yang diberi perlakuan. Uji homogenitas pada penelitian ini adalah uji *Levene Test* antara *pretest* dan *postest* Hasil uji homogenitas disajikan pada Tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Hasil Uji Homogenitas Data Pretest

Data	**Kelompok**	**F hitung**	***Sig.***	**Ket**
Ketepatan *Shooting*	*Animals Names* – Koordinasi Tinggi (A_1B_1)	8,856	0,033	Homogen
	Wall Shooting - Koordinasi Tinggi (A_2B_1)			
	Animals Names – Koordinasi Rendah			

	(A_1B_2)			
	Wall Shooting – Koordinasi Rendah (A_2B_2)			

Sumber : Data Primer diolah 2023

Berdasarkan hasil dari uji homogenitas data *pretest* pada tabel diatas diperoleh nilai F hitung sebesar 8,856 dengan nilai signifikansi sebesar 0,033. Hasil dari pengolahan data diatas nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa *pretest* masing-masing kelompok yang diberi perlakuan adalah homogen. Artinya data tersebut terdapat kesamaan varian antara data *pretest* terhadap empat kelompok yang diberi perlakuan sehingga hal ini memenuhi syarat untuk analisis paramterik.

Tabel 12. Hasil Uji Homogenitas Data Posttest

Data	**Kelompok**	**F hitung**	***Sig.***	**Ket**
Ketepatan *Shooting*	*Animals Names* – Koordinasi Tinggi (A_1B_1)	4,266	0,022	Homogen
	Wall Shooting - Koordinasi Tinggi (A_2B_1)			
	Animals Names – Koordinasi Rendah (A_1B_2)			
	Wall Shooting – Koordinasi Rendah (A_2B_2)			

Sumber : Data Primer diolah 2023

Berdasarkan hasil dari uji homogenitas data *posttest* pada tabel diatas diperoleh nilai F hitung sebesar 4,266 dengan nilai signifikansi sebesar 0,022. Hasil dari pengolahan data diatas nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa *posttest* masing-masing kelompok yang diberi perlakuan adalah homogen. Sehingga data tersebut terdapat kesamaan varian antara data *posttest* terhadap empat kelompok yang diberi perlakuan, maka dari itu hal ini memenuhi syarat untuk analisis paramterik.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini mengajukan 3 (tiga) hipotesis. Pengajuan pada hipotesis penelitian ini menggunakan uji *Two Way Anova*. Hasil dari pengujian hipotesis pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 13. Hasil Analisis Two Way Anova

Perlakuan	**F Hitung**	***Sig.***	**Ket.**
Metode	6,741	0,001	Signifikan
Koordinasi Mata Tangan	32,463	0,000	Siginifikan
Interaksi Latihan*Koordinasi Mata Tangan	2,294	0,003	Signifikan

Sumber : Data Primer diolah 2023

a. Pengujian Hipotesis 1

Hasil dari uji hipotesis pada tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara metode *animals names* dan *wall shooting* dapat memberikan pengaruh hasil *shooting* bola basket. Dari hasil analisis *Two Way Anova* pada *variable* metode hasil nilai F hitung sebesar 6,741 dengan nilai

signifikansi 0,001. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar 0,001 < 0,05 maka dismpulkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap metode *animals names* dan *wall shooting* terhadap ketepatan *shooting* bola basket. Maka pada hasil hipotesis pertama pada penelitian ini dapat diterima.

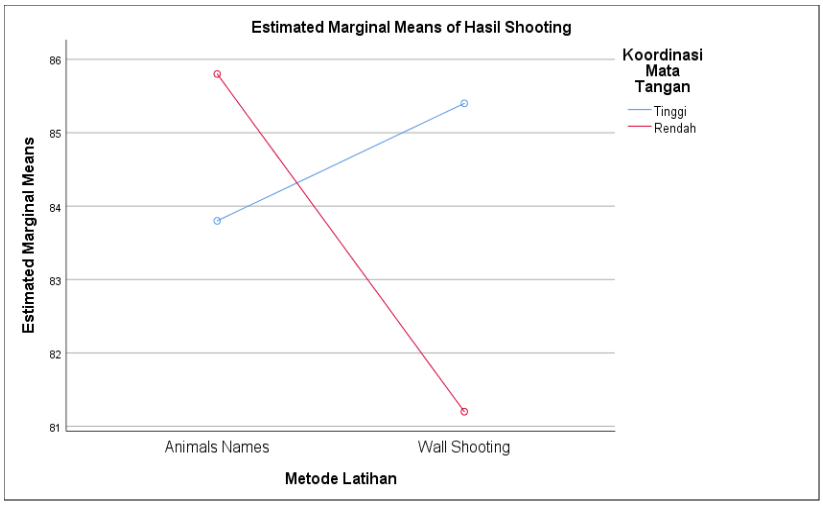
b. Pengujian Hipotesis 2

Hasil dari uji hipotesis pada tabel diatas menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *shooting* bola basket. Dari hasil analisis *Two Way Anova* pada variable metode hasil nilai F hitung sebesar 32,463 dengan nilai signiikansi 0,000. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar 0,000 < 0,05 maka dismpulkan adanya pengaruh dan perbedaan yang signifikan yang ditinjau dari koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *shooting* bola basket. Maka hasil penelitian pada hipotesis kedua ini dapat diterima.

c. Pengujian Hipotesis 3

Hasil dari uji hipotesis pada tabel diatas menunjukkan adanya interaksi secara signifikan antara latihan dan mata tangan pada ketepatan *shooting* bola basket. Dari hasil analisis *Two Way Anova* pada variable metode hasil nilai F hitung sebesar 2,294 dengan nilai signiikansi 0,003. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar 0,003 < 0,05 maka dismpulkan adanya interaksi secara signifikan antara metode latihan *animals names* dan *wall shooting* dengan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting* bola basket. Seingga hipotesis ke 3 ini juga dapat diterima.

Interaksi dari metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting* bola basket dapat dilihat pada grafik dibawah ini :



Gambar 26. Grafik Interaksi Metode Latihan dan Koordinasi Mata Tangan

Uji Lanjut *Tukey*

Uji lanjut digunakan untuk mengetahui secara lebih mendalam perbedaan antara kelompok perlakuan. Uji lanjut yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *uji Tukey*. Hasil *uji Tukey* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 14. Hasil Uji Tukey

Kelompok	**Interaksi**	***Mean Difference***	***Sig.***
Animals Name Koordinasi Tinggi	*Wall Shooting* Koordinasi Tinggi	20,00	0,001
	Animals Names Koordinasi Rendah	11,40	0,046
	Wall Shooting Koordinasi Rendah	23,00	0,000
Wall Shooting Koordinasi Tinggi	*Animals Name* Koordinasi Tinggi	-20,00	0,001
	Animals Names Koordinasi Rendah	-8,60	0,167
	Wall Shooting Koordinasi	3,00	0,869

	Rendah		
Animals Names Koordinasi Rendah	*Animals Name* Koordinasi Tinggi	-11,40	0,046
	Wall Shooting Koordinasi Tinggi	8,60	0,167
	Wall Shooting Koordinasi Rendah	11,60	0,041
Wall Shooting Koordinasi Rendah	*Animals Name* Koordinasi Tinggi	-23,00	0,000
	Wall Shooting Koordinasi Tinggi	-3,00	0,869
	Animals Names Koordinasi Rendah	-11,60	0,041

Sumber : Data Primer diolah 2023

Berdasarkan dari hasil tabel diatas kelompok yang telah diberikan perlakuan metode *animals names* dengan koordinasi tinggi berbeda signifikan dengan kelompok yang diberi perlakuan metode *animalas names* koordinasi rendah (p=0,046) dengan nilai rata-rata perbedaan sebesar 11,40. Kelompok *wall shooting* dengan koordinasi tinggi juga berbeda signifikan dengan kelompok *animals names* koordinasi tinggi (p=0,001) dengan nilai rata-rata perbedaan sebesar -20,00. Kelompok *wall shooting* dengan koordinasi rendah juga berbeda signifikan dengan kelompok *animals names* koordinasi tinggi (p=0,000) dengan perbedaan nilai rerata sebesar -23,00.

Pada ketiga kelompok tersebut yaitu *animals name* koordinasi tinggi, *wall shooting* koordinasi tinggi dan *wall shooting* koordinasi rendah menunjukkan hasil yang tidak berbeda signifikan dengan nilai p>0,05. Akan tetapi dari ketiga kelompok tersebut perlakuan yang baik untuk meningkatkan *shooting* bola basket adalah kelompok yang diberi perlakuan *animals names* koordinasi mata tangan tinggi.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil daripada data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan tiga kelompok kesimpulan, yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh yang bermakna antara faktor-faktor utama dala penelitian; (2) Adaya perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang mempunyai tingkat koordinasi mata tangan tinggi dan rendah terhadap ketepatan teknik shooting free throw mahasiswa STKIP Modern; (3) adanya interaksi yang bermakna antara faktor-faktor utama dalam bentuk interaksi dua faktor.

Pembahasan hasil analisis tersebut dapat dipaparkan lebih lanjut sebagai berikut:

1. Perbedaan pengaruh antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan *shooting free throw* mahasiswa STKIP Modern

Berdasarkan pengujian hipotesis diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *animals name* dan *wall shoot* terhadap ketepatan *shooting free throw* pada mahasiswa. Kelompok latihan *animals name* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan kelompok latihan *wall shoot* terhadap ketepatan *shooting free throw*. Sesuai dengan analisis biomekanik, gerakan *animals name* melibatkan lebih banyak *group* otot pada gerakan tersebut dibandingkan dengan gerakan *wall shoot.* Gerakan *animals name* memberikan beban lebih untuk otot pinggul, tungkai dan bahkan sampai pada otot lengan sekalipun.

Latihan Animals Name – Wall Shoot	6,741	0,001	Signifikan

Dari hasil analisis *Two Way Anova* pada *variable* metode hasil nilai F hitung sebesar 6,741 dengan nilai signifikansi 0,001. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar 0,001 < 0,05 maka dismpulkan adanya perbedaan yang signifikan terhadap metode *animals names* dan *wall shooting* terhadap ketepatan *shooting* bola basket. Dari Latihan *animals name* merupakan latihan yang dilakukan dengan menempatkan siswa pada situasi permainan dengan cara bermain peran. Pada latihan ini kemampuan bermain *shooting* khususnya *free throw* melalui nama-nama hewan seperti katak, kanguru, dan jerapah dengan perkembangan permainan..

Peningkatan keterampilan seorang mahasiswa tidaklah mudah, karena membutuhkan waktu yang cukup panjang untuk mengstabilkan keterampilan seorang mahasiswa terhadap suatu aktivitas yang dilakukan (Xhomara, 2019). Meningkat atau tidaknya keterampilan seorang mahasiswa dipengaruhi dua faktor penting yaitu faktor instrinsik dan faktor ekstrinsik (Pranitasari & Maulana, 2022). Faktor instrinsik berasal dari pribadi mahasiswa itu sendiri sedangkan faktor ekstrinsik berasal dari luar pribadi mahasiswa (Morad et al., 2021). adapun faktor lain yang berpengaruh peningkatan keterampilan mahasiswa adalah peran dosen dalam memilih model pembelajaran yang tepat, untuk dijadikan media untuk menyajikan materi-materi yang dibutuhkan oleh seorang mahasiswa bukan kebutuhan dosen semata (Bores-García et al., 2021).

Selain itu motivasi dan keaktifan berlatih dalam pribadi mahasiswa harus selaras dengan minat dan bakat/kemauanya sendiri bukan keterpaksaan orang

lain. Ketika motivasi, model pembelajaran, peran dosen olahraga, kemauan keatifan seorang mahasiswa sudah terpenuhi, maka secara otomatis keterampilan seorang mahasiswa akan mengalami perubahan atau mengalami peningkatan serta membentukan karakter mahasiswa melalui olahraga, karena olahraga bermuara pada peningkatan budaya dan prestasi (Sudarko et al., 2021).

Sehingga hal tersebut dapat disimpulkan bahwasannya tenaga pendidik harus dapat mempunyai pola pikir yang kreatif dan innovatif dalam proses belajar mengajar. Karena pada dasarnya tidak semua institusi dapat mencukupi segala kebutuhan sarana dan prasaran olahraga. Hal itu menjadi tugas besar sebagai tenaga pendidik untuk dapat memfasilitasi peserta agar tetap mengoptimalkan proses belajar mengajar. Kelebihan yang ada pada latihan model berbasis nama-nama hewan ini yaitu dengan pemberian model latihan animals name dapat membantu meningkatkan gairah serta keaktifan peserta didik dalam proses pembalajaran sehingga tidak relatif monoton.

Selain itu dengan model pembelajaran animals name tidak membutuhkan sarana dan prasarana yang lebih, peserta didik hanya belajar meningkatkan gerak kerterampilan *shooting* dengan cara bermain peran, sehingga alokasi waktu yang dibutuhkan oleh tenaga pendidik tidak terkuras habis dengan kata lain alokasi waktu proses belajar mengajar dapat berjalan secara optimal. Temuan ini sejalan dan didukung oleh penelitian yang diteliti oleh (Munir et al., 2021) bahwasannya dalam sebuah proses belajar mengajar memilih modifikasi sebuah permainan sangatlah dibutuhkan oleh tenaga pendidik,

karena dengan adanya modifikasi permainan tersebut dapat mengajak peserta didik ikut serta aktif dalam proses belajar mengajar dan selama pembelajaran tersebut antusias yang ada pada peserta didik sangat optimal dan tidak relatif monoton.

2. Perbedaan pengaruh antara mahasiswa yang memiliki sistem koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah terhadap ketepatan *shooting free throw* mahasiswa STKIP Modern

Hasil analisis data penelitian membuktikan bahwasannya ada perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan motorik koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Hal tersebut dapat diketahui koordinasi mata tangan tinggi menghasilkan ketepatan shooting bola basket yang lebih baik dibandingkan dengan koordinasi mata tangan rendah. Artinya peningkatan kemampuan ketepatan *shooting free throw* membutuhkan penguasaan kemampuan dengan koordinasi mata tangan yang tinggi.

Koordinasi Mata Tangan	32,463	0,000	Siginifikan

Dari hasil analisis *Two Way Anova* pada variable metode hasil nilai F hitung sebesar 32,463 dengan nilai signiikansi 0,000. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar 0,000 < 0,05 maka dismpulkan adanya pengaruh dan perbedaan yang signifikan yang ditinjau dari koordinasi mata dan tangan dengan ketepatan *shooting* bola basketKoordinasi mata tangan merupakan kemampuan motorik yang melibatkan koordinasi antara dua organ tubuh yaitu mata dan tangan. Kinerja koordinasi mata dan tangan dipusatkan

pada penggunaan sistem dasar visual sederhana yang dilakukan dengan ketepatan tinggi (Rosmi, 2017).

Koordinasi mata tangan sangat berperan penting untuk mencapai ketepatan shooting dalam permainan bola basket. Dalam *shooting free throw* bola basket membutuhkan kecermatan pandangan dan keakuratan tangan untuk bergerak dan mengarahkan tembakan bola agar tepat sasaran. Gerak shooting bola basket membutuhkan koordinasi mata untuk melihat sasaran tembakan dan tangan yang bergerak efektif sebagai pengendali kontrol gerak pada sasaran.

Pemain bola basket membutuhkan koordinasi mata tangan yang tinggi agar mampu menghasilkan ketepatan shooting, koordinasi mata tangan yang baik sangat penting dan dibutuhkan terutama pada saat menerima operan bola dan gerakan *shooting* bola pada sasaran. Apabila pemain melakukan kesalahan dalam menangkap dan menembakan bola pada sasaran kurang sempurna maka *shooting* bola tidak akan berhasil atau bola tidak akan masuk pada keranjang (ring) dan poin tidak bertambah. Kemampuan pemain mengkoordinasikan mata dan tangan dengan baik dan selaras saat melakukan *shooting* akan mempengaruhi keberhasilan serta ketepatan dalam memasukkan bola pada sasaran.

Sejalan dengan penelitian tersebut, didukung oleh Arydho Ilahi (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat adanya *kontribusi* sistem koordinasi mata dan tangan terhadap hasil ketepatan shooting, hal ini disebabkan karena ketika pada saat melakukan teknik shooting diperlukannya kefokusan antara

daya ledak otot lengan dengan mata pada saat melihat keranjang bola basket, sejalan dengan itu kekuatan otot lengan akan berfungsi pada saat akan mendorong bola ke keranjang basket. Beberapa hal dalam melakukan teknik shooting yang perlu diperhatikan adalah: (1) pengaturan posisi postur badan pada saat hendak melakukan *shooting*, sebab dengan penyesuaian posisi badan yang benar dapat membantu merelexasilan tubuh. (2) pemegangan bola yang baik dan benar, karena bilamana pada saat memegang bola kurang sesuai akan mengakibatkan gaya yang diberikan pada saat mendorong bola basket akan kurang tepat, begitupun sebaliknya bila pemegangan bola baik dan benar, dapat membantu koordinasi antara mata dengan tangan pada waktu melakukan shooting ke ring basket. (3) penyesuaian gerakan pasca melakukan teknik *shooting*, pasalnya bila hanya sekedar melempar bola saja kurang maksimal karena membutuhkan arahan perputaran bola yang parabol. Sehingga bila perputaran bola tersebut dapat stabil, akan membuahkan hasil yang optimal.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kemampuan motorik koordinasi mata tangan tinggi sangat penting dan dibutuhkan untuk menghasilkan ketepatan *shooting* bola basket pada siswa, dengan koordinasi mata angan yang tinggi khususnya untuk menunjang permainan bola basket siswa terlebih lagi dalam penguasaan teknik *shooting* agar *shooting* yang dilakukan bisa tepat pada sasaran. Keselarasan serta ketepatan mata sebagai indera penglihat untuk memproyeksi sasaran dan tangan sebagai pengendali atau mengarahkan tembakan agar tepat sasaran sangat penting sebagai kunci

untuk melakukan *shooting* dengan tepat dan akurat, intinya dalam permainan bola basket kunci utama dalam melakukan shooting agar akurat dan tepat pada sasaran sangat membutuhkan koordinasi mata dan tangan yang tinggi, karena keterlibatan mata dan tangan sangat besar pengaruhnya terlebih lagi untuk ketepatan dalam melakukan *shooting* dalam bermain.

3. Interaksi antara latihan *animals name* dan *wall shoot* serta koordinasi mata tangan (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *shooting free throw* mahasiswa STKIP Modern

Hasil analisis membuktikan ada interaksi yang signifikan antara latihan *animals name* dan *wall shoot* serta koordinasi mata tangan (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *shooting free throw* dalam permainan bola basket. Hal ini dapat diartikan bahwa apabila terjadi interaksi antara latihan *animals name* dan *wall shoot* dengan koordinasi mata tangan maka dapat meningkatkan ketepatan dalam melakukan teknik *shooting free throw* dengan lebih baik dalam permainan bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *Wall Shoot* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk peserta didik yang memiliki koordinasi mata tangan rendah dan latihan *Animals Name* lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki peserta didik yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi. Hal ini dikarenakan latihan *Animals Name* pada saat sistem koordinasi bekerja maka seluruh sistem saraf serta otot-otot pun berkontraksi sangat kuat dan cepat sehingga menghasilkan ketepatan yang baik dan pada koordinasi mata dan tangan terlatih secara maksimal.

Interaksi Latihan Animals Name-Wall Shoot Pada Koordinasi Mata Tangan	2,294	0,003	Signifikan

Dari hasil analisis *Two Way Anova* pada variable metode hasil nilai F hitung sebesar 2,294 dengan nilai signiikansi 0,003. Karena nilai signifikansi pada tabel diatas sebesar 0,003 < 0,05 maka dismpulkan adanya interaksi secara signifikan antara metode latihan *animals names* dan *wall shooting* dengan koordinasi mata tangan terhadap ketepatan *shooting* bola basket. Koordinasi mata tangan yang tinggi menjadi salah satu modal dasar untuk melakukan *shooting free throw* bola basket. Keberadaan koordinasi mata tangan sangat berperan penting untuk mencapai kualitas teknik *shooting free throw* permainan bola basker yang baik. Ketepatan *shooting* dalam permainan bola basket membutuhkan kecermatan pandangan dan keakuratan tangan untuk menembak sasaran.

Dari hasil bentuk interaksi nampak bahwa faktor-faktor utama penelitian dalam bentuk dua faktor menunjukkan interaksi yang signifikan. Dalam hasil penelitian ini interaksi yang memiliki arti bahwa setiap kelompok terdapat adanya perbedaan pengaruh setiap kelompok yang dipasang-pasangkan. Pasangan-pasangan yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan) adalah sebagai berikut:

a. Mahasiswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Animals Name* dengan koordinasi mata tangan tinggi lebih baik dari pada mahasiswa yang dilatih

menggunakan metode latihan *Wall Shoot* dengan koordinasi mata tangan tinggi.

b. Mahasiswa yang yang dilatih menggunakan metode latihan *Animals Name* dengan koordinasi mata tangan tinggi lebih baik dari pada kelompok mahasiswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Animals Name* dengan koordinasi mata tangan rendah

c. Mahasiswa yang yang dilatih menggunakan metode latihan *Wall Shoot* dengan koordinasi mata tangan tinggi lebih baik daripada kelompok mahasiswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Animals Name* dengan koordinasi mata tangan rendah.

d. Mahasiswa yang yang dilatih menggunakan metode latihan *Wall Shoot* dengan koordinasi mata tangan rendah lebih baik daripada kelompok mahasiswa yang dilatih menggunakan metode latihan *Wall Shoot* dengan koordinasi mata tangan tinggi.

Interaksi antara metode latihan *Animals name* dan koordinasi mata tangan yang tinggi menghasilkan peningkatan ketepatan *shooting free throw* pada peserta didik yaitu mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata tangan tinggi dan dilatih menggunakan metode latihan *animals name* mempunyai penguasaan teknik *shooting* yang baik, dikarenakan dalam penguasaan teknik *shooting* harus mempunyai modal koordinasi mata dan tangan yang baik. Mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata tangan tinggi dan dilatih menggunakan metode latihan *animals name* menghasilkan ketepatan *shooting* yang paling baik dibandingkan kelompok yang lainnya. Dapat disimpulkan

interaksi antara metode latihan *animals name* dan koordinasi mata tangan yang tinggi paling efektif dan tepat untuk meningkatkan ketepatan *shooting* bola basket mahasiswa.

Sehingga dari penjelasan diatas tersebut dapat disimpulkan bahwasannya sangat penting untuk memilih dan menerapkan latihan yang tepat untuk mengembangkan ketepatan teknik *shooting free throw* terhahdap peserta didik. Selain itu sangat penting juga bagi mahasiswa untuk mempunyai modal dasar berupa kemampuan motorik koordinasi mata tangan yang tinggi. Interaksi antara keduanya paling efektif untuk mengembangkan dan meningkatkan ketepatan *shooting* bola basket para mahasiswa. Pemilihan serta penerapan metode latihan yang tepat dengan didukung koordinasi mata tangan tinggi yang dimiliki oleh mahasiswa dapat meningkatkan serta menghasilkan ketepatan *shooting* bola basket mahasiswa dan permainan bola basket serta penguasaan teknik dasarnya menjadi semakin baik dan berkualitas.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidak sempurna karena keterbatasan dalam bagaimana penelitian ini dilakukan. Keterbatasan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pada saat latihan atau penerapan *treatment* semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan.
2. Minimnya Sarana dan Prasarana
3. Alokasi waktu pada saat latihan kurang terorganisir dengan baik

4. Ada beberapa mahasiswa yang melakukan latihan kurang serius
5. Gizi dan asupan mahasiswa tidak dapat di kontrol di luar latihan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian tersebut terdapat kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot* terhadap ketepatan *shooting Free Throw* pada mahasiswa STKIP Modern. Kelompok latihan *Animals Name* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan kelompok latihan *Wall Shoot* terhadap ketepatan teknik *shooting Free Throw*.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang tinggi dan rendah terhadap ketepatan *shooting Free Throw* pada mahasiswa STKIP Modern. Mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi lebih baik dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah terhadap ketepatan teknik *shooting Free Throw*.
3. Ada interaksi yang signifikan antara latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot* serta koordinasi mata tangan (tinggi dan rendah) terhadap ketepatan *shooting Free Throw* pada mahasiswa STKIP Modern. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *Wall Shoot* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah dan latihan *Animals Name* lebih efektif digunakan untuk mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, adanya implikasi dari peneli bahwa untuk meningkatkan ketepatan teknik *shooting free throw* dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot.* Artinya apabila peserta didik diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan peserta didik akan merasa senang dan termotivasi untuk mengikuti proses latihan, sehingga tujuan latihan akan tercapai. Kemudian implikasi lainnya yaitu dengan mendorong tenaga pendidik untuk menerapkan metode latihan yang cocok dapat memicu keterlibatan mahasiswa dalam latihan.

C. Saran

Sehingga dari hasil kesimpulan beserta implikasi yang ada, maka adanya saran antara lain:

1. Tenaga Pendidik

   Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *Animals Name* lebih unggul digunakan dari pada *Wall Shoot*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan *Animals Name* untuk meningkatkan komponen ketepatan pada gerak keterampilan teknik *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   a. Berdasarkan hasil penelitian ini dibuktikan metode latihan *Wall Shoot* merupakan metode yang lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki koordinasi mata tangan rendah dan latihan *Animals Name* lebih efektif digunakan untuk atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi. Hal

ini merupakan kajian yang empirik yang dapat dipakai oleh para peneliti dalam melakukan inovasi untuk meningkatkan komponen ketepatan pada gerak keterampilan teknik *shooting free throw* dalam permainan bola basket.

b. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen. Kontrol tersebut dilakukan guna menghindari ancaman dari validitas eksternal dan internal.

DAFTAR PUSTAKA

Abade, E. A., Gonçalves, B. V, Silva, A. M., Leite, N. M., Castagna, C., Sampaio, J. E., Abdelrasoul, E., Mahmoud, I., Stergiou, P., Katz, L., Adler, J. J., Alaminos, D., Fernández, M. Á., Altmann, S., Ringhof, S., Neumann, R., Woll, A., Rumpf, M. C., Amani-Shalamzari, S., … Akagi, R. (2019). All of a sudden, the Giants have bash and flash. *PLoS ONE*.

Adresta, R. A., & Candra, O. (2020). UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR SHOOTING FREE THROW BOLA BASKET MELALUI MEDIA AUDIO VISUAL. *Jurnal Muara Olahraga*, *2*(2), 259–269.

Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh Latihan Imagery Dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Lay Up Shoot Bola Basket Sman 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *2*(2), 1–13. https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445

Al Attar, W. S. A., Alarifi, S., Alanazi, A., Alzhrani, M., Alshewaier, S., Alhosayni, S., Alharbi, S., Alraddadi, Y., & Ghulam, H. S. (2021). The current application of the ostrc knee injury prevention program among professional basketball, handball, soccer, and volleyball players in the gulf cooperation council countries. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090508

Alghafary, N. A. (2021). The effectiveness of using self-questioning strategy on improving some basketball skills among seventh grade students in Amman, Jordan. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *9*(3), 480–487. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090313

Allahabadi, S., Su, F., & Lansdown, D. A. (2021). Systematic Review of Orthopaedic and Sports Medicine Injuries and Treatment Outcomes in Women's National Basketball Association and National Basketball Association Players. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, *9*(2), 1–13. https://doi.org/10.1177/2325967120982076

Anggara, D., Usra, M., & Solahudding, S. (2018). LATIHAN MELEMPAR BOLA BASKET KE DINDING DENGAN SASARAN LINGKARAN TERHADAP SHOOTINGFREE THROWBOLA BASKET PADA SISWA SMP. *Jurnal Olahrga Dan Kesehatan ALTIUS*, *7*(2), 192–200.

Aryanto, B., Sukoco, P., & Lumintuarso, R. (2020). The validity of construct analysis on assessment instrument of basketball skill for senior high school in Yogyakarta City. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *8*(5), 193–198. https://doi.org/10.13189/saj.2020.080506

Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, *1*(1), 52–62.

Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, F. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on Cooperative Learning in Physical Education: Systematic Review of the Last Five Years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1719276

Chaniago, H. (2022). Measurement of Anthropometry, Biomotor and Fundamental Skills for Identification of Future Athletes' Talents at the Age of 11-15 Years. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *10*(2), 179–186. https://doi.org/10.13189/saj.2022.100207

Chapaev, N., Akimova, O., Dorozhkin, Y., Efanov, A., & Bychkova, E. (2021). Integration of Pedagogical and Production Factors in the Process of the Formation of Industry 4.0. *TEM Journal*. https://doi.org/10.18421/TEM104-62

D'Elia, F., D'Andrea, D., Esposito, G., Altavilla, G., & Raiola, G. (2021). Increase the performance level of young basketball players through the use of high intensity interval training. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *9*(3), 445–450. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090308

Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya resiprokal untuk meningkatkan keterampilan shooting bola basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *10*(1), 53–65. https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14056

Davi Sofyan. (2020). Pengaruh Model Cooperative Learning Tipe Student Teams Achievement Division Terhadap Keterampilan Lay-Up Shoot Bola Basket. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, *6*(2), 690–695. https://doi.org/10.31949/educatio.v6i2.740

DiFiori, J. P., Güllich, A., Brenner, J. S., Côté, J., Hainline, B., Ryan, E., & Malina, R. M. (2018). The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience. *Sports Medicine*, *48*(9), 2053–2065. https://doi.org/10.1007/s40279-018-0950-0

Fadillah, A., Ahmad, M., Jasmani, P., & Unsri, F. (2018). LATIHAN MEDICINE BALL TERHADAP HASIL CHEST PASS PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP Oleh : PENDAHULUAN Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia , bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan ALTIUS*, *07*, 182–191.

Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *1*(2), 11–20. https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131

Friskawati, G. F. (2021). Students's Academic Level Stress During Online Learning in Physical Education. *JUARA : Jurnal Olahraga*. https://doi.org/10.33222/juara.v6i1.1164

Hanif, S., Wijaya, A. F. C., & Winarno, N. (2019). Enhancing Students' Creativity through STEM Project-Based Learning. *Journal of Science Learning*. https://doi.org/10.17509/jsl.v2i2.13271

Illahi, A., Alexon, A., & Sutisyana, A. (2021). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Pada Club "Sangpati" Di Kabupaten Mukomuko. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *2*(1), 1–13. https://doi.org/10.33369/gymnastics.v2i1.14867

Iqbal, K., Abdurrahman, & Ifwandi. (2015). KONTRIBUSI DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI DAN KESEIMBANGAN TERHADAP KETRAMPILAN JUMP SHOOT DALAM PERMAINAN BOLA BASKET PADA ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA UNIVERSITAS SYIAH KUALA. *Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, *1*, 114–120.

Irfan Arifianto, A. F. (2021). Meningkatkan Kemampuan Dribbling Bolabasket melalui Latihan Ball Handling. *Jurnal Patriot*, *3*(1), 41–47. https://doi.org/10.24036/patriot.v

Irmansyah, J., Susanto, E., Lumintuarso, R., Sugiyanto, F. X., Syarif, A., & Hermansyah. (2021). Physical literacy in the culture of physical education in elementary schools: Indonesian perspectives. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090514

Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2022). Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Free Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP. *Sport Science and Health*, *2*(12), 592–598. https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p592-598

Jayanto, C., Karjadi, M. S., & Permono, P. S. (2015). Unnes Journal of Sport Sciences. *Unnes Journal of Sport Sciences*, *4*(1), 50–59. http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss

Kaji, M., & Ono, Y. (2021). Study on learning strategies in elementary school physical education. *Journal of Physical Education and Sport*. https://doi.org/10.7752/jpes.2021.s6439

Kolovelonis, A. (2019). Greek physical education students' calibration accuracy in sport and knowledge tasks – a comparison. *International Sports Studies*. https://doi.org/10.30819/iss.41-1.03

Kong, Z., Qi, F., & Shi, Q. (2015). The influence of basketball dribbling on repeated high-intensity intermittent runs. *Journal of Exercise Science and Fitness*, *13*(2), 117–122. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2015.10.001

Kozina, Z., Kozin, O., Grygorieva, S., Khvorost, V., Козіна, Ж., Козін, О., Григор, С., Хворост, В., & Капарчук, П. (2023). Technology of combination of physical exercises and poems about nature for integral development physical fitness and cognitive possibilities children of preschool age Анотація Having a baby is the greatest joy and. *Health Technologies*, *1*(1).

Kurniawan, Y., Subandowo, & Rohman, U. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket dalam Pembelajaran PJOK Siswa MAN Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, *8*(1), 231–236.

Li, F., Knjaz, D., & Rupčić, T. (2021). Influence of fatigue on some kinematic parameters of basketball passing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(2), 1–10. https://doi.org/10.3390/ijerph18020700

Lu, C. J., Lee, T. S., Wang, C. C., & Chen, W. J. (2021). Improving sports outcome prediction process using integrating adaptive weighted features and machine learning techniques. *Processes*. https://doi.org/10.3390/pr9091563

Mahfudz, N., & Azkiya, A. (2021). Journal of Sport Coaching and Physical Education Pengaruh Wall Shoot dan Mistar Shoot terhadap Shooting Free Throw Wijayakusuma Basketball Academy Cilacap Tahun 2021. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, *6*(2), 140–145.

Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 96–101. https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305

Majid.W Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Indonesia Performance Journal*, *2*(8), 111. http://journal2.um.ac.id/index.php/jko

Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, *3*(2), 79–84. https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238

Mashuri, H. (2017). THE EFFECTIVENESS OF BASKETBALL SHOOTING TRAINING MODEL ON IMPROVING SHOOTING CAPABILITIES OF BASKETBALL PLAYERS IN PASURUAN REGENCY. *JIPES - JOURNAL OF INDONESIAN PHYSICAL EDUCATION AND SPORT*. https://doi.org/10.21009/jipes.031.09

Meckel, Y., Segev, S., & Eliakim, A. (2022). Repeated jump tests for children and adolescents at various stages of basketball games, and their relationships to aerobic capacity. *Journal of Physical Education and Sport*, *22*(6), 1530–1536. https://doi.org/10.7752/jpes.2022.06193

Mertayasa, K., Rahayu, S., & Soenyoto, T. (2016). Metode latihan plyometrics dan kelentukan untuk meningkatkan power otot tungkai dan hasil lay up shoot bola basket. *Journal of Physical Education and Sports*, *5*(1), 24–31.

Miranda, J., Navarrete, C., Noguez, J., Molina-Espinosa, J. M., Ramírez-Montoya, M. S., Navarro-Tuch, S. A., Bustamante-Bello, M. R., Rosas-Fernández, J. B., & Molina, A. (2021). The core components of education 4.0 in higher education: Three case studies in engineering education. *Computers and Electrical Engineering*, *93*(June). https://doi.org/10.1016/j.compeleceng.2021.107278

Morad, G., Helmink, B. A., Sharma, P., & Wargo, J. A. (2021). Hallmarks of response, resistance, and toxicity to immune checkpoint blockade. In *Cell*. https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.09.020

Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, *4*(2), 179. https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104

Munir, A., Arief Nur Wahyudi, & Aba Sandi Prayoga. (2021). Pendekatan Model Discovery Learning dalam Keterampilan Teknik Shooting Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Modern*, *6*(2), 68–73. https://doi.org/10.37471/jpm.v6i2.190

Munir, A., Nasrulloh, A., & Nugroho, S. (2022). DEFINISI, STRUKTUR DAN PENULISAN PADA PENELITIAN KARYA ILMIAH DIBIDANG ILMU KEOLAHRAGAAN. *Journal Active of Sport*, *2*, 1–7.

Munir, A., Zahed, A., Qurtubi, A., & Wahyudir, A. N. (2022). Peningkatan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Pada Siswa Sekolah Dasar Dengan Metode Sport For Develpoment. *Jendela Olahraga*, *7*(2), 119–129.

Nurhayati, N., Angkarini, T., & Tanamal, N. A. (2021). Students' Perception of Teachers' Creativity in Implementing Home Learning at SMK Duta Mas. *Scope : Journal of English Language Teaching*. https://doi.org/10.30998/scope.v5i2.8655

Okubo, H., & Hubbard, M. (2016). Comparison of Shooting Arm Motions in Basketball. *Procedia Engineering*, *147*, 133–138. https://doi.org/10.1016/j.proeng.2016.06.202

Perdima, F.E. & Syarif, A. (2018). Kontruksi Battry Test Keterampilan Bola Basket untuk Siswa Sekolah Dasar Kota Bengkulu. *Physical Education, Health and Recreation*, *3*(1), 12–22.

Pranitasari, D., & Maulana, I. (2022). Intrinsic and Extrinsic Factors Affecting Student Motivation in Completing Thesis. *Technium Social Sciences Journal*. https://doi.org/10.47577/tssj.v27i1.5473

Putri, L & Harianto, A. (2019). Skill Acquisition Model Latihan Passing (Mengoper) Bola Basket Melalui Media Audio Visual Animasi. *Model Latihan Passing (Mengoper) Bola Basket Melalui Media Audio Visual Animasi*.

Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, *3*(4), 15–21. http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/437

Rahayu, P., Rahayu, T., Rc, A. R., Ungaran, S. M. A. N., & Tengah, J. (2017). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Dribbling Bola Basket. *Journal of Physical Education and Sports*, *6*(2), 186–192.

Ramdhani, A. (2014). Lingkungan Pendidikan Dalam Implementasi Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Universitas Garut*, *08*(01), 28–37. https://doi.org/10.1177/002218568402600108

Risjanna, M. R., Mulyana, D., & Kusumah, W. (2021). Improvement of Shooting Techniques on Free Throw Line in Basketball Game. *JUARA : Jurnal Olahraga*. https://doi.org/10.33222/juara.v6i2.1310

Rosmi, Y. F. (2017). Kontribusi Power Otot Tungkai, Persepsi Kinestetik dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Keberhasilan Tembakan Lompat (Jump Shoot) Bola Basket. *Jurnal Buana Pendidikan*, *12*(22), 135–160.

Rudiansyah, E., Usman, A., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Dengan Metode Strength Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 SMK Negri 1 nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, *1*(1), 64–68.

Rustanto, H. (2017). MENINGKATKAN PEMBELAJARAN SHOOTING BOLA BASKET DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA GAMBAR Heri Rustanto. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *6*(2), 75–86. https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v6i2.668

Safitri, M., & Sudarso. (2016). Perbandingan Latihan Shooting Dengan Awalan Dan Latihan Shooting Tanpa Awalan Terhadap Akurasi Hasil Shooting Dalam Permainan Olahraga Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *04*(02), 257–262.

Sofyan*, D., Arhesa, S., & Fazri, M. Al. (2020). Pengaruh Model Kooperatif Learning Tipe Team Games Tournament Terhadap Hasil Belajar Passing Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Univ Majalengka*, *1*, 4–5.

Sudarko, R. A., Setijono, H., & Mintarto, E. (2021). Model of national athlete training centre-b toward the prestige of provincial government of all Indonesian athlete association in East Java. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*. https://doi.org/10.13189/saj.2021.090104

Supriyadi, M. (2018). Pelaksanaan Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada Sekolah Dasar. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, *1*(2), 64–73. https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.136

Tan, Z. S., Burns, S. F., Pan, J. W., & Kong, P. W. (2020). Effect of caffeine ingestion on free-throw performance in college basketball players. *Journal of Exercise Science and Fitness*, *18*(2), 62–67. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2019.12.002

Tymoshenko, O., Arefiev, V., Domina, Z., Malechko, T., Bondar, T., Tymchyk, M., Pliushchakova, O., Riabchenko, V., Griban, G., & Prontenko, K. (2021). Exercise machines in speed and coordination development among students playing basketball. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, *9*(2), 347–355. https://doi.org/10.13189/SAJ.2021.090224

Victorian, A. R., & Sari, N. (2019). PENGARUH LATIHAN SQUAT THRUST TERHADAP KEMAMPUAN LEMPARAN OVER HEAD PASS DALAM PERMAINAN BOLA BASKET. *Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan ALTIUS*, *08*(1), 1–6.

Wahyudi, Verawati, N. N. S. P., Ayub, S., & Prayogi, S. (2019). The effect of scientific creativity in inquiry learning to promote critical thinking ability of prospective teachers. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*. https://doi.org/10.3991/ijet.v14i14.9532

Wang, W., Shang, Y., & Wang, Y. (2019). The development and evolution of asian basketball shooting technique. *Ekoloji*.

Wang, Y., Sun, M., & Liu, L. (2021). Basketball shooting angle calculation and analysis by deeply-learned vision model. *Future Generation Computer Systems*. https://doi.org/10.1016/j.future.2021.07.020

Wartono, W., Hudha, M. N., & Batlolona, J. R. (2018). How are the physics critical thinking skills of the students taught by using inquiry-discovery through empirical and theorethical overview? *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*. https://doi.org/10.12973/ejmste/80632

Xhomara, N. (2019). The effect of collegial school management on improvement of students' skills. *Pedagogika*. https://doi.org/10.15823/p.2019.136.10

Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education,*

Organization, Recreation, and Training), *3*(1), 51–55. https://doi.org/10.37058/sport.v3i1.750

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian dari Fakultas

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/953/UN34.16/PT.01.04/2023 — 7 Maret 2023
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

Yth. Andy Widhiya Bayu Utomo, S.Pd., M.Or.
Kaprodi PJKR STKIP Modern Ngawi

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama	:	Ali Munir
NIM	:	21611251072
Program Studi	:	Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan	:	Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir	:	Pengaruh Latihan Animals Name Dan Wall Shoot Terhadap Ketepatan Shooting Free Throw Ditinjau Dari Koordinasi Mata Tangan Mahasiswa Stkip Modern
Waktu Penelitian	:	6 - 31 Maret 2023

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

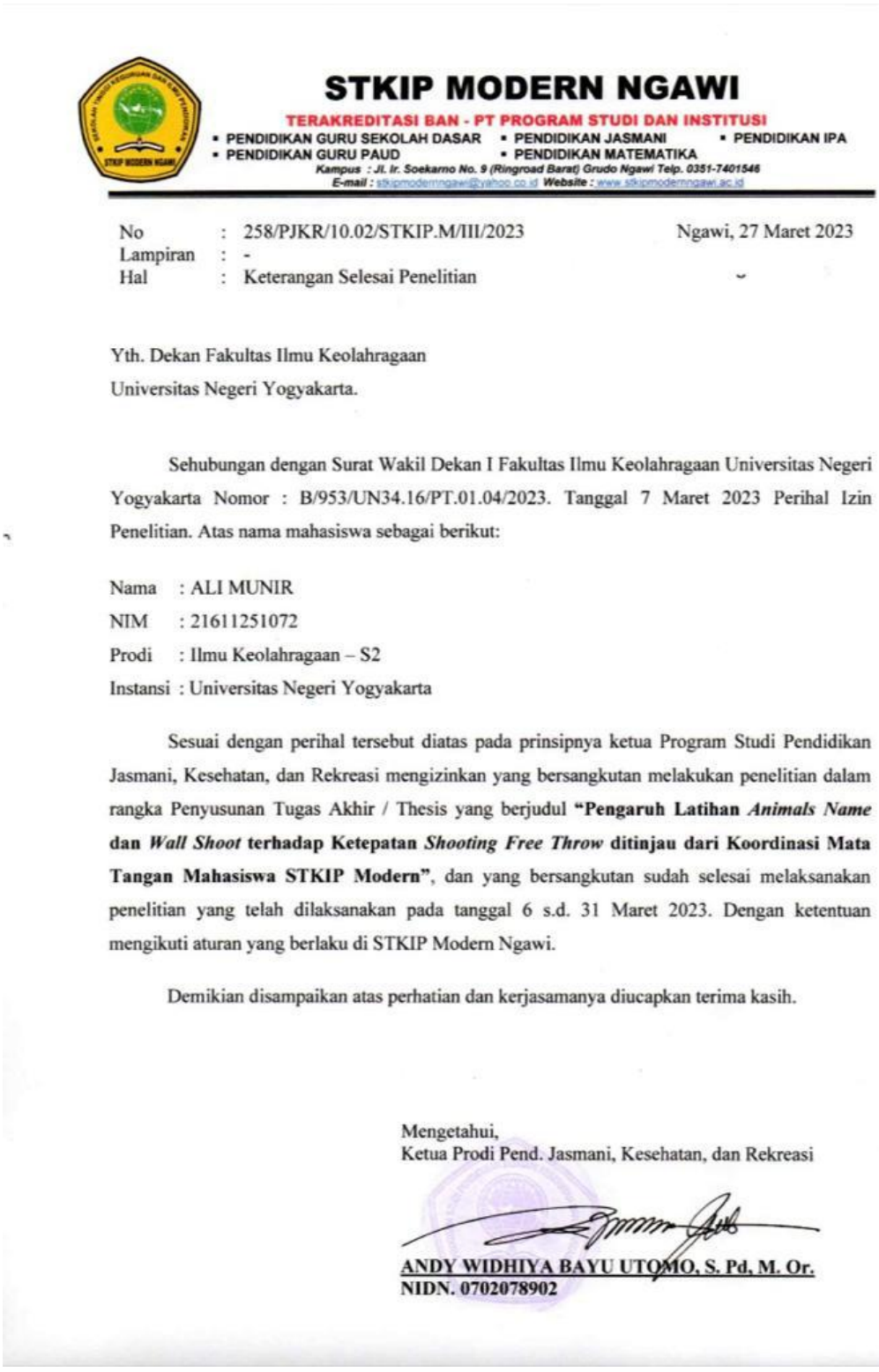
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,
Kemahasiswaan dan Alumni,

Dr. Guntur, M.Pd.
NIP 19810926 200604 1 001

Tembusan :
1. Kepala Layanan Administrasi;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 2. Surat Keterangan Telah Penelitian



STKIP MODERN NGAWI

TERAKREDITASI BAN - PT PROGRAM STUDI DAN INSTITUSI

▪ PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR ▪ PENDIDIKAN JASMANI ▪ PENDIDIKAN IPA
▪ PENDIDIKAN GURU PAUD ▪ PENDIDIKAN MATEMATIKA

Kampus : Jl. Ir. Soekarno No. 9 (Ringroad Barat) Grudo Ngawi Telp. 0351-7401546
E-mail : stkipmodernngawi@yahoo.co.id Website : www.stkipmodernngawi.ac.id

No : 258/PJKR/10.02/STKIP.M/III/2023 Ngawi, 27 Maret 2023
Lampiran : -
Hal : Keterangan Selesai Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta.

Sehubungan dengan Surat Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta Nomor : B/953/UN34.16/PT.01.04/2023. Tanggal 7 Maret 2023 Perihal Izin Penelitian. Atas nama mahasiswa sebagai berikut:

Nama : ALI MUNIR
NIM : 21611251072
Prodi : Ilmu Keolahragaan – S2
Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Sesuai dengan perihal tersebut diatas pada prinsipnya ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi mengizinkan yang bersangkutan melakukan penelitian dalam rangka Penyusunan Tugas Akhir / Thesis yang berjudul **"Pengaruh Latihan *Animals Name* dan *Wall Shoot* terhadap Ketepatan *Shooting Free Throw* ditinjau dari Koordinasi Mata Tangan Mahasiswa STKIP Modern"**, dan yang bersangkutan sudah selesai melaksanakan penelitian yang telah dilaksanakan pada tanggal 6 s.d. 31 Maret 2023. Dengan ketentuan mengikuti aturan yang berlaku di STKIP Modern Ngawi.

Demikian disampaikan atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Mengetahui,
Ketua Prodi Pend. Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

ANDY WIDHIYA BAYU UTOMO, S. Pd, M. Or.
NIDN. 0702078902

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: Dr. Drs. Sumarjo, M.Kes.
Jabatan/Pekerjaan	: Dosen/ Lektor Kepala
Instansi Asal	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Latihan *Animals Name* dan *Wallshoot* Terhadap Ketepatan *Shooting Free Throw* Di Tinjau Dari Koordinasi Mata Tangan Mahasiswa Stkip Modern

dari mahasiswa:

Nama	: Ali Munir
NIM	: 21611251072
Prodi	: S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. Terapkan konsep FITT dalam penyusunan program latihan khususnya program latihan *Animals Name* dan *Wallshoot*
2. Jumlah repetisi harus ditetapkan dan disesuaikan dengan RM, cara agar mengetahui RM nya dengan apa? Bisa dijelaskan dalam Proposal Tesis
3. Ditambah variasi gambarnya agar dapat lebih menarik.

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

Yogyakarta, 28 Februari 2022
Validator,

Dr. Drs. Sumarjo, M.Kes.
NIP 19631217199001 1 002

Lampiran 4. Surat Keterangan Validasi 2

KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	: DR. Cerika Rismayanthi, M.Or
Jabatan/Pekerjaan	: Dosen S2-Ilmu Keolahragaan
Instansi Asal	: FIKK-UNY

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

Pengaruh Latihan Animals Name dan Wallshoot Terhadap Ketepatan Shooting Free Throw Di Tinjau Dari Koordinasi Mata Tangan Mahasiswa Stkip Modern

dari mahasiswa:

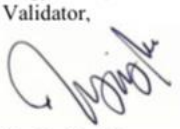
Nama : Ali Munir
NIM : 21611251072 P
rodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. Program latihan shooting di sertakan prinsip latihannya (FITT), dijelaskan intensitas latihannya apakah Flatt atau meningkat
2. Gambar animal name diperjelas
3. Latihan shooting dapat dilakukan tidak harus di bawah ring, karena membiasakan posisi latihan dan ketepatan target ring
4. Panduan Latihan gambarnya diperbesar

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

Yogyakarta, 28 Februari 2023
Validator,



Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP 198301272006042001

Lampiran 5. Daftar Nama Mahasiswa

No.	Nama	Umur	Semester	Ket.
1.	ARS	19 Tahun	4	Aktif
2.	ATCA	19 Tahun	4	Aktif
3.	AJMA	19 Tahun	4	Aktif
4.	APP	21 Tahun	4	Aktif
5.	AF	21 Tahun	4	Aktif
6.	DWS	18 Tahun	4	Aktif
7.	DNP	19 Tahun	4	Aktif
8.	DI	21 Tahun	4	Aktif
9.	DAP	18 Tahun	4	Aktif
10.	DWA	19 Tahun	4	Aktif
11.	FA	19 Tahun	4	Aktif
12.	FDS	20 Tahun	4	Aktif
13.	IM	19 Tahun	4	Aktif
14.	MIA	20 Tahun	4	Aktif
15.	MRBP	21 Tahun	4	Aktif
16.	MS	20 Tahun	4	Aktif
17.	RP	18 Tahun	4	Aktif
18.	RPHP	20 Tahun	4	Aktif
19.	SDN	21 Tahun	4	Aktif
20.	SARN	18 Tahun	4	Aktif
21.	TG	19 Tahun	4	Aktif
22.	YW	19 Tahun	4	Aktif
23.	ZA	20 Tahun	4	Aktif
24.	AJA	19 Tahun	4	Aktif
25.	BAD	20 Tahun	4	Aktif
26.	TM	21 Tahun	4	Aktif
27.	VHM	20 Tahun	4	Aktif
28.	GDP	18 Tahun	4	Aktif
29.	RA	20 Tahun	4	Aktif
30.	ANW	19 Tahun	4	Aktif
31.	ADS	20 Tahun	4	Aktif
32.	SAW	19 Tahun	4	Aktif
33.	AT	20 Tahun	4	Aktif
34.	WAS	21 Tahun	4	Aktif
35.	MA	19 Tahun	4	Aktif
36.	YF	20 Tahun	4	Aktif
37.	CES	19 Tahun	4	Aktif
38.	ASF	20 Tahun	4	Aktif

Lampiran 6. Data Hasil Tes Koordinasi Mata Tangan

No.	Nama	Jumlah
1.	ARS	58
2.	ATCA	69
3.	AJMA	68
4.	APP	56
5.	AF	48
6.	DWS	57
7.	DNP	65
8.	DI	57
9.	DAP	58
10.	DWA	67
11.	FA	56
12.	FDS	64
13.	IM	58
14.	MIA	59
15.	MRBP	68
16.	MS	46
17.	RP	44
18.	RPHP	57
19.	SDN	62
20.	SARN	47
21.	TG	58
22.	YW	55
23.	ZA	63
24.	AJA	48
25.	BAD	58
26.	TM	61
27.	VHM	57
28.	GDP	47
29.	RA	59
30.	ANW	60
31.	ADS	56
32.	SAW	58
33.	AT	45
34.	WAS	49
35.	MA	57
36.	YF	50
37.	CES	55
38.	ASF	45

Lampiran 7. Data Penelitian

PEMBAGIAN KELOMPOK

NO	HASIL	KATEGORI	KETERANGAN	PEMABGIAN KELOMPOK
1	69	Tinggi	27% Atas	Koordinasi Mata Tangan Tinggi
2	68	Tinggi		
3	68	Tinggi		
4	67	Tinggi		
5	65	Tinggi		
6	64	Tinggi		
7	63	Tinggi		
8	62	Tinggi		
9	61	Tinggi		
10	60	Tinggi		
11	59	Sedang		
12	59	Sedang		
13	58	Sedang		
14	58	Sedang		
15	58	Sedang		
16	58	Sedang		
17	58	Sedang		
18	57	Sedang		
19	57	Sedang		
20	57	Sedang		
21	57	Sedang		
22	57	Sedang		
23	56	Sedang		
24	56	Sedang		
25	55	Sedang		
26	55	Sedang		
27	54	Sedang		
28	52	Sedang		
29	50	Rendah	27% bawah	Koordinasi Mata Tangan Rendah
30	49	Rendah		
31	48	Rendah		
32	48	Rendah		
33	47	Rendah		
34	47	Rendah		
35	46	Rendah		
36	45	Rendah		

37	45	Rendah		
38	44	Rendah		

Lampiran 8. Daftar Nama Kelompok Yang Melakukan Treatment

No.	Nama	Metode Latihan	Keterangan
1.	ATCA	**Animals Name Tinggi** (A_1)	**A_1 B_1**
2.	AJMA		
3.	MRBP		
4.	DWA		
5.	DNP		
1.	FDS	**Wall Shoot Tinggi** (A_2)	**A_2 B_1**
2.	ZA		
3.	SDN		
4.	TM		
5.	ANW		

Koordinasi Mata Tangan Rendah (B_2)

No.	Nama	Metode Latihan	Keterangan
1.	RP	**Animals Name Rendah** (A_1)	**A_1 B_2**
2.	AT		
3.	ASF		
4.	MS		
5.	SARN		
1.	AF	**Wall Shoot Rendah** (A_2)	**A_2 B_2**
2.	AJA		
3.	WAS		
4.	YF		
5.	GDP		

Lampiran 9. Data Hasil Penelitian

No.	Nama	Metode Latihan	Koordinasi	Shooting	
				Pree-test	Post-test
1.	ATCA	Animals Name	Tinggi	40	90
2.	AJMA	Animals Name	Tinggi	60	100
3.	MRBP	Animals Name	Tinggi	30	80
4.	DWA	Animals Name	Tinggi	50	100
5.	DNP	Animals Name	Tinggi	30	80
6.	FDS	Wall Shoot	Tinggi	67	79
7.	ZA	Wall Shoot	Tinggi	68	79
8.	SDN	Wall Shoot	Tinggi	65	77
9.	TM	Wall Shoot	Tinggi	68	78
10.	ANW	Wall Shoot	Tinggi	69	80
11.	RP	Animals Name	Rendah	20	80
12.	AT	Animals Name	Rendah	20	70
13.	ASF	Animals Name	Rendah	20	70
14.	MS	Animals Name	Rendah	10	60
15.	SARN	Animals Name	Rendah	10	70
16.	AF	Wall Shoot	Rendah	50	68
17.	AJA	Wall Shoot	Rendah	45	65
18.	WAS	Wall Shoot	Rendah	49	69
19.	YF	Wall Shoot	Rendah	47	67
20.	GDP	Wall Shoot	Rendah	43	66

Lampiran 10. Data Validitas dan Reliabilitas Drill Shoot Free Throw

a. Validitas

Correlations

		tes1	Tes2
tes1	Pearson Correlation	1	.526**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	38	38
Tes2	Pearson Correlation	.526**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	38	38

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

a. Reliabilitas

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	38	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.650	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
tes1	62.63	128.023	.526	.
Tes2	18.68	54.979	.526	.

Lampiran 11. Data Validitas dan Reliabilitas

a. Validitas

Correlations

		tes1	Tes2
tes1	Pearson Correlation	1	.187
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	38	38
Tes2	Pearson Correlation	.187	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	38	38

a. *Reliabilitas*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	38	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	38	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.313	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
tes1	68.05	26.213	.187	.
Tes2	56.26	20.199	.187	.

Lampiran 12. Data Validitas Drill Shoot Free Throw Bola Basket

No.	Tes 1	Tes 2
1.	20	50
2.	20	60
3.	10	60
4.	30	60
5.	30	50
6.	20	70
7.	20	80
8.	10	60
9.	20	60
10.	30	80
11.	10	60
12.	10	50
13.	20	70
14.	30	80
15.	20	60
16.	30	80
17.	30	90
18.	20	70
19.	20	60
20.	10	50
21.	20	70
22.	30	70
23.	10	60
24.	10	60
25.	20	50
26.	30	70
27.	20	70
28.	10	70
29.	10	60
30.	20	80
31.	20	50
32.	10	50
33.	10	40
34.	20	60
35.	20	50
36.	10	50
37.	10	60
38.	20	60

Lampiran 13. Data Validitas Koordinasi Mata Tangan

No.	Tes 1	Tes 2
1.	48	68
2.	47	65
3.	50	70
4.	54	72
5.	52	69
6.	55	65
7.	58	70
8.	60	72
9.	58	69
10.	62	67
11.	60	75
12.	59	71
13.	56	68
14.	49	67
15.	54	59
16.	52	65
17.	55	61
18.	58	72
19.	60	76
20.	58	60
21.	62	71
22.	60	73
23.	59	56
24.	56	69
25.	49	68
26.	58	56
27.	62	69
28.	60	68
29.	59	72
30.	56	69
31.	49	67
32.	54	75
33.	52	71
34.	55	68
35.	58	67
36.	60	59
37.	58	70
38.	66	77

Lampiran 14. Data Deskriptif Statistik

1. **Koordinasi Mata Tangan Tinggi – *Animals Name***

Statistics

		Koordinasi Mata Tangan Tinggi Animals Names (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Tinggi Animalas Name (Postest
N	Valid	5	5
	Missing	15	15
Mean		42.0000	90.0000
Std. Error of Mean		5.83095	4.47214
Median		40.0000	90.0000
Mode		30.00	80.00[a]
Std. Deviation		13.03840	10.00000
Minimum		30.00	80.00
Maximum		60.00	100.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

2. **Koordinasi Mata Tangan Tinggi – *Wall Shoot***

Statistics

		Koordinasi Mata Tangan Tinggi Wall Shooting (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Tinggi Wall Shooting (Postest)
N	Valid	5	5
	Missing	15	15
Mean		67.4000	78.6000
Std. Error of Mean		.67823	.50990
Median		68.0000	79.0000
Mode		68.00	79.00
Std. Deviation		1.51658	1.14018
Minimum		65.00	77.00
Maximum		69.00	80.00

3. **Koordinasi Mata Tangan Rendah – *Animals Name***

Statistics

		Koordinasi Mata Tangan Rendah Animals Names (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Rendah Animals Names (Postest)
N	Valid	5	5
	Missing	15	15
Mean		16.0000	70.0000
Std. Error of Mean		2.44949	3.16228
Median		20.0000	70.0000
Mode		20.00	70.00
Std. Deviation		5.47723	7.07107
Minimum		10.00	60.00
Maximum		20.00	80.00

4. Koordinasi Mata Tangan Rendah – *Wall Shoot*

Statistics

		Koordinasi Mata Tangan Rendah Wall Shooting (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Rendah Wall Shooting (Postest)
N	Valid	5	5
	Missing	15	15
Mean		46.8000	67.0000
Std. Error of Mean		1.28062	.70711
Median		47.0000	67.0000
Mode		43.00[a]	65.00[a]
Std. Deviation		2.86356	1.58114
Minimum		43.00	65.00
Maximum		50.00	69.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Lampiran 15. Uji Normalitas

1. Koordinasi Mata Tangan Tinggi – *Animals Name*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Koordinasi Mata Tangan Tinggi Animals Names (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Tinggi Animalas Name (Postest
N		5	5
Normal Parameters[a,b]	Mean	42.0000	90.0000
	Std. Deviation	13.03840	10.00000
Most Extreme Differences	Absolute	.221	.241
	Positive	.221	.241
	Negative	-.179	-.241
Test Statistic		.221	.241
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]	.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

2. Koordinasi Mata Tangan Tinggi – *Wall Shoot*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Koordinasi Mata Tangan Tinggi Wall Shooting (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Tinggi Wall Shooting (Postest)
N		5	5
Normal Parameters[a,b]	Mean	67.4000	78.6000
	Std. Deviation	1.51658	1.14018
Most Extreme Differences	Absolute	.254	.237
	Positive	.146	.163
	Negative	-.254	-.237
Test Statistic		.254	.237
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]	.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

3. Koordinasi Mata Tangan Rendah – *Animals Name*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Koordinasi Mata Tangan Rendah Animals Names (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Rendah Animals Names (Postest)
N		5	5
Normal Parameters[a,b]	Mean	16.0000	70.0000
	Std. Deviation	5.47723	7.07107
Most Extreme Differences	Absolute	.367	.300
	Positive	.263	.300
	Negative	-.367	-.300
Test Statistic		.367	.300
Asymp. Sig. (2-tailed)		.026[c]	.161[c]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

4. Koordinasi Mata Tangan Rendah – *Wall Shoot*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Koordinasi Mata Tangan Rendah Wall Shooting (Pretest)	Koordinasi Mata Tangan Rendah Wall Shooting (Postest)
N		5	5
Normal Parameters[a,b]	Mean	46.8000	67.0000
	Std. Deviation	2.86356	1.58114
Most Extreme Differences	Absolute	.179	.136
	Positive	.135	.136
	Negative	-.179	-.136
Test Statistic		.179	.136
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200[c,d]	.200[c,d]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Lampiran 16. Uji Homogenitas

1. Uji Homogenitas Pree-Test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Uji Levene Pretest	Based on Mean	8.856	3	16	.033
	Based on Median	3.814	3	16	.031
	Based on Median and with adjusted df	3.814	3	8.225	.056
	Based on trimmed mean	8.265	3	16	.002

1. Uji Homogenitas Post-Test

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Uji Levene Posstet	Based on Mean	4.266	3	16	.022
	Based on Median	4.291	3	16	.021
	Based on Median and with adjusted df	4.291	3	8.123	.043
	Based on trimmed mean	4.267	3	16	.022

Lampiran 17. Hasil Uji Hipotesis

Between-Subjects Factors

		Value Label	N
Metode Latihan	1	Animals Names	10
	2	Wall Shooting	10
Koordinasi Mata Tangan	1	Tinggi	10
	2	Rendah	10

Descriptive Statistics

Dependent Variable: Hasil Shooting

Metode Latihan	Koordinasi Mata Tangan	Mean	Std. Deviation	N
Animals Names	Tinggi	90.0000	10.00000	5
	Rendah	70.0000	7.07107	5
	Total	80.0000	13.33333	10
Wall Shooting	Tinggi	78.6000	1.14018	5
	Rendah	67.0000	1.58114	5
	Total	72.8000	6.25033	10
Total	Tinggi	84.3000	9.00679	10
	Rendah	68.5000	5.08265	10
	Total	76.4000	10.78693	20

Levene's Test of Equality of Error Variances[a,b]

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Shooting	Based on Mean	4.266	3	16	.022
	Based on Median	4.291	3	16	.021
	Based on Median and with adjusted df	4.291	3	8.123	.043
	Based on trimmed mean	4.267	3	16	.022

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Dependent variable: Hasil Shooting

b. Design: Intercept + Metode_Latihan + Koordinasi_Mata_Tangan + Metode_Latihan * Koordinasi_Mata_Tangan

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil Shooting

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1595.600[a]	3	531.867	13.833	.000
Intercept	116739.200	1	116739.200	3036.130	.000
Metode_Latihan	259.200	1	259.200	6.741	.001
Koordinasi_Mata_Tangan	1248.200	1	1248.200	32.463	.000
Metode_Latihan * Koordinasi_Mata_Tangan	88.200	1	88.200	2.294	.003
Error	615.200	16	38.450		
Total	118950.000	20			
Corrected Total	2210.800	19			

a. R Squared = .722 (Adjusted R Squared = .670)

Lampiran 18. Uji Lanjutan Tukey

Multiple Comparisons

Dependent Variable: Hasil Shooting

Tukey HSD

(I) Uji_Lanjut	(J) Uji_Lanjut	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
Animals Name Koordinasi Tinggi	Wall Shooting Koordinasi Tinggi	20.0000*	3.92173	.001	8.7798	31.2202
	Animals Names Koordinasi Rendah	11.4000*	3.92173	.046	.1798	22.6202
	Wall Shooting Koordinasi Rendah	23.0000*	3.92173	.000	11.7798	34.2202
Wall Shooting Koordinasi Tinggi	Animals Name Koordinasi Tinggi	-20.0000*	3.92173	.001	-31.2202	-8.7798
	Animals Names Koordinasi Rendah	-8.6000	3.92173	.167	-19.8202	2.6202
	Wall Shooting Koordinasi Rendah	3.0000	3.92173	.869	-8.2202	14.2202
Animals Names Koordinasi Rendah	Animals Name Koordinasi Tinggi	-11.4000*	3.92173	.046	-22.6202	-.1798
	Wall Shooting Koordinasi Tinggi	8.6000	3.92173	.167	-2.6202	19.8202
	Wall Shooting Koordinasi Rendah	11.6000*	3.92173	.041	.3798	22.8202
Wall Shooting Koordinasi Rendah	Animals Name Koordinasi Tinggi	-23.0000*	3.92173	.000	-34.2202	-11.7798
	Wall Shooting Koordinasi Tinggi	-3.0000	3.92173	.869	-14.2202	8.2202
	Animals Names Koordinasi Rendah	-11.6000*	3.92173	.041	-22.8202	-.3798

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 38.450.

*. The mean difference is significant at the .05 level.

Homogeneous Subsets

Hasil Shooting

Tukey HSD[a,b]

Uji_Lanjut	N	Subset 1	Subset 2	Subset 3
Wall Shooting Koordinasi Rendah	5	67.0000		
Wall Shooting Koordinasi Tinggi	5	70.0000	70.0000	
Animals Names Koordinasi Rendah	5		78.6000	

Animals Name Koordinasi Tinggi	5			90.0000
Sig.		.869	.167	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

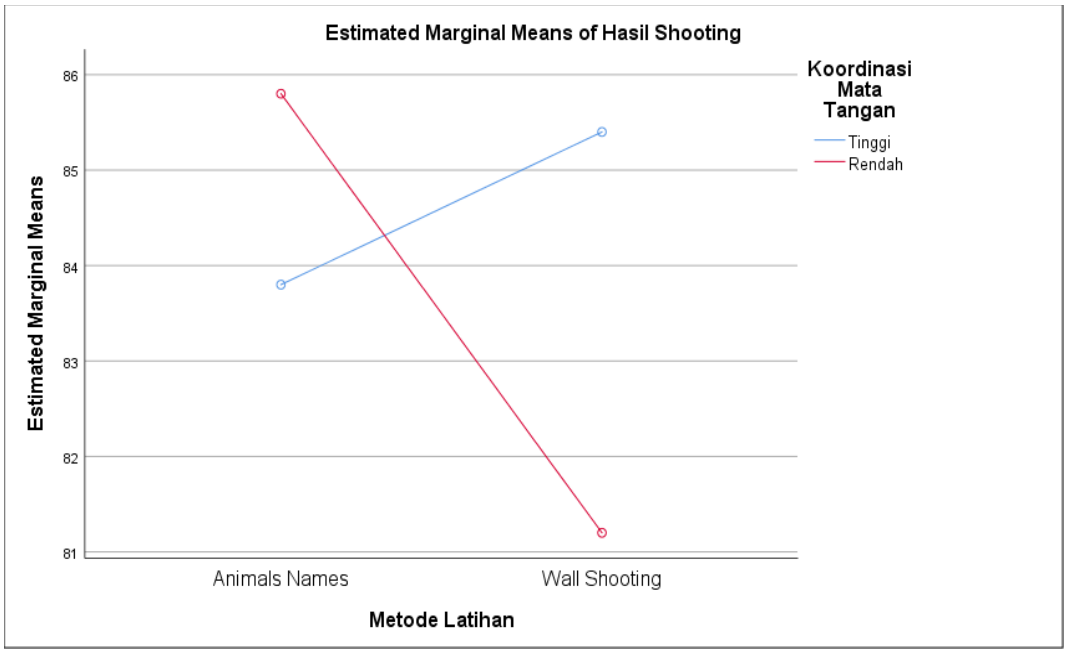
Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 38.450.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 5.000.

b. Alpha = .05.

Lampiran 19. Grafik Plot Interaksi



Lampiran 20. Prosedure Program Latihan Animals Name dan Wall Shoot

LAMPIRAN PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *ANIMALS NAME* DAN *WALL SHOOT*

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *ANIMALS NAME*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 3 Menit
Sesi	: 1 – 3	**Jumlah Set**	: 3
Type	: Latihan *Animals Name*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 10	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch*, *Bola*

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	a. *Jogging*	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	b. *Streching*	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Animals Name***			
	1. Pengenalan Latihan Berbasis *Animals Name*	Membantu peserta untuk dapat mengajak berfikir serta menanamkan mindset agar menjadi nama-nama hewan yang telah disebutkan.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	2. Latihan Hewan *Katak* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses awalan sebelum melakukan lemparan. Pada tahap awalan	Untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai	30 menit	

	ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan katak yang dimana badan lebih condong kebawah. Langkah-langkah: • Pada postur tubuh lebih condong kebawah dengan mengoptimalkan daya ledak otot tungkai • Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak. • Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan.			
	3. Latihan Hewan *Kanguru* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses kedua setelah gerakan katak. Pada tahap kedua ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan kanguru yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas. Langkah-langkah: • Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan. • Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru. • Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket.	Untuk dapat meningkatkan sistem koordinasi antara mata dan tangan	30 menit	

	4. Latihan Jerapah Modifikasi gaya teknik shooting pada proses terakhir yang menentukan akhir dari point. Pada tahap terakhir ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan jerapah yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas dan tangan seperti kepala jerapah. Langkah-langkah : • Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal. • Arah pandangan koordinasi mata tangan tetap tertuju pada ring bola basket. • Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah.	Untuk dapat menyeimbangkan antara gerak laju bola dengan koordinasi mata dan tangan.	30 menit	
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *ANIMALS NAME*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 2 Menit 30 Detik
Sesi	: 4 – 6	**Jumlah Set**	: 3
Type	: Latihan *Animals Name*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 14	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola*

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	a. *Jogging*	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	b. *Streching*	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Animals Name***			
	1. Pengenalan Latihan Berbasis *Animals Name*	Membantu peserta untuk dapat mengajak berfikir serta menanamkan mindset agar menjadi nama-nama hewan yang telah disebutkan.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	2. Latihan Hewan *Katak* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses awalan sebelum melakukan lemparan. Pada tahap awalan ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan katak yang dimana badan lebih condong kebawah.	Untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai	30 menit	

	Langkah-langkah: • Pada postur tubuh lebih condong kebawah dengan mengoptimalkan daya ledak otot tungkai. • Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak. • Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan.			
	3. Latihan Hewan *Kanguru* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses kedua setelah gerakan katak. Pada tahap kedua ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan kanguru yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas. Langkah-langkah: • Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan. • Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru. • Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket.	Untuk dapat meningkatkan sistem koordinasi antara mata dan tangan	30 menit	

	4. Latihan Jerapah Modifikasi gaya teknik shooting pada proses terakhir yang menentukan akhir dari point. Pada tahap terakhir ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan jerapah yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas dan tangan seperti kepala jerapah. Langkah-langkah : • Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal. • Arah pandangan koordinasi mata tangan tetap tertuju pada ring bola basket. • Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah.	Untuk dapat menyeimbangkan antara gerak laju bola dengan koordinasi mata dan tangan.	30 menit	
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *ANIMALS NAME*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 2 Menit
Sesi	: 7 – 9	**Jumlah Set**	: 4
Type	: Latihan *Animals Name*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 14	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola*

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	a. *Jogging*	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	b. *Streching*	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Animals Name***			
	1. Pengenalan Latihan Berbasis *Animals Name*	Membantu peserta untuk dapat mengajak berfikir serta menanamkan mindset agar menjadi nama-nama hewan yang telah disebutkan.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	2. Latihan Hewan *Katak* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses awalan sebelum melakukan lemparan. Pada tahap awalan ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan katak yang dimana badan lebih condong kebawah.	Untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai	30 menit	

	Langkah-langkah: • Pada postur tubuh lebih condong kebawah dengan mengoptimalkan daya ledak otot tungkai • Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak. • Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan.			
	3. Latihan Hewan *Kanguru* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses kedua setelah gerakan katak. Pada tahap kedua ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan kanguru yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas. Langkah-langkah: • Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan. • Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru. • Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket.	Untuk dapat meningkatkan sistem koordinasi antara mata dan tangan	30 menit	

	4. Latihan Jerapah Modifikasi gaya teknik shooting pada proses terakhir yang menentukan akhir dari point. Pada tahap terakhir ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan jerapah yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas dan tangan seperti kepala jerapah. Langkah-langkah : • Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal. • Arah pandangan koordinasi mata tangan tetap tertuju pada ring bola basket. • Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah.	Untuk dapat menyeimbangkan antara gerak laju bola dengan koordinasi mata dan tangan.	30 menit	
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *ANIMALS NAME*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 2 Menit
Sesi	: 10 – 12	**Jumlah Set**	: 4
Type	: Latihan *Animals Name*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 18	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola*

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	a. *Jogging*	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	b. *Streching*	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Animals Name***			
	1. Pengenalan Latihan Berbasis *Animals Name*	Membantu peserta untuk dapat mengajak berfikir serta menanamkan mindset agar menjadi nama-nama hewan yang telah disebutkan.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	2. Latihan Hewan *Katak* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses awalan sebelum melakukan lemparan. Pada tahap awalan ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan katak yang dimana badan lebih condong kebawah.	Untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai	30 menit	

	Langkah-langkah: • Pada postur tubuh lebih condong kebawah dengan mengoptimalkan daya ledak otot tungkai • Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak. • Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan.			
	3. Latihan Hewan *Kanguru* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses kedua setelah gerakan katak. Pada tahap kedua ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan kanguru yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas. Langkah-langkah: • Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan. • Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru. • Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket.	Untuk dapat meningkatkan sistem koordinasi antara mata dan tangan	30 menit	

	4. Latihan Jerapah Modifikasi gaya teknik shooting pada proses terakhir yang menentukan akhir dari point. Pada tahap terakhir ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan jerapah yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas dan tangan seperti kepala jerapah. Langkah-langkah : • Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal. • Arah pandangan koordinasi mata tangan tetap tertuju pada ring bola basket. • Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah.	Untuk dapat menyeimbangkan antara gerak laju bola dengan koordinasi mata dan tangan.	30 menit	
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *ANIMALS NAME*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 1 Menit 30 Detik
Sesi	: 13 – 15	**Jumlah Set**	: 5
Type	: Latihan *Animals Name*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 18	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola*

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	a. *Jogging*	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	b. *Streching*	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Animals Name***			
	1. Pengenalan Latihan Berbasis *Animals Name*	Membantu peserta untuk dapat mengajak berfikir serta menanamkan mindset agar menjadi nama-nama hewan yang telah disebutkan.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	2. Latihan Hewan *Katak* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses awalan sebelum melakukan lemparan. Pada tahap awalan ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan katak yang dimana badan lebih condong kebawah.	Untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai	30 menit	

	Langkah-langkah: • Pada postur tubuh lebih condong kebawah dengan mengoptimalkan daya ledak otot tungkai • Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak. • Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan.			
	3. Latihan Hewan *Kanguru* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses kedua setelah gerakan katak. Pada tahap kedua ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan kanguru yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas. Langkah-langkah: • Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan. • Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru. • Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket.	Untuk dapat meningkatkan sistem koordinasi antara mata dan tangan	30 menit	

	4. Latihan Jerapah Modifikasi gaya teknik shooting pada proses terakhir yang menentukan akhir dari point. Pada tahap terakhir ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan jerapah yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas dan tangan seperti kepala jerapah. Langkah-langkah : • Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal. • Arah pandangan koordinasi mata tangan tetap tertuju pada ring bola basket. • Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah.	Untuk dapat menyeimbangkan antara gerak laju bola dengan koordinasi mata dan tangan.	30 menit	
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *ANIMALS NAME*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 1 Menit 30 Detik
Sesi	: 16 – 18	**Jumlah Set**	: 5
Type	: Latihan *Animals Name*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 22	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola*

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	a. *Jogging*	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	b. *Streching*	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Animals Name***			
	1. Pengenalan Latihan Berbasis *Animals Name*	Membantu peserta untuk dapat mengajak berfikir serta menanamkan mindset agar menjadi nama-nama hewan yang telah disebutkan.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	2. Latihan Hewan *Katak* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses awalan sebelum melakukan lemparan. Pada tahap awalan ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan katak yang dimana badan lebih condong kebawah.	Untuk meningkatkan Daya Ledak Otot Tungkai	30 menit	

	Langkah-langkah: • Pada postur tubuh lebih condong kebawah dengan mengoptimalkan daya ledak otot tungkai • Dengan kondisi lutut agar di tekuk ±90^{o} layaknya seperti hewan katak. • Pemegangan kedua tangan pada bola, jari-jari agar dapat di renggangkan.			
	3. Latihan Hewan *Kanguru* Modifikasi gaya teknik shooting pada proses kedua setelah gerakan katak. Pada tahap kedua ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan kanguru yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas. Langkah-langkah: • Tahap ini postur tubuh lebih condong sedikit ke depan. • Pemegangan bola sama perihalnya dengan hewan katak, akan tetapi yang membedakan yaitu pada saat posisi badan serta tangan lebih dinaikkan seperti layaknya hewan kanguru. • Pusat konsentrasi berada pada titik ring bola basket.	Untuk dapat meningkatkan sistem koordinasi antara mata dan tangan	30 menit	

	4. Latihan Jerapah Modifikasi gaya teknik shooting pada proses terakhir yang menentukan akhir dari point. Pada tahap terakhir ini melakukan proses gerak layaknya menyerupai hewan jerapah yang dimana badan lebih condong sedikit ke atas dan tangan seperti kepala jerapah. Langkah-langkah : • Gerakan hewan jerapah ini merupakan gerakan akhiran untuk mendapatkan lemparan yang maksimal. • Arah pandangan koordinasi mata tangan tetap tertuju pada ring bola basket. • Pada saat melakukan lemparan bola basket ke ring basket, akhiran posisi pergelangan tangan di tekuk seperti halnya kepala hewan jerapah.	Untuk dapat menyeimbangkan antara gerak laju bola dengan koordinasi mata dan tangan.	30 menit	
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *WALL SHOOT*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 3 Menit
Sesi	: 1 – 3	**Tinggi Gambar**	: 3 m
Type	: Latihan *Wall Shoot*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 10	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola, One-Point Image*
Jumlah Set	: 3		

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	a. Jogging	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	b. Streching	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Wall Shooting***			
	1. Pengenalan Latihan Berbasis *Wall Shooting*	Membantu peserta untuk dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	2. Latihan Wall Shooting Bentuk latihan dengan modifikasi teknik dasar shooting permainan bola basket dengan cara memantulkan ke dinding yang sudah diberikan titik sasaran dengan tujuan untuk meningkatkan sistem koordinasi mata tangan	Untuk meningkatkan sistem koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	90 menit	O X X X X X X X

	Langkah-langkah: • Fokusnya adalah pada shooting hand di belakang bola, menancapkan siku, melepas jari telunjuk, mengoper dan menangkap bola pada posisi shooting. • Bidik titik di dinding atau papan pembatas setinggi minimal 10 kaki (3 m). • Ruang sisi ring sangat bagus untuk pukulan lurus dan mulailah dengan menembak bola melewati bahu dalam posisi menembak dengan meletakkan tangan yang memukul di belakang bola dengan jari telunjuk di tengah bola. • Periksa posisi siku dan tembak bola ke dinding atau target belakang dengan ayunan sempurna (penyelarasan siku penuh), memungkinkan bola kembali kepada posisi menembak tanpa mengubah tangan untuk menangkapnya.			
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *WALL SHOOT*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 2 Menit 30 Detik
Sesi	: 4 – 6	**Tinggi Gambar**	: 3 m
Type	: Latihan *Wall Shoot*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 14	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola, One-Point Image*
Jumlah Set	: 3		

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	c. Jogging	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	d. Streching	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Wall Shooting***			
	3. Pengenalan Latihan Berbasis *Wall Shooting*	Membantu peserta untuk dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	4. Latihan Wall Shooting Bentuk latihan dengan modifikasi teknik dasar shooting permainan bola basket dengan cara memantulkan ke dinding yang sudah diberikan titik sasaran dengan tujuan untuk meningkatkan sistem koordinasi mata tangan	Untuk meningkatkan sistem koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	90 menit	O X X X X X X X

	Langkah-langkah: • Fokusnya adalah pada shooting hand di belakang bola, menancapkan siku, melepas jari telunjuk, mengoper dan menangkap bola pada posisi shooting. • Bidik titik di dinding atau papan pembatas setinggi minimal 10 kaki (3 m). • Ruang sisi ring sangat bagus untuk pukulan lurus dan mulailah dengan menembak bola melewati bahu dalam posisi menembak dengan meletakkan tangan yang memukul di belakang bola dengan jari telunjuk di tengah bola. • Periksa posisi siku dan tembak bola ke dinding atau target belakang dengan ayunan sempurna (penyelarasan siku penuh), memungkinkan bola kembali kepada posisi menembak tanpa mengubah tangan untuk menangkapnya.			
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *WALL SHOOT*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 2 Menit
Sesi	: 7 – 9	**Tinggi Gambar**	: 3 m
Type	: Latihan *Wall Shoot*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 14	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola, One-Point Image*
Jumlah Set	: 4		

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	e. Jogging	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	f. Streching	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Wall Shooting***			
	5. Pengenalan Latihan Berbasis *Wall Shooting*	Membantu peserta untuk dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	6. Latihan Wall Shooting Bentuk latihan dengan modifikasi teknik dasar shooting permainan bola basket dengan cara memantulkan ke dinding yang sudah diberikan titik sasaran dengan tujuan untuk meningkatkan sistem koordinasi mata tangan	Untuk meningkatkan sistem koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	90 menit	O X X X X X X X

	Langkah-langkah: • Fokusnya adalah pada shooting hand di belakang bola, menancapkan siku, melepas jari telunjuk, mengoper dan menangkap bola pada posisi shooting. • Bidik titik di dinding atau papan pembatas setinggi minimal 10 kaki (3 m). • Ruang sisi ring sangat bagus untuk pukulan lurus dan mulailah dengan menembak bola melewati bahu dalam posisi menembak dengan meletakkan tangan yang memukul di belakang bola dengan jari telunjuk di tengah bola. • Periksa posisi siku dan tembak bola ke dinding atau target belakang dengan ayunan sempurna (penyelarasan siku penuh), memungkinkan bola kembali kepada posisi menembak tanpa mengubah tangan untuk menangkapnya.			
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *WALL SHOOT*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 2 Menit
Sesi	: 10 – 12	**Tinggi Gambar**	: 3 m
Type	: Latihan *Wall Shoot*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 18	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola, One-Point Image*
Jumlah Set	: 4		

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	g. Jogging	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	h. Streching	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Wall Shooting***			
	7. Pengenalan Latihan Berbasis *Wall Shooting*	Membantu peserta untuk dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	8. Latihan Wall Shooting Bentuk latihan dengan modifikasi teknik dasar shooting permainan bola basket dengan cara memantulkan ke dinding yang sudah diberikan titik sasaran dengan tujuan untuk meningkatkan sistem koordinasi mata tangan	Untuk meningkatkan sistem koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	90 menit	O X X X X X X X

	Langkah-langkah: • Fokusnya adalah pada shooting hand di belakang bola, menancapkan siku, melepas jari telunjuk, mengoper dan menangkap bola pada posisi shooting. • Bidik titik di dinding atau papan pembatas setinggi minimal 10 kaki (3 m). • Ruang sisi ring sangat bagus untuk pukulan lurus dan mulailah dengan menembak bola melewati bahu dalam posisi menembak dengan meletakkan tangan yang memukul di belakang bola dengan jari telunjuk di tengah bola. • Periksa posisi siku dan tembak bola ke dinding atau target belakang dengan ayunan sempurna (penyelarasan siku penuh), memungkinkan bola kembali kepada posisi menembak tanpa mengubah tangan untuk menangkapnya.			
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *WALL SHOOT*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 1 Menit 30 Detik
Sesi	: 13 – 15	**Tinggi Gambar**	: 3 m
Type	: Latihan *Wall Shoot*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 18	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola, One-Point Image*
Jumlah Set	: 5		

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	i. Jogging	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	j. Streching	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Wall Shooting***			
	9. Pengenalan Latihan Berbasis *Wall Shooting*	Membantu peserta untuk dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	10. Latihan Wall Shooting Bentuk latihan dengan modifikasi teknik dasar shooting permainan bola basket dengan cara memantulkan ke dinding yang sudah diberikan titik sasaran dengan tujuan untuk meningkatkan sistem koordinasi mata tangan	Untuk meningkatkan sistem koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	90 menit	O X X X X X X X

	Langkah-langkah: • Fokusnya adalah pada shooting hand di belakang bola, menancapkan siku, melepas jari telunjuk, mengoper dan menangkap bola pada posisi shooting. • Bidik titik di dinding atau papan pembatas setinggi minimal 10 kaki (3 m). • Ruang sisi ring sangat bagus untuk pukulan lurus dan mulailah dengan menembak bola melewati bahu dalam posisi menembak dengan meletakkan tangan yang memukul di belakang bola dengan jari telunjuk di tengah bola. • Periksa posisi siku dan tembak bola ke dinding atau target belakang dengan ayunan sempurna (penyelarasan siku penuh), memungkinkan bola kembali kepada posisi menembak tanpa mengubah tangan untuk menangkapnya.			
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

PROSEDUR PROGRAM LATIHAN *WALL SHOOT*

Frekuensi	: 4x semingu. Senin, Rabu, Jumat, Minggu	**Waktu recovery antar set**	: 1 Menit 30 Detik
Sesi	: 16 – 18	**Tinggi Gambar**	: 3 m
Type	: Latihan *Wall Shoot*	**Jumlah Peserta**	: 10 Orang
Time	: 30 Menit	**Total Durasi 1 Sesi Latihan**	: 117 menit
Repetisi	: 22	**Peralatan**	: peluit, *stopwatch, Bola, One-Point Image*
Jumlah Set	: 5		

No.	Materi Latihan	Tujuan	Durasi	Formasi
1.	**Pemanasan**			
	k. Jogging	Untuk meningkatkan energi dan melancarkanperedaran darah dalam tubuh	10 menit	X_____X X X X_____X X X
	l. Streching	Untuk Meningkatkan fleksibilitas otot serta mengurangi resiko cedera	5 menit	O X X X X X X X X X X
2.	**Latihan Inti *Wall Shooting***			
	11. Pengenalan Latihan Berbasis *Wall Shooting*	Membantu peserta untuk dapat meningkatkan koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	7 menit	O X X X X X X X X X X
	12. Latihan Wall Shooting Bentuk latihan dengan modifikasi teknik dasar shooting permainan bola basket dengan cara memantulkan ke dinding yang sudah diberikan titik sasaran dengan tujuan untuk meningkatkan sistem koordinasi mata tangan	Untuk meningkatkan sistem koordinasi mata dan tangan pada titik sasaran.	90 menit	O X X X X X X X

	Langkah-langkah: • Fokusnya adalah pada shooting hand di belakang bola, menancapkan siku, melepas jari telunjuk, mengoper dan menangkap bola pada posisi shooting. • Bidik titik di dinding atau papan pembatas setinggi minimal 10 kaki (3 m). • Ruang sisi ring sangat bagus untuk pukulan lurus dan mulailah dengan menembak bola melewati bahu dalam posisi menembak dengan meletakkan tangan yang memukul di belakang bola dengan jari telunjuk di tengah bola. • Periksa posisi siku dan tembak bola ke dinding atau target belakang dengan ayunan sempurna (penyelarasan siku penuh), memungkinkan bola kembali kepada posisi menembak tanpa mengubah tangan untuk menangkapnya.			
3.	**Pendinginan**			
	Streching	Untuk membantu mengatasi rasa sakit dan nyeri setelah berolahraga, dan membantu memulihkan tubuh dan pikiran agar lebih rileks	5 menit	O X X X X X X X X X X

Lampiran 21. Dokumentasi Penelitian

Foto peneliti memberikan intruksi kepada sampel untuk melakukan streaching

Peneliti memberikan pengarahan tentang penerapan metode latihan yang akan di implementasikan

Peneliti dan sampel melakukan latihan dengan model Animals Name

Sampel menerapkan latihan *animals name* terhadap teknik *shooting free throw*

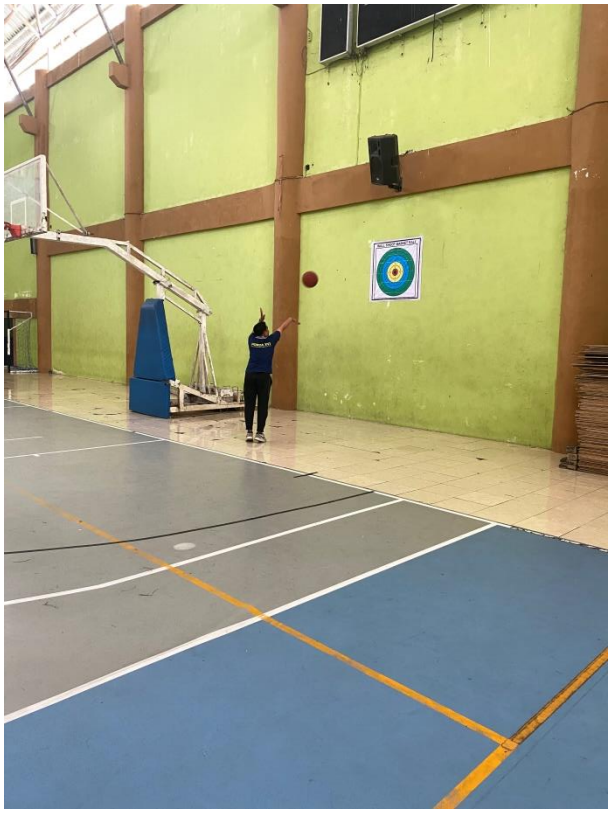


Foto peneliti memberikan arahan serta penjelasan dalam menerapkan koordinasi mata tangan dengan metode latihan *wall shoot*

Sampel mengimplementasikan gerak latihan koordinasi mata tangan dengan metode *wall shoot*

Pelaksanaan Uji Tes *Shooting Drill Shoot Free Throw*