

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT *DEFENSE MANNEQUIN*
DAN TANPA ALAT *DEFENSE MANNEQUIN* TERHADAP AKURASI
SHOOTING BOLA BASKET DITINJAU DARI KONSENTRASI
SISWA DBL ACADEMY YOGYAKARTA**

TESIS



**Tesis ini Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan untuk Mendapatkan
Gelar Magister Pendidikan
Ilmu Keolahragaan**

**Oleh:
MEYSI BILGIA IRAWAN
NIM. 22611254009**

**PROGRAM MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

ABSTRAK

Meysi Bilgia Irawan : Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Defense Mannequin Dan Tanpa Alat Defense Mannequin Terhadap Akurasi Shooting Bola Basket Ditinjau Dari Konsentrasi Siswa Dbl Academy Yogyakarta. **Tesis. Yogyakarta: Program Magister, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui : (1) perbedaan pengaruh antara latihan shooting menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket. (2) perbedaan akurasi *shooting* ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah. (3) interaksi antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah.

Penelitian ini adalah penelitian *true experimental* dengan menggunakan desain factorial 2x2. Populasi penelitian yaitu siswa Dbl Academy Yogyakarta yang berjumlah 28 siswa dengan kriteria umur 7-10 tahun. Pembagian sampel dibuat 4 kelompok yang dibagi secara *ordinal pairing* dengan mengukur data awal *pretest* akurasi *shooting* dan tingkat konsentrasi tinggi dan rendah. yang digunakan untuk mengukur akurasi *shooting* adalah *battery test* sedangkan untuk tingkatan konsentrasi tinggi dan rendah *grid concentration*. Teknik Analisa yang digunakan adalah Uji ANOVA dua jalur dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian ini adalah (1) terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* menggunakan alat dan tanpa alat dengan nilai signifikansi 0,000. (2) terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah dengan nilai signifikansi sebesar 0,021. (3) tidak ada interaksi antara latihan *shooting* menggunakan alat dan tanpa menggunakan alat ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah dengan nilai signifikansi sebesar 0,727.

Kata kunci : metode latihan, konsentrasi, akurasi shooting, bolabasket

ABSTRACT

Meysi Bilgia Irawan: *Effect of Training Using Defense Tool of Mannequin and Without Using Defense Tool of Mannequin towards the Shooting Accuracy Seen from the Concentration of Dbl Academy Yogyakarta Students. Thesis. Yogyakarta: Master Program, Faculty of Sport and Health Sciences, Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.*

The objective of this research is to determine: (1) the difference in effect between shooting practice using a defense tool of mannequin and without using a defensive mannequin for basketball, (2) differences in shooting accuracy in terms of high and low concentration, (3) the interaction between shooting practice using defense tool of mannequins and without using defense tool of mannequins in basketball in terms of high and low concentration.

This research was a true experimental study using a 2x2 factorial design. The research population was Dbl Academy Yogyakarta students, totaling 28 students with the age range of 7-10 years old. The sample was divided into 4 groups divided into ordinal pairs by measuring the initial pretest data on shooting accuracy and high and low concentration levels. The battery test used to measure shooting accuracy was the grid concentration level for high and low concentration levels. The analysis technique used the two-way ANOVA test with a significance level of 0.05.

The results of this research are (1) there is a difference in influence between shooting practice using tools and without tools with a significance value of 0.000. (2) there is a difference in the effect between shooting practice in terms of high and low concentration levels with a significance value of 0.021. (3) there is no interaction between shooting practice using equipment and without using equipment in terms of high and low concentration levels with a significance value of 0.727.

Keywords: *training methods, concentration, shooting accuracy, basketball*

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Meysi Bilgia Irawan
Nomor Induk Mahasiswa : 22611254009
Program Studi : Magister Ilmu Keolahragaan
Judul TAS : Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Defense Mannequin Dan Tanpa Alat Defense Mannequin Terhadap Akurasi Shooting Bola Basket Ditinjau Dari Konsentrasi Siswa Dbl Academy Yogyakarta
Lembaga Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa tesis ini benar-benar karya Saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali untuk acuan kutipan sebagai referensi dalam daftar Pustaka dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, ... Januari 2024



Meysi Bilgia Irawan
NIM. 22611254009

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT *DEFENSE MANNEQUIN*
DAN TANPA ALAT *DEFENSE MANNEQUIN* TERHADAP AKURASI
SHOOTING BOLA BASKET DITINJAU DARI KONSENTRASI
SISWA DBL ACADEMY YOGYAKARTA**

TESIS

MEYSI BILGIA IRAWAN

NIM 22611254009

**Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis
Fakultas Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri**



Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing

**Dr. Sigit Nugroho S.Or., M.Or.
NIP 198009242006041001**

**Prof. Dr. Drs. Pangung Sutapa, M.S
NIP 198206052005011002**

LEMBAR PENGESAHAN

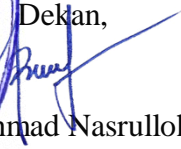
PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT *DEFENCE MANNEQUIN* DAN TANPA ALAT *DEFENCE MANNEQUIN* TERHADAP AKURASI SHOOTING BOLA BASKET DITINJAU DARI KONSENTRASI SISWA DBL ACADEMY YOGYAKARTA

MEYSI BILGIA IRAWAN
NIM. 22611254009

Telah di pertahankan di depan Dewan Penguji
Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan dan
Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 12 Januari 2024

Tim Penilai

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or (Ketua/Penilai)		
Dr. Sigit Nugroho, M.Or (Sekretaris/Penilai)		16 Januari 2024
Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. (Penilai I)		16 Januari 2024
Prof. Dr. Pangung Sutapa, M.S. (Penilai II/Pembimbing)		16 Januari 2024

Yogyakarta, Januari 2024
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,

Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or
NIP. 198306262008121002



KATA PENGANTAR

Puji syukur selalu dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul, “Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Alat Defense Mannequin Dan Tanpa Alat Defense Mannequin Terhadap Akurasi Shooting Bola Basket Ditinjau Dari Konsentrasi Siswa Dbl Academy Yogyakarta” dengan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi Sebagian persyaratan guna memperoleh gelar Magister Pendidikan 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. Panggung Sutapa, M.S. dosen pembimbing yang telah banyak membantu mengarahkan, membimbing, dan memberikan dorongan sampai tesis ini terwujud. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Tesis.
3. Bapak Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes. Koorprodi Ilmu Keolahragaan serta para dosen Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan bekal ilmu.

4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Tesis ini.
5. Pelatih, Management, Miss Operasional dan siswa Dbl Academy Yogyakarta atas izin, kesempatan, bantuan, serta kerja samanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
6. Teman-teman mahasiswa Program Magister khususnya Program Studi Ilmu Keolahragaan Angkatan 2022 Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan motivasi pada penulis untuk selalu berusaha sebaik-baiknya dalam penyelesaian penulisan tesis ini.

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. Amin.

Yogyakarta, Januari 2024



Meysi Bilgia Irawan
NIM. 22611254009

DAFTAR ISI

COVER	
HALAMAN SAMPUL.....	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Pembatasan Masalah	13
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian	14
F. Manfaat Penelitian	14
BAB II	16
KAJIAN PUSTAKA	16
A. Kajian Teori	16
1. Defense Mannequin	16
2. Konsentrasi	17
3. Bola Basket.....	20
4. Shooting	32
5. Underbasket Shot	40

6. Akurasi.....	42
7. Latihan.....	47
B. Penelitian yang Relevan.....	55
C. Kerangka Berfikir.....	59
D. Hipotesis Penelitian.....	61
BAB III.....	64
METODOLOGI PENELITIAN.....	64
A. Metodologi Penelitian.....	64
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	68
C. Populasi dan Sampel.....	68
G. Prosedur Penelitian.....	71
H. Teknik Dan Instrumen Penelitian.....	72
I. Battery Test.....	73
J. Grid Concentration.....	74
K. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	75
L. Teknik Analisis Data.....	76
BAB IV.....	78
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	78
A. Deskripsi Hasil Penelitian.....	78
C. Keterbatasan Penelitian.....	90
BAB V.....	90
SIMPULAN DAN SARAN.....	90
A. SIMPULAN.....	90
B. SARAN.....	91
DAFTAR PUSTAKA.....	97

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Penelitian Faktorial 2x2	65
Tabel 2. Data Pretest-Posttest	78
Tabel 3. Deskriptif Statistik Pretest-Posttest	79
Tabel 4. Uji Normalitas Akurasi <i>Shooting</i>	81
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	82
Tabel 6. Uji Anova Perbedaan Latihan.....	83
Tabel 7. Uji Anova Pengaruh Latihan Shooting	83
Tabel 8. Uji Anova Interaksi Latihan Shooting	84

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Berfikir	60
Gambar 2. Desain Penelitian	72
Gambar 3. Diagram Pretest-Posttest Akurasi Shooting	79

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.Surat Izin Penelitian	90
Lampiran 2.Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	91
Lampiran 3.Surat Permohonan Validasi.....	92
Lampiran 4.Surat Keterangan Validasi	95
Lampiran 5.Data Pretest-Posttest Akurasi Shooting	97
Lampiran 6.Descriptif Statistic.....	98
Lampiran 7.Uji Normalitas.....	99
Lampiran 8.Uji Homogenitas	100
Lampiran 9.Uji Hipotesis	101
Lampiran 10.Program Latihan.....	102
Lampiran 11.Dokumentasi	108
Lampiran 12. Tes Konsentrasi	110

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian yang sangat penting dalam pembangunan manusia, baik secara fisik maupun mental. Olahraga itu mempunyai tujuan untuk mengembangkan kemampuan dari jasmani, rohani, dan sosial serta membentuk watak serta kepribadian dari bangsa yang bermartabat Fahrizqi, Gumantan, & Yuliandra (2021, p. 43). Masyarakat Indonesia saat ini mulai memahami pentingnya untuk berolahraga. Olahraga mampu menjaga kebugaran tubuh dan dapat mengatur pola hidup yang lebih sehat. Selain itu olahraga juga bertujuan untuk prestasi, termasuk juga olahraga bola besar yaitu bola basket.

Bola basket adalah permainan beregu yang terdiri dari dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang (ring) dan mencegah tim lain memasukan bola ke ring regu Kurniawan, Sitepu, & Wicaksono (2017, p. 3). Bola basket adalah cabang olahraga bola besar yang sangat menarik minat untuk ditonton dengan karakteristik tertentu Candra (2020, p. 29). Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan untuk memasukan bola ke dalam keranjang adalah orientasi dan setiap tindakan di dalam olahraga bola basket. Olahraga bola basket adalah suatu permainan yang dilangsungkan dalam suatu daerah, berlantai keras, dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang

lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (kurang lebih 16 meter) Rustanto (2017, p. 76). Bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan cara menggiring, mengoper dan menembak. Olahraga bola basket memiliki aspek fisik yang paling dominan antara lain daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), serta didukung lingkungan latihan Ariestika (2018, p. 4).

Untuk mencapai prestasi yang optimal khususnya pada olahraga basket ada beberapa faktor penentu yaitu: eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu program latihan, sarana prasarana, keluarga, pelatih, selanjutnya faktor internal meliputi *character*, *nutrition*, mental, teknik dasar yang mampu mempengaruhi atlet dalam mengikuti pertandingan. Muhtarom (2018, p. 8) Menyatakan kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan sangat penting karena akan menentukan gerak keseluruhan. Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Dari beberapa sumber diatas, dapat disimpulkan bahwa olahraga bola basket merupakan permainan ber regu yang terdiri dari dua tim dengan lima pemain per tim, dimana jika ingin bermain bola basket seseorang harus memiliki *fundamental* yang baik, kondisi fisik yang bagus, dan teknik dasar permainan bola basket yang baik supaya ketika dalam permainan berlangsung pemain dapat mencetak poin sebanyak-banyak nya ke ring lawan.

Permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket hidup dan bervariasi Aditya Dwitama (2018, p.2462). Permainan bola basket diajarkan melalui proses, dimana perlu waktu untuk menguasai teknik dasar bola basket mulai dari *dribble, catching, passing, pivot, shooting*, maupun *rebound* Putri, Kurniawan, & Wijaya (2021, p.143). Kesempurnaan teknik-teknik dasar dari setiap gerakan sangat penting karena akan menentukan gerak Muhtarom (2018, p.8). Oleh karena itu, gerak-gerak dasar setiap bentuk teknik yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga harus dilatih dan dikuasai secara sempurna.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat dikatakan bahwa permainan dalam olahraga bola basket memiliki beberapa unsur teknik yang berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan, teknik dasar itu harus dikuasai secara sempurna oleh pemain basket itu sendiri melalui proses latihan.

Teknik dasar bola basket yang harus dikuasai salah satu nya yaitu *shooting* (menembak) merupakan hal yang terpenting dikarenakan perolehan angka yang didapat dari hasil menembak ini yang akan menentukan sebuah hasil kalah menangnya suatu tim. Beberapa teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai adalah Teknik dasar mengoper bola (*passing*), Teknik dasar menerima bola (*catching*), Teknik dasar menembak (*shooting*), Teknik

dasar latihan olah kaki (*footwork*) dan Teknik Latihan *pivot* Soni & Himawan (2022, p.80). *Shooting* merupakan teknik bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain dengan cara menembakkan bola ke keranjang untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya Yuliana, Rachman Syam Tuasikal, (2020, p.60). Teknik dasar *shooting* banyak macamnya tidak hanya menembak di tempat, namun juga bisa dilakukan berpindah tempat seperti *underbasket* Putri et al., (2021, p.144) . Teknik *shooting* yang sering digunakan dalam pertandingan bola basket oleh pemain di antaranya adalah *jump shoot* dan *underbasket*, kedua teknik tersebut sering digunakan karena paling mudah untuk mendapatkan poin dalam pertandingan, Putri et al., (2021, p.144). Sebuah permainan bola basket persentase shooting yang didapat mencapai 42% dari 3 poin tembakan dan 60% tembakan 2 angka, Cabarkapa et al., (2022, p. 1–12). Setiap tim mencoba melakukan tembakan kira-kira setiap 30 detik, dengan 65% tembakan merupakan percobaan 2 angka dan akurasi tembakan rata-rata 45%. Dalam permainan reguler, percobaan 2 angka dilakukan dengan akurasi 47% (42–54%), sedangkan percobaan 3 angka dilakukan dengan akurasi 33% (29–40%), Palmer, Bini, Wundersitz, & Kingsley (2022, p. 1–11). Akurasi adalah hal utama dalam melakukan *shooting* dalam olahraga bola basket yang harus dikuasai oleh pemain basket. Jika seorang pemain bola basket tidak memiliki akurasi tembakan yang baik, pemain akan sulit untuk memasukkan bola ke dalam ring. pemain dalam bola basket harus memiliki teknik, akurasi menembak, dan konsentrasi yang baik. Ketepatan tentunya akan terbayang

bahwa adanya suatu sasaran atau titik yang harus dituju dengan suatu objek tertentu. Ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Sasaran dapat berupa jarak atau mungkin suatu objek sebagai contoh objek adalah alat *defense mannequin*. Akurasi dalam bola basket adalah ring basket. Ketepatan dalam bola basket dapat dicapai melalui latihan-latihan yang kontinyu dan sistematis, agar tujuan dapat tercapai. Namun hal tersebut bukan sesuatu yang mudah dilaksanakan oleh setiap pemain bolabasket, karena banyak beberapa faktor yang mempengaruhi penampilan pemain bolabasket terutama untuk melakukan *shooting*. Salah satu faktor yang mendukung dalam melakukan teknik shooting yaitu akurasi *shooting* dan akurasi *underbasket shoot* yang sekaligus berhubungan dengan penelitian ini.

Salah satu faktor penunjang akurasi *shooting* adalah konsentrasi. Seperti saat *shooting free throw* membutuhkan konsentrasi dan teknik dasar tembakan yang benar, Irawan et al., (2021, p. 210–219). Seorang pemain basket saat lemparan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan, kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri, sehingga sangat penting sekali bagi pemain basket, Angraini, Apifa, & Iqroni (2020, p. 30–36). Sama juga saat menembak perlu adanya koordinasi dan konsentrasi yang konsisten untuk menjangkau dan memasukan ke arah keranjang, Babay (2022, p. 54–61). Saat melakukan observasi banyak siswa

DBL Academy Yogyakarta yang sudah mempunyai kemampuan menembak (*shooting*). Akan tetapi masih rendahnya akurasi *shooting* dan *underbasket*, diobservasi oleh peneliti saat siswa mengadakan *Internal Competition* dilapangan pada tanggal 24 Agustus- 3 September Penelitian ini dilakukan di Dbl Academy Yogyakarta yang beralamat di Jalan Magelang KM.5 No.165 Yogyakarta.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas, dapat dikatakan dalam olahraga bola basket yang paling dibutuhkan ialah kemampuan *shooting*, teknik *shooting* menjadi metode yang penting untuk dikuasai dalam bola basket karena salah satu cara mendapatkan poin adalah dengan cara melakukan tembakan ke ring. Seorang atlet basket yang hebat harus tahu kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam setiap permainan dalam lapangan, dengan tujuan *shooting* yang dilakukan akan berhasil dan mendapatkan angka atau poin.

Latihan *shooting* dengan dibantu alat *defense mannequin* dalam olahraga bola basket ini diharapkan dapat membantu pencapaian tujuan-tujuan latihan *shooting* serta mempermudah pelatih untuk memberikan latihan yang berulang-ulang sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Menggunakan alat *defense mannequin* ini diharapkan mampu mempermudah pelatih mengarahkan program latihan yang diinginkan. Serta dapat memberikan keefektifan pada proses latihan akurasi *shooting* dan menjadikan *shooting* atlet menjadi lebih baik dan akurasi *shooting* stabil. Maka dari itu seorang pemain basket harus

memiliki tinggi badan dan keseimbangan yang baik dan memiliki teknik keterampilan menembak yang baik serta memiliki daya konsentrasi yang baik pula agar pada saat melakukan *shooting* tepat sasaran pada ring basket sehingga hasilnya memuaskan, Suryadi, Saputra, & Wahyudi (2022, p. 67–74).

Alat *Defense Mannequin* ini memiliki bentuk orang-orangan yaitu berbentuk tubuh dengan tangan *hands-up* ke atas kemudian diberi tiang guna penyanggah tubuh dapat berdiri, pada bagian bawah diberi penyangga yang beratnya kurang lebih mencapai 3kg guna menyanggah mannequin agar tidak terjatuh, Irawan (2021, p. 4). *Defense mannequin* (tangan-tangan portable), adalah orang-orangan dengan tubuh berdiri tegak dengan tangan *hands-up* ke atas ini mitra latihan yang sempurna. Belajar menembak atau mengoper di sekitar posisi bertahan dengan tangan. Gunakan *defense mannequin* untuk berlatih *shooting*, menggiring bola, melewati dan mengatur posisi dengan pemain bertahan. Alat *defense mannequin* disesuaikan bentuk dan tingginya dengan kebutuhan atlet basket untuk latihan basket agar dapat membantu mencapai tujuan-tujuan latihan dan mempermudah pelatih memberikan latihan yang berulang-ulang sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Alat ini diharapkan dapat memberikan keefektifan atlet pada proses latihan olahraga bola basket. Terutama dalam meningkatkan akurasi *shooting* dan *underbasket*, alat ini akan menjadi penghalang dan memberikan sensasi latihan seperti dihadap oleh lawan.

DBL Academy adalah akademi basket internasional yang memberikan pelatihan bola basket, pembentukan karakter, dan juga kelas nutrisi untuk mendukung pola hidup sehat anak usia 3-18 tahun. DBL Academy bekerja sama dengan World Basketball Academy yang berbasis di Australia untuk mengembangkan kurikulum yang berfokus pada fundamental basket. Azrul Ananda sebagai DBL Indonesia Founder & CEO *“More than 99% of our player will not become professionals basketball players, but they will become professionals and future leaders of Indonesia”*. Visi Dbl Academy adalah berkontribusi dalam membentuk generasi muda Indonesia yang sehat dan berkarakter positif. Dbl academy mempunyai banyak program dimana ada *Basketball Skill* dengan materi yang disesuaikan berdasarkan kemampuan anak, *Nutrition Development, Character Development, Physical Development*. DBL Academy mempunyai *International Standard Basketball Courts, Lounge Lobby* dilengkapi fasilitas hiburan maupun ruang tunggu yang nyaman, *Shower Room dan Locker Room*.

Berdasarkan latar belakang di atas dan untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat diperlukan penelitian yang bersifat perlakuan suatu metode latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan terkait permasalahan yang dimana siswa Dbl Academy Jogja memiliki akurasi yang rendah dan salah satu yang paling terlihat ketika beberapa kali melakukan *Games* dalam latihan, main bersama antar tingkatan sekolah SD maupun SMP, bahkan *Internal Competition* yang diselenggarakan 4 bulan sekali masih terlihat adanya

kelemahan pada akurasi dalam melakukan *shooting two point* dan kerap kali bola tidak sesuai dengan target ring. Peneliti melakukan penelitian pada siswa Dbl Academy Yogyakarta diantaranya upaya meningkatkan akurasi *shooting* dan mencoba membantu *staff* pelatih guna memecahkan masalah agar kemampuan akurasi *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* maupun tidak menggunakan alat *defense mannequin* akan membuat peningkatan dalam akurasi *shooting*, karena menciptakan peluang tembakan yang tepat sasaran dan dapat memperoleh angka pada setiap peluang menembak dengan sebanyak mungkin, itu merupakan syarat tim dapat dinyatakan sebagai pemenang, Suhartik & M Ilham Leksa Pambudi (2020, p. 17–21). maka dari permasalahan yang ada peneliti ingin menarik judul “Pengaruh latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah bola basket di Dbl Academy Yogyakarta”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

1. Masih rendahnya akurasi *shooting* siswa DBL Academy Yogyakarta.
2. Program latihan yang diberikan oleh pelatih selama ini lebih banyak menggunakan metode drilling, namun komponen latihan set, repetisi, recovery dan interval belum diperhatikan

3. Masih belum diketahui pengaruh alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* dalam olahraga bola basket.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah yang diteliti tidak terlampau luas dan pembahasan menjadi lebih fokus serta dengan mempertimbangkan keterbatasan, maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Pengaruh latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah bolabasket
2. Pemilihan metode latihan untuk meningkatkan akurasi *shooting* dengan karakteristik siswa

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket?
2. Adakah perbedaan akurasi *shooting* ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah?
3. Adakah interaksi antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket ditinjau

dari konsentrasi tinggi dan rendah?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan shooting menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket.
2. Untuk mengetahui perbedaan akurasi *shooting* ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah.
3. Untuk mengetahui interaksi antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah.

F. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini adalah bisa dijadikan sebagai dasar dan tambahan informasi dalam memberikan program latihan yang dibuat oleh pelatih untuk diterapkan pada siswa guna meningkatkan akurasi *shooting*.

2. Praktis

- a. Bagi Pelatih

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan pedoman bagi pelatih untuk memberikan variasi latihan untuk meningkatkan akurasi pemain pada komponen teknik *shooting* bola basket.

b. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat guna meningkatkan akurasi khususnya pada *shooting* bola basket.

c. Bagi Universitas Negeri Yogyakarta

Penelitian ini dapat memberikan data mengenai pengaruh latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* bola basket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Defense Mannequin

a. Pengertian *Defense Mannequin* Bola Basket

Defense mannequin adalah orang-orangan dengan tubuh berdiri tegak dengan tangan *hands-up* ke atas ini teman latihan yang sempurna untuk membantu pemain bola basket dalam latihan teknik dasar, Irawan (2021, p. 4). Belajar menembak di sekitar posisi bertahan dengan tangan. *Defense mannequin* ini bertujuan untuk latihan shooting, menggiring bola, melewati dan mengatur posisi dengan pemain bertahan. *Defense mannequin* biasanya dipakai untuk latihan individu dan pengaturan tim. Alat defense mannequin disesuaikan bentuk dan tingginya dengan kebutuhan atlet basket untuk latihan basket agar dapat membantu mencapai tujuan-tujuan latihan dan mempermudah pelatih memberikan latihan yang berulang-ulang sampai tujuan yang diinginkan tercapai. Alat ini diharapkan dapat memberikan keefektifan atlet pada proses latihan akurasi *shooting* bola basket.

Media alat ini dapat dipahami sebagai perantara munculnya pesan pembelajaran (*messages elearning*) dari sumber pesan (*messages resource*) kepada penerima pesan (*message menerima*) agar interaksi belajar terjadi mengajar, Kurnianingsih Imas (2017, p. 196). Media Pembelajaran datang

dalam segala bentuk dan perangkatnya yang dirancang secara fisik untuk tujuan pengiriman informasi dan membangun interaksi. Peralatan fisik yang dimaksud dapat berupa alat peraga, bahan cetak, audio, gambar, audiovisual dan multimedia, Dr.Muhammad Yaumi, M. Hum., (2018, p. 1–247)

Alat *defense mannequin* digunakan untuk latihan akurasi shooting bola basket. Dengan alat *defense mannequin* sebaiknya dilakukan secara berulang-ulang supaya terjadi peningkatan terhadap hasil shooting, Ramadhan & Irawan (2022, p. 105–117)

Berdasarkan pada berbagai pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa alat *defense mannequin* ini juga dapat mempermudah guru atau pelatih dalam melihat kesiapan shooting pada pemain basket, karena anggapannya alat *defense mannequin* ini adalah lawan yang membuat pemain menjadi mengetahui feel saat menyerang, menembak dan jarak menghantarkan bola kearah basket, dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* guru atau pelatih bisa melihat pengaruh alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting bola basket.

2. *Konsentrasi*

Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian seseorang untuk memusatkan perhatian pada rangsang yang dipilih (satu objek) dalam waktu tertentu. Artinya proses terjadinya konsentrasi didahului oleh adanya perhatian seseorang terhadap satu objek yang dipilih, Kharisma, Kurniawan, & Puspodari (2021, p. 866–874) . Saat berkonsentrasi, ia akan

memilah informasi yang tidak memudahkan kinerjanya dan hanya berfokus pada informasi yang relevan. Konsentrasi merupakan aspek mental yang penting bagi keberhasilan atlet dalam menampilkan performa terbaiknya, Al Fathi, Hartoto, & Prakoso (2022, p. 93–104). Konsentrasi dalam olahraga memiliki peran yang penting, berbagai masalah akan timbul jika konsentrasi atlet saat latihan terganggu, terlebih saat pertandingan Huda (2020, p. 63–66). Yudha (2021, p. 10–17) Konsentrasi adalah kemampuan untuk pemusatan pikiran dengan kesadaran tertuju kepada suatu obyek dan waktu tertentu dan tidak terganggu oleh stimulus internal maupun stimulus eksternal.

Aktifitas seseorang bisa dilakukan dengan baik jika orang tersebut memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi, karena dalam berbagai aktifitas olahraga yang harus dilakukan sangat kompleks, dengan kemampuan konsentrasi sangat membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi berbagai pertandingan, Nurhidayah, Helmy. Chaerul, Andrie. Kurniawan (2022, p. 419– 427). Konsentrasi perhatian mengacu pada keadaan mental dimana seluruh perhatian seseorang benar-benar terkonsentrasi pada satu hal yang difokuskan pada satu titik, Raibowo, Wulandari, Prabowo, Permadi, & Barnanda (2023, p. 1–8). Konsentrasi ditentukan menggunakan tes dan alat ukur yang dilakukan dengan peralatan *grid concentration test*, agustina, ayuk tyas. priambodo (2017, p. 391–395)

Konsentrasi merupakan unsur yang paling penting dalam mencapai kesuksesan dalam penampilan seorang atlet. Untuk anak yang baru atau pemula yang terjun ke dunia bolabasket langkah awal yang harus dikuasai yaitu teknik-teknik dasar yang ada di bolabasket. Penguasaan teknik dasar bola basket yang harus dikuasai pemain adalah memegang bola, mengoper bola, memeros, menggiring bola, dan menembak, Thedimus Bapor & I Ketut Semarayasa (2022, p. 25). Ketika atlet tengah berkonsentrasi, dia akan menyortir informasi-informasi atau stimulus-stimulus yang tidak memfasilitasi performanya dan fokus hanya pada informasi yang relevan bagi kemenangannya, Aguss & Yuliandra (2020, p. 274–288). Setelah pemain mampu menguasai teknik dasar dengan baik maka pemain harus bisa mengembangkan teknik *shooting* yang meliputi: (1) *one-handed shots above the head*, (2) *lay-up shots*, (3) *shots produced by catching the ball and continuing to shoot*, (4) *shots produced by jumping with two hands* and (5) *relation shots*, Ilham et al., (2020, p. 808–814). Teknik dasar permainan bolabasket tersebut harus dikuasai oleh pemain basket untuk mencapai tujuan permainan. Olahraga bolabasket dikenal dengan olahraga yang banyak menggunakan koordinasi. Oleh karena itu, seorang pemain yang memiliki teknik dasar yang baik akan lebih mudah dalam melakukan penyerangan dan pertahanan, serta dapat lebih bervariasi dalam penerapan strategi permainan.

Berdasarkan pada beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dan pikirannya dalam tubuh fisik seseorang untuk satu tujuan. Tanpa konsentrasi yang baik, atlet dapat melakukan berbagai kesalahan dalam penampilan seperti gagal menampilkan teknik yang telah dipelajari serta penurunan fokus pada atlet. Konsentrasi sangat dibutuhkan dalam dunia olahraga, terutama untuk olahraga yang selalu menuntut konsentrasi tinggi, salah satunya adalah bolabasket.

3. *Bola Basket*

Bola basket merupakan salah satu permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang terdiri dari 5 orang. Definisi detailnya dijelaskan, Aris & Mu'arifuddin (2020, p. 62–69) bahwa bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang yang masing-masing tim menggiring, mengoper dan berusaha memasukkan bola kedalam ring atau mencetak poin sebanyak mungkin. Bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim. Olahraga bola basket merupakan olahraga permainan yang menuntut permainan cepat, tepat, akurat, dan kerjasama dalam tim, Emral (2017, p. 36). Bola basket merupakan olahraga permainan yang cukup mendapat perhatian tinggi di kalangan olahraga pendidikan, rekreasi maupun prestasi, Rahmadani, Anggun. Arwih (2021,p. 37)

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi yang sangat diminati masyarakat dari kalangan muda dan tua, tidak hanya mahaatlet saja yang memainkannya tetapi bagi kalangan semua usia, sekarang permainan bola basket sudah banyak merambah ke anak pelajar dari tingkat sekolah dasar hingga tingkat menengah atas dan permainan ini bersifat umum yang bisa dimainkan oleh berbagai kalangan usia. Hal ini dapat dilihat dari adanya berbagai pertandingan-pertandingan secara umum yang diadakan untuk pelajar tingkat menengah dan mahaatlet serta khalayak ramai. Permainan bola basket seperti yang dikenal saat ini diciptakan oleh Dr. James Naismith. Publik pertama permainan bola basket dimainkan di Springfield, Massachusetts, pada 11 Maret 1892, Patil & Wasnik (2020, p. 140–142) untuk mengkondisikan atlet muda selama musim dingin. Bola basket sudah sangat populer di dunia, bahkan hampir setiap negara mempunyai organisasi resmi bola basket. Susanto & Nurharsono (2022, p. 243–248) bola basket menjadi populer di banyak negara dan dimainkan di seluruh dunia oleh lebih dari 450 juta orang. Tahun 1948 bola basket mulai dikenalkan di Indonesia dan mulai berkembang sesudah proklamasi kemerdekaan. Organisasi yang melindungi olahraga bola basket di Indonesia yaitu PERBASI (Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia) baru didirikan pada tanggal 23 Oktober 1951 diresmikan oleh prakarsa Ketua KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yakni Maladi. Aris & Mu'arifuddin, (2020, p. 62–69) Dengan demikian mulai perkembangan bola basket di Indonesia melalui PERBASI dari tingkat pusat (PB Perbasi), daerah provinsi

oleh pengurus daerah PERBASI, daerah kabupaten / Pengurus cabang PERBASI.

Bola basket banyak digemari oleh berbagai kalangan masyarakat di berbagai daerah, Aris & Mu'arifuddin (2020, p. 62–69). Dengan adanya pertandingan-pertandingan yang sangat penting yang diadakan untuk para pelajar dan untuk umum maka muncul persaingan yang mengakibatkan munculnya pemain-pemain baru yang berkualitas. Gerakan-gerakan teknik dasar dalam permainan bola basket sangat kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain, Hakim, Basuki, & Banjarmasin (2023, p.111). Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik, harus menguasai teknik-teknik dasar permainan bola basket, Youssouf Haidara, Ardo Okilanda, Rezza Dewintha, & Didi Suryadi (2023, p 2). Hal ini dikarenakan semakin baik seorang pemain dalam mendribble, menembak, passing dan pivot semakin banyak kemungkinan masuk nya bola ke dalam keranjang.

Bola basket mempunyai karakteristik sebagai berikut: a) dimainkan secara beregu. b) menggunakan bola basket sebagai alat atau objek permainannya. c) menggunakan ring atau keranjang sebagai sasaran tembak untuk menghasilkan angka. d) bola dimainkan dengan cara dipantulkan ke lantai, dilempar atau dioper, dan digelindingkan. e) mempunyai peraturan permainan yang berbeda dengan permainan lainnya, Kurniawan et al., (2017,

p. 4). Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat dribbling, passing maupun shooting, Irawan (2021, p. 9). Menurut Kusuma et al., (2019, p. 282–285) *“Basketball is a stochastic high-intensity sport characterized by high aerobic and anaerobic demands, continuous changes of direction, accelerations and decelerations, jumps, sprints, contacts, and specific SKILL”*.

Perkembangan dan antusias terhadap bola basket akan berdampak pada peningkatan prestasi bola basket, Putri et al., (2021, p. 4). Sehingga ada hal-hal yang harus didukung untuk tercapainya prestasi olahraga tersebut yaitu dengan peningkatan latihan secara maksimal dan faktor-faktor pendukung lainnya. Olahraga prestasi harus mencakup empat komponen penting yang harus berkaitan yaitu teknik, fisik, taktik dan mental. Sehingga prestasi dalam olahraga dapat tercapai.

Penguasaan teknik dasar mutlak dikuasai untuk menunjang bermain bola basket dengan efektif dan efisien, Babay (2022, p. 54–61). Penguasaan teknik dasar juga sangat penting dimiliki setiap pemain selain kemampuan taktik dalam permainan sehingga performa dalam bermain dapat berjalan dengan baik. Temmassonge (2020, p. 57) bola basket sendiri ada beberapa teknik dasar harus dikuasai guna menunjang kemampuan individu pemain yaitu seperti: dribbling, passing, shooting, rebound, dan pivot.

Pengukuran tes keterampilan teknik dasar bola basket seharusnya dilakukan untuk mengetahui hasil dari latihan para pemain bola basket tersebut, sudah sejauh mana keefektifan dalam berlatih, Sumarsono & Santoso (2019, p. 81). Dalam proses pencapaian prestasi, sarana dan prasarana dalam latihan guna menunjang kemampuan atlet dalam latihan teknik sangatlah penting. Dengan begitu, atlet harus senantiasa melatih kemampuan latihan teknik dasar untuk dapat melewati pemain lawan yang sedang menjaga ring basket. Dalam permainan bola basket untuk dapat mengalahkan lawan atlet harus dapat memasukan bola kedalam ring basket dengan menggunakan teknik-teknik dalam olahraga bola basket.

Bola basket punya sejarah panjang dan menjadikan olahraga ini salah satu yang paling populer di dunia. Jumlah pemain bola basket awalnya 5 x 5 sekarang ada permainan three on three atau 3 x 3. FIBA (*International Basketball Federation*) memiliki aturan jelas dalam permainan bola basket. Berikut penjelasan mengenai para pemain basket yang lebih jelasnya lagi.

Bola basket adalah permainan yang penuh sensasi dan kegembiraan. Permainan ini dimainkan antara dua tim berdua memiliki lima pemain, dan lima pemain pengganti. Dengan cara ini, tim terdiri dari 10 pemain, dengan 5 pemain aktif. Salah satu dari pemain tersebut adalah kapten yang akan mengarahkan timnya saat bermain. Seiring dengan ini, tim dapat memiliki pelatih dan asisten pelatih, namun, kapten tim dapat bertindak sebagai pelatihnya. Di lapangan, ada

dua penyerang, dua penjaga dan satu tengah, di mana pemain harus mengambil posisi, Budhe (2020, p. 154–156). Olahraga bola basket dimainkan oleh lima orang pemain tiap regu.

Bola basket bukan hanya permainan aksi dan reaksi juga merupakan olahraga antisipasi, kemampuan untuk memprediksi dengan benar perkembangan aksi lawan dan memprogramnya sendiri, untuk memilih teknik dan tindakan taktis yang akan menghasilkan hasil yang optimal, Altavilla et al., (2020, p. S1195–S1203). Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang mempunyai jenis permainan beregu, yang dimana memiliki prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama atau teamwork satu regu dengan bertujuan mencapai suatu kemenangan. Untuk mencapai tujuan yang dimaksudkan kepada setiap pemain lebih dulu diharapkan dapat menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket, Hutabarat & Nasution (2019, p. 106).

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang dan memiliki berbagai teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain basket yang mempunyai jenis permainan beregu, yang dimana memiliki prinsip utama dalam permainan beregu adalah kerjasama atau teamwork satu regu agar dapat mencetak angka dengan baik dengan bertujuan mencapai suatu kemenangan,

diantaranya *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot* (memoros), yang bertujuan mencetak angka ke keranjang lawan sehingga dapat mencegah regu lawan mencetak angka dan dapat menyerang lawan sehingga mendapat angka yang banyak dan menjadi pemenang.

a. Sistem Permainan Bola Basket

Dalam sistem permainan 5 lawan 5 pertama kali diselenggarakan di sebuah pertandingan NBA pada tanggal 1 November 1946 tempatnya di Canada. Di lapangan, ada dua penyerang, dua penjaga dan satu tengah, di mana pemain harus mengambil posisi. Walaupun pada awalnya sudah ada pembagian posisi untuk setiap tim. Namun, karena adanya perkembangan strategi dalam permainan bola basket, sehingga terciptalah strategi lima posisi baru. Untuk ke-5 pembagian dalam posisi ini masih sering digunakan hingga sampai saat ini. Dalam jumlah kelima pemain basket ini dibagi menjadi 5 posisi dimana sistem rekomendasi posisi pemain basket dengan metode fuzzy tsukamoto ini dapat membantu menentukan posisi para pemain sesuai dengan test pengambilan nilai secara individu. Contoh penghitungan manual dengan 3 pemain. Pemain nomor urut 3 direkomendasikan posisi center dengan nilai 66,55. Pemain nomor urut 7 direkomendasikan posisi Small Forward dengan nilai 71,67. Pemain nomor urut 11 direkomendasikan posisi Shooting Guard dengan nilai 65. Hasil akurasi dari metode fuzzy Tsukamoto ini mampu memberikan nilai yang cukup besar, yaitu 85,71% Hernanda et al., (2023, p. 117–124) , diantaranya adalah:

1. Point Guard (PG)

Point guard (PG) adalah posisi yang diisi oleh seorang pemain yang merupakan pembawa bola utama dalam tim. Peran ini biasanya mengharuskan menjadi playmaker utama dalam tim. Agar dapat menjadi point guard yang baik dan sempurna, seorang pemain bola basket harus memiliki kemampuan *dribble*, akurasi umpan dan serangan mendadak yang baik dan sempurna.

2. Shooting Guard (SG)

Shooting guard (SG) adalah posisi yang disebut dengan nama *wingman* atau seorang pemain sayap. Sebutan ini karena seorang *shooting guard* bermain di daerah kiri atau kanan pertahanan lawan. Jika ingin menjadi *shooting guard* yang baik, seorang pemain basket harus memiliki akurasi menembak bola yang tinggi. Bukan hanya itu, posisi ini juga mengharuskan pemain mempunyai kemampuan *defense* yang baik pula.

3. Center (C)

Center (C) adalah posisi yang biasa diisi oleh seorang pemain yang paling tinggi dalam tim. Tugas utama dari posisi ini adalah melindungi pertahanan area di bawah ring. Selain dari tugas utama tersebut, ada beberapa *center* yang ahli dalam merebut bola dan mencetak angka/skor. Biasanya seorang *center* akan lebih sering berada di tengah-tengah area permainan.

4. Small Forward (SF)

Small forward (SM) adalah posisi pemain yang tugas utamanya mirip dengan *shooting guard*. Selain itu, dalam posisi ini memiliki skill menembak yang baik. Karena posisi ini juga ikut menjaga atau menyerang area bawah ring. Biasanya pemain ini memiliki tubuh yang cukup tinggi dan berisi, tapi tetap memiliki pergerakan yang cepat.

5. Power Forward (PF)

Power forward (PF) adalah posisi pemain yang dimana pemain harus memiliki skill melompat yang tinggi dan hebat. Karena skill melompat ini sangat berguna ketika *rebound* atau merebut bola yang gagal masuk ke ring. Dalam permainan 5×5 atau 5 lawan 5, pergantian pemain dilakukan oleh wasit ketika memberi isyarat untuk memasuki lapangan. Selain dari itu, pergantian pemain dilakukan ketika time out, saat bola tidak aktif atau jeda permainan.

Kelima posisi ini memiliki dua kombinasi bertahan dan menyerang. Kombinasi pertama adalah dari dua pemain baik penjaga atau guard, mereka biasa disebut dengan nama duo backcourt. Sebutan tersebut karena mereka berdua memulai serangan dari belakang lapangan. Sedangkan kombinasi lainnya terdiri dari 3 pemain yang disebut sebagai *frontcourt*. Selain kedua kombinasi tersebut, setiap posisi memiliki tugas utama yang berbeda-beda. Untuk umur 7-9 tahun atau anak sekolah dasar bisa menggunakan media kartu sehingga dapat membantu anak-anak memahami teknik dasar, strategi bermain,

aturan, serta memperbaiki koordinasi gerakan dan pergerakan tubuh Hita et al., (2023, p. 16–23).

Pertandingan dimainkan dengan waktu 10 menit x 4 quarter, untuk quarter 1 dan quarter 2 setiap tim memiliki kesempatan time out sebanyak 2 kali sedangkan untuk quarter 3 dan quarter 4 memiliki kesempatan time out sebanyak 3 kali, jika ada over time maka waktu over time 5 menit Lukyani, (2020, p. 1–90). Pemain permainan bola basket memiliki durasi waktu bermain yang berbeda dimana setiap pemain memiliki aturan dan batas bermain yang berbeda-beda, untuk total pemain termasuk pemain inti dan pemain cadangan biasanya akan mendapatkan waktu bermain yang berbeda tergantung kejuaraan yang diikuti dan yang diturunkan oleh pelatih saat bertanding. Selain permainan 5 lawan 5.

Olahraga bola basket juga ada pertandingan 3 lawan 3 dimana sekarang permainan bola basket dengan sistem 3 lawan 3 sudah semakin banyak digemari. Awal mula sistem permainan 3 lawan 3 ini sebenarnya kurang jumlah pemain dalam lapangan. Akhirnya kini muncul inisiatif guna untuk membuat permainan bola basket yang hanya membutuhkan sedikit pemain saja yaitu 6 pemain dalam satu lapangan. Karena hanya terdiri dari 3 orang setiap timnya, sistem ini hanya memakai setengah lapangan saja. Apabila dari salah satu tim berhasil merebut bola. Maka dialah yang harus membawa bola tersebut keluar dari lapangan terlebih dahulu. Setelah itu, barulah permainan bola basket dapat

dilanjutkan lagi. Walaupun pada awalnya permainan ini hanya untuk olahraga ringan atau hiburan semata.

Pertandingan dimainkan dengan waktu 10 menit x 4 quarter, untuk quarter 1 dan quarter 2 setiap tim memiliki kesempatan time out sebanyak 2 kali sedangkan untuk quarter 3 dan quarter 4 memiliki kesempatan time out sebanyak 3 kali, jika ada over time maka waktu over time 5 menit. Pemain permainan bola basket memiliki durasi waktu bermain yang berbeda dimana setiap pemain memiliki aturan dan batas bermain yang berbeda-beda, untuk total pemain termasuk pemain inti dan pemain cadangan biasanya akan mendapatkan waktu bermain yang berbeda tergantung kejuaraan yang diikuti dan yang diturunkan oleh pelatih saat bertanding.

b. Teknik Dasar Bola Basket

Teknik dasar dalam permainan bola basket sangat penting. Teknik dasar perlu dikuasai saat latihan didalam tim maupun kegiatan ekstrakurikuler disekolah. Teknik dasar permainan bola basket merupakan fundamental atau gerak dasar permainan bola basket yang meliputi *dribbling*, *passing*, *shooting* dan *pivot*, Marques et al., (2021, p. 85–96). Keempat dasar tersebut harus dilakukan secara terus menerus hingga seorang atlet mampu menguasai teknik dasar tersebut, dan mampu melakukan gerakan tersebut dengan baik dan benar. Bola basket adalah sebuah permainan dengan banyak komponen seperti

rebounding, passing, dribbling dan shooting adalah skill yang paling penting, Boolani et al., (2019, p. 100–110).

Basket memiliki beberapa teknik dasar yang mutlak harus dikuasai oleh pemain basket agar dapat bermain dengan baik, diantaranya adalah shooting, passing, dribbling, dan pivot (memoros), Akbar, Priambodo, & Jannah (2019, p. 4). Permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang perlu dikendalikan oleh pemain, yaitu: menembak (*shooting*), *passing* (mengoper bola) dan *dribbling* (menangkap bola), *dribble* (menggiring bola) dan pivot, Yenes (2020, p. 784–786). Bola basket adalah sebuah permainan dengan banyak komponen seperti rebounding, passing, dribbling dan shooting adalah skill yang paling penting, Boolani et al., (2019, p. 100–110).

Permainan bola basket membutuhkan keterampilan dalam penguasaan teknik dasar yang sangat dibutuhkan untuk melakukan berbagai pola penyerangan dan pertahanan, Malik & Rubiana (2019, p. 80). Irawan (2021, p. 9) olahraga bola basket menguasai teknik dasar menangkap, menembak, melempar, dan menggiring merupakan suatu skill yang harus dikuasai sejak usia dini.

Permainan bola basket semua pemain harus memiliki keterampilan dasar bermain yang baik. Untuk tampil dengan baik, diperlukan keterampilan teknis dasar bola basket yang baik, Isti Dwi Puspita Wati (2023, p. 49). Teknik dasar permainan ini adalah: (a) penguasaan teknik dasar (*fundamental*), (b)

kondisi fisik (*physical condition*), (c) kerjasama (*strategy*), (d) teknik dasar (*shooting, passing, lay up shoot, dribble, pivot*). Teknik dasar ini harus dikuasai pemain bola basket karena jika pemain bola basket menguasai teknik dasar tersebut maka akan lebih mudah bagi atlet untuk menyerang lawan. Dalam teknik dasar bola basket, pada dasarnya pemain bola basket melatih tubuhnya untuk dapat menguasai teknik-teknik tersebut sehingga dapat dengan mudah menyerang lawan. Oleh karena itu, teknik dasar passing, memoros, dan shooting dalam permainan bola basket penting untuk dikuasai, namun tidak terkecuali teknik dasar lainnya, Siregar & Abady (2019, p. 34).

Pemain yang memiliki keterampilan atau teknik dasar permainan bolabasket yang baik akan menjadikan pemain bolabasket yang handal, Wahyu Jayadi (2012, p. 455). Penguasaan teknik dasar bola basket penting untuk meningkatkan kualitas individu agar dapat mendukung permainan rekan satu timnya, Altavilla et al., (2020, p. S1195). Keterampilan dasar (teknik dasar) bola basket yang harus dikuasai pemain adalah memegang bola, mengoper bola, memoros, menggiring bola, dan menembak, Thedimus Bapor & I Ketut Semarayasa (2022, p. 25). Teknik dasar permainan sangat penting untuk mencapai kesuksesan, seperti halnya tujuan olahraga. Begitu juga dalam bola basket diharapkan seorang pemain dapat menguasai teknik dasar *dribbling*, *passing*, dan *shooting*, Saputra, Herpratiwi, & Caswita (2020, p. 145). “Persiapan pemain bola basket menyangkut perkembangan atribut fisik, teknik,

taktik dan psikologi”, yang berarti permainan bola basket mempunyai persiapan yang harus selalu dimiliki oleh setiap pemain yaitu perkembangan fisik, teknik, taktik dan mental, Mancha-Triguero, García-Rubio, Calleja-González, & Ibáñez (2019, p. 1514).

Permainan bola basket diartikan sebagai sarana bermain bola yang efisien dan efektif sesuai dengan aturan main yang diterapkan untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar bola basket meliputi: teknik dasar mengoper, menerima, menggiring bola, menembak, gerak kaki, dan berputar, Ishaq, Januarto, & Kurniawan (2022, p. 592–598). Dalam permainan ini terdapat 2 (dua) jenis pelanggaran, pelanggaran tim dan pelanggaran pemain di mana kedua jenis pelanggaran tersebut memiliki batas maksimal lima kali, Gil-Arias, Garcia-Gonzalez, Del Villar Alvarez, & Gallego (2019, p. 1–19).

Seiring berjalannya waktu, aturan bola basket mengalami banyak perubahan dan teknik dari permainan bola basket, yaitu *passing*, *reception*, *dribbling*, *shooting*, *footwork*, dan *pivot*. Polozov (2019, p. 11) menyatakan bahwa unsur-unsur permainan bola basket adalah *assist*, *two-pointers*, *rebounds*, *steals*, *three-pointers*, *free throws*, *breakouts*, *picks and match*, *clearances*. Polozov (2019, p. 11). menyebutkan bahwa *shooting* (menembak) merupakan keterampilan yang sangat penting dalam bola basket. Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, *defensif*, dan *rebounding* memberikan peluang bagi

tim untuk mencetak gol dan harus diakhiri dengan tembakan di atas ring, salah satunya adalah penggunaan tembakan satu tangan.

Berdasarkan beberapa uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar bola basket adalah penguasaan bola, *passing*, *memoros/ pivot*, *dribbling*, *catch ball*, *shooting*. Jika teknik dasar dikuasai dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan, sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket.

c. Tujuan Permainan Bola Basket

Tujuan permainan bola basket. Sebenarnya secara umum jika kita berolahraga tujuannya adalah untuk mendapatkan kebugaran agar kesehatan tetap terjaga. Dalam hal bermain bola basket, secara khususnya yang mungkin sudah menjadi sebuah tujuan dari permainan bola basket tersebut adalah untuk berolahraga sehingga tubuh kita akan merasa lebih sehat dan bugar, dapat menambah tinggi badan, dan dapat melatih kedisiplinan. Jangan sampai proses latihan yang berlangsung hanya “merobotkan” manusia, akan tetapi harus memandirikan olahragawan, sehingga akan memanusiakan manusia. Dengan demikian, diharapkan prestasi yang diaktualisasikan oleh anak latih benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil dari latihan fisik dan psikis, Emral (2017, p. 12).

Tujuan umum latihan, Hasyim & Saharullah (2019, p. 56) sebagai berikut :

- 1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- 2) Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olah raga yang ditekuni.
- 3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut.
- 4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- 5) Mengelola kualitas kemauan.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- 7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- 8) Mencegah cedera.
- 9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Tujuan permainan bola basket memang tidak melulu untuk alasan kesehatan, permainan bola basket adalah cabang olahraga yang dipertandingkan di ajang-ajang tertentu seperti Porda, Porprov, Kejurnas, Pon, Sea Games dll. Jadi prestasi juga menjadi salah satu dari alasan tujuan bola basket tersebut. berhubungan dengan peraturan permainan bola basket, dalam setiap pertandingan bola basket pastinya dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas lima orang pemain.

Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari poin atau angka sebanyak-banyak mungkin dengan cara memasukkan bola ke ring atau keranjang lawan. Dan tujuan dari permainan bola basket itu sendiri adalah untuk memasukkan bola basket kedalam ring basket dan mencetak angka sebanyak-banyaknya mungkin sesuai dengan peraturan permainan bola basket yang telah ditetapkan. Bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 5 (lima) orang dalam satu regu. Tujuan permainan bola basket pada dasarnya adalah untuk

mendapatkan skor dengan memasukkan bola ke dalam bola basket sebanyak mungkin dan mencegah tim lain melakukan hal yang sama di atas jangka waktu yang diberikan. Permainan bola basket terdiri dari dua babak dibagi menjadi empat kuartal, di mana setiap kuartal dialokasikan dua puluh menit, Candra (2020, p. 29–35).

4. *Shooting*

a. Pengertian Menembak (*Shooting*)

Shooting bolabasket merupakan keterampilan yang paling penting dalam permainan bolabasket, Mashuri (2021, p. 12–18) dan merupakan metode utama untuk mencetak poin. Kemenangan tim bolabasket akan selalu ditentukan oleh keberhasilan pemain dalam melakukan *shooting* bolabasket, Mashuri (2021, p. 12–18). Mengingat permainan bolabasket merupakan permainan yang berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan teknik *shooting*, sehingga teknik *shooting* merupakan inti dari permainan bolabasket, Sofyan (2022, p. 47–58). Dengan demikian *shooting* merupakan bagian integral dalam setiap latihan *offence* bolabasket. Teknik *shooting* bolabasket mempunyai bermacam-macam jenis, namun yang umum digunakan sebagai dasar *shooting* adalah *set-shot*, *jump-shot*, dan *underhanded lay-up shot*, Lidya, Sulaiman, & Wardoyo (2020, p. 54–62).

Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang adalah orientasi dan setiap tindakan di dalam permainan bola basket, Rizal Lukman & Kurniawan (2021, p. 149–157). Tembakan adalah kunci utama dan sasaran akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam olahraga bola basket yang ditentukan oleh keberhasilan dalam menembak, Angraini, Apifa, & Iqroni (2020, p. 30–36). Karena masuk tidaknya tembakan (*shooting*) bukanlah suatu kebetulan atau keberuntungan belaka.

Teknik *shooting* ialah di mana seorang pemain melepaskan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit *jumping*, Nidhom Khoeron (2017, p. 1–72). *Shooting* merupakan teknik bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain dengan cara menembakkan bola ke keranjang untuk mendapatkan nilai sebanyak-banyaknya, Yuliana et al., (2020, p. 59–62). Kemampuan *shooting* bolabasket dapat dilakukan dengan baik perlu didukung kemampuan fisik yang baik pula, Rustanto (2017, p. 75–86).

Shooting atau menembak sangat penting dalam mencetak poin. Dengan demikian, keterampilan menembak pemain adalah perlu ditingkatkan secara bertahap untuk mempersiapkan mereka memenangkan pertandingan, Savaş et al., (2018, p. 1569–1574). Teknik menembak sangat beragam, bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bola basket

meliputi: (1) *one-handed shots above the head*, (2) *lay-up shots*, (3) *shots produced by catching the ball and continuing to shoot*, (4) *shots produced by jumping with two hands* and (5) *relation shots* (Ilham et al., 2020: 808–814).

Shooting adalah tahapan akhir dalam bermain bola basket, Saputra (2022, p. 794–798). *Shooting* bertujuan untuk melepaskan bola ke dalam ring sehingga dapat mencetak poin sebanyak mungkin agar dapat meraih kemenangan dalam suatu pertandingan, Saputra (2022, p. 794–798). Menembak dalam bola basket menempati tempat penting di permainan bola basket. Berdasarkan pokok bahasan permainan bola basket, melempar bola adalah satu-satunya teknik dasar yang mungkin mencapai tujuan dalam bermain basket. Tapi rekamannya tidak akan sempurna tanpa bantuan teknis pengetahuan dasar lainnya seperti *passing*, *dribbling*, *defense* dan *rebound*, Hasyim & Saharullah (2019, p. 1689-1699).

Shooting dari permainan bola basket membuat kemampuan *shooting* menjadi keterampilan yang sangat menantang untuk dikuasai, karena jika terjadi kesalahan dalam latihan menembak maka akan sangat sulit diperbaiki, Aprilia, Sabu, & Hariyanto (2021, p. 32-39). Oleh karena itu pelatihan yang berkualitas membutuhkan perhatian penuh dan serius serta menggunakan model latihan yang benar. Teknik menembak memiliki banyak variasi tergantung kebutuhan dan posisi saat menembak.

Penempatan lemparan menciptakan berbagai jenis teknik bola basket yaitu teknik menembak, *set shot*, *jump shot*, dan *lay up shoot*, Mashuri (2021, p. 12-18). Penggunaan teknik-teknik dasar ini tergantung pada lokasi serangan dan strategi yang digunakan saat itu. Untuk itu semua pemain untuk harus menguasai teknik dasar bola basket terutama *shooting*. Dalam olahraga basket masih ada banyak gerakan yang wajib dilakukan seperti olah kaki, mengoper, menangkap, menembak, gerakan tanpa bola, gerakan menggunakan bola, menyerang & bertahan, Fatahillah (2018, p. 11-20). Artinya permainan bola basket mendorong semua badan buat berpindah posisi & mencari posisi untuk menembak atau mengoper pada teman satu tim.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah teknik bola basket yang harus dikuasai oleh seorang pemain bertujuan untuk melepaskan bola ke dalam ring sehingga dapat mencetak poin sebanyak mungkin agar dapat meraih kemenangan dalam suatu pertandingan. Masuk tidaknya tembakan (*shooting*) bukanlah suatu kebetulan atau keberuntungan belaka. *Shooter* yang handal merupakan hasil dari latihan bukan dari lahir, maka dari itu perlunya latihan akurasi *shooting* karena tanpa didukung oleh *shooting*, maka pencapaian prestasi mustahil untuk didapat.

b. Macam-Macam Teknik Shooting

Mengingat permainan bola basket termasuk jenis olahraga yang banyak mengandalkan kemampuan teknik, maka *shooting* pemain sangat penting dalam menunjang efektivitas permainan. Artinya di dalam usaha peningkatan teknik *shooting*, maka seluruh teknik dasar tersebut harus dimiliki oleh pemain, diantaranya *Set Shoot* dan *Jump shoot*, Mashuri, (2021, p. 12-18).

1) Teknik *Shooting Set Shoot*

Set shoot merupakan teknik *shooting* paling dasar. Teknik *shooting set shoot* biasanya digunakan saat melakukan *free-throw*, Priyanto (2014, p. 2088–6802). *Free-throw* merupakan salah satu kondisi yang memberikan poin cukup banyak, yaitu sekitar 20% dari semua poin di divisi 1 NCAA. Adapun tata cara saat melakukan *shooting set shoot* yaitu dengan pemain menghadap ring basket, jarak antar kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan punggung lurus, Ranjith & Rajini Kumar (2014, p. 1–4). Secara sederhana tata cara melakukan set shoot dengan metode *BEEF*, yaitu *Balance*, *Eyes*, *Elbow*, dan *Follow Through*, Ranjith & Rajini Kumar (2014, p. 1–4). *Balance* berarti pemain harus menyeimbangkan tubuhnya dengan membuat kuda-kuda kaki selebar bahu. *Eyes* berarti pandangan harus ke target atau ring basket. *Elbow* berarti siku yang berada di bawah bola. *Follow Through* berarti gerakan lanjutan yang digunakan untuk

menyeimbangkan tubuh. Komponen biomotorik pendukung teknik *set shoot* adalah kekuatan, *power*, *fleksibilitas*, dan koordinasi.

2) Teknik *Shooting Jump Shoot*

Jump shoot merupakan teknik *shooting* yang memiliki karakter sama dengan *set shoot* namun dilakukan dengan melompat. Bola ditembakkan saat pemain berada di titik tertinggi lompatan, Kokasih (2008, p. 108). Pada saat di titik tertinggi lompatan, lecutkan pergelangan tangan dengan mengarahkan bola ke arah parabola melambung ke keranjang. Lecutan pergelangan tangan akan membuat bola terlempar dengan putaran pelintir (*backspin*). *Jump shoot* merupakan teknik yang populer dan sering digunakan pemain bolabasket, berdasarkan laporan lebih dari 70% dari semua tembakan (*shooting*) dalam pertandingan yang menggunakan *jump shoot*, Struzik, Pietraszewski, & Zawadzki (2014, p. 73–79).

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Shooting*

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *shooting*, Mylsidayu & Kurniawan (2015, p. 1–161), adapun faktor tersebut diantaranya:

- 1) Komponen mobilitas, *shooting* ketika berlari atau memutar lebih susah dibandingkan saat kita melakukan shooting ketika berhenti. Sebab saat berhenti, kita bisa fokus pada ring atau keranjang lawan. Hal ini juga

berlaku saat kita masih belum menguasai teknik-teknik *shooting* secara sempurna.

- 2) Jarak karena ketika kita melakukan shooting, jarak yang dekat dengan ring lebih akurat dibanding jarak yang jauh. Oleh karena itu, kenapa dalam bola basket ada nilai 2 dan 3, alasannya adalah karena faktor jarak yang mempengaruhi nilai tersebut. Walaupun jarak yang dekat lebih mudah untuk memasukan bola, ada kalanya jarak dekat menjadi sulit untuk memasukan bola basket. Contohnya saat kita tepat berada di bawah ring musuh. Tentu ini akan membuat kita kesusahan menembak bola karena terlalu pas berada di bawah ring.
- 3) Ulang tembakan, semakin sedikit dalam melakukan *shooting* kepada ring lawan, semakin sedikit peluang kita bisa mendapatkan poin. Oleh karena itu, banyaknya kita mengulang tembakan kepada ring lawan akan memudahkan kamu untuk mendapatkan poin. Ketika kita melakukan shooting, lalu tiba-tiba tidak masuk, setidaknya kita bisa mengoreksi kesalahan teknik dalam menembak. Oleh karena itu, kesempatan ulang tembak pada ring musuh sangat berarti bagi kita.
- 4) Sikap penembak, saat melakukan *shooting* akan mempengaruhi tembakan kita pada ring. Baik itu memutar, menyerong atau berhadapan dengan ring. Posisi itu akan benar-benar mempengaruhi tembakan bola untuk masuk atau tidak. Shooting dengan berhadapan dengan ring lebih mudah untuk mendapatkan poin dan bisa

akurat terhadap ring dari pada posisi yang lain. Sebaliknya, ketika kita membelakangi ring, kita tidak bisa melihat ring dan justru akan membuat kesusahan dalam melakukan tembakan.

- 5) faktor situasi dan kondisi fisik atau psikis. Ketika fisik seorang pemain sedang lelah, maka kita tidak akan bisa bermain dengan sempurna. Begitupun saat suasana hatinya tidak pas, maka kita tidak akan mengeluarkan seluruh kemampuannya. Faktor fisik adalah faktor yang paling penting bagi pemain bola basket. Ketika pemain itu mengalami cedera, tentunya kita tidak bisa bermain ataupun bermain ia tidak bisa bermain dengan sempurna.

d. Prinsip Latihan *Shooting*

Prinsip yang sering diajarkan kepada pemain adalah latihan shooting dengan konsep *BEEF* karena dinilai cukup efektif dan mudah dipahami, Bayu (2019, p. 52–62). Menerapkan prinsip *BEEF* saat melakukan shooting dengan memperhatikan derajat yang tepat agar akurasi bola masuk ke dalam ring lebih besar. Pendekatan berbasis sains efektif diterapkan untuk memberikan stimulus kognisi peserta didik, Beltasar Tarigan, Yudy Hendrayana (2018, p. 122–128). Adapun prinsip latihan *shooting* antara lain adalah:

- 1) *Balance* berarti pemain harus menyeimbangkan tubuhnya dengan membuat kuda-kuda kaki selebar bahu.
- 2) *Eyes* berarti pandangan harus ke target atau ring basket.

- 3) *Elbow* berarti siku yang berada di bawah bola.
- 4) *Follow Through* berarti gerakan lanjutan yang digunakan untuk menyeimbangkan tubuh.

5. *Underbasket Shot*

a. Pengertian *Underbasket Shot*

Shooting underbasket merupakan *shooting* yang sangat penting (mendasar) dalam permainan bola basket. *Shooting* underbasket pada permainan bola basket ini mudah dilakukan karena dekat dengan keranjang, namun sulit dipelajari, terlebih lagi bagi atlet yang belum terampil, Hidayat & Maesyaroh (2022, p. 182–185). Underbasket shoot adalah salah satu teknik dasar yang harus di kuasai dan di miliki oleh pemain bola basket. Underbasket shoot adalah tembakan dari posisi di bawah basket setelah melakukan *dribbling* atau mendapatkan *passing*, Kusuma (2018, p. 430–439). tembakan ini paling sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket. Suhartik & M Ilham Leksa Pambudi (2020, p. 17–21) semakin dekat dengan ring basket, semakin besar kesempatan untuk melakukan tembakan.

Dalam permainan bolabasket *shooting* underbasket sangat mutlak dibutuhkan. *Shooting* underbasket sangat mudah dilakukan karena mencetak poin dari bawah ring. Maka dari itu seorang atlet harus

mempunyai persentase memasukan bola dari bawah ring dengan baik dan benar, Cahya, Suparto, & Prasetyo (2021, p. 47–54). Girma & Solomon (2018, p. 30–42) *underbasket shot* adalah seorang pemain penyerang melakukan *shooting* di dekat ring, pada saat melakukan *dribble drive* lalu melakukan *jump stop shooting* ke arah ring, merebut bola *rebound* dari lawan, dan menerima *passing* dari teman. Penggunaan teknik yang benar merupakan salah satu faktor penentu bola itu masuk ke dalam ring. Peluang *shooting* pada jarak jauh mempunyai tingkat keakuratan lebih kecil dari pada *shooting* jarak dekat. *Shooting* jarak dekat atau lebih dikenal dengan sebutan *underbasket* memiliki peluang lebih besar untuk masuk. Awali (2018, p. 52–63) berpendapat bahwa dalam *shooting* agar mendapatkan persentase masuk yang baik, atlet harus melakukan *shooting* *underbasket* dari sisi kanan dan kiri ring menghadap ke sudut 45° ring untuk mendapatkan sudut pantulan yang sempurna.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *underbasket shot* sangat mutlak dibutuhkan. *Shooting underbasket* sangat mudah dilakukan karena dapat mencetak poin dari jarak dekat yaitu dibawah ring dengan melakukan *drive* lalu melakukan *jump stop shooting* ke arah ring, merebut bola *rebound* dari lawan, dan menerima *passing* dari teman. Namun *underbasket* sulit dipelajari, terlebih lagi bagi atlet yang belum terampil dikarenakan *underbasket*

shot ini pasti ada *bodycontact* yang diharuskan penyerang memiliki akurasi yang tepat supaya bola dapat masuk kedalam ring basket. Maka dari itu *underbasket shot* harus dilakukan latihan berulang-ulang kali dengan latihan menghadap ke sudut 45° ring untuk mendapatkan sudut pantulan yang sempurna.

6. Akurasi

a. Pengertian Akurasi

Akurasi adalah suatu kemungkinan seseorang untuk mengontrol gerakan bebas dari target bisa sebagai objek langsung yang harus diketahui, Raharjo (2018, p. 164). Kekhawatiran tentang akurasi dengan keinginan untuk memberi arah pada maksud dan tujuan yang dimaksud. Maka dari itu perlu faktor latihan dalam memperhatikan visual dalam menembak bolabasket dimana latihan untuk membentuk *proprioception* otot yang baik dan meningkatkan kemampuan ketepatan menembak, dalam hal ini mendapatkan hasil dengan memperhatikan visual dalam menembak dapat memberi pengetahuan bola basket yang mendalam, keterampilan yang mahir dan terakumulasi pengalaman dimana dasar dari pencarian visual yang efisien dan pemrosesan yang tepat selama shooting dan mendapatkan *shooting* yang mempunyai presentase *shooting* yang tinggi Zhao et al., (2023, p. e16607). Akurasi adalah kemampuan *control* gerakan bebas menuju sasaran.

Unsur-unsur yang perlu di perhatikan: (1) unsur ketelitian dan ketelitian merupakan faktornya dasar yang tepat. (2) metode pembelajaran hasil teknis, ketelitian dalam mengutamakan kekuasaan. (3) ketenangan adalah sikap mental penting untuk akurasi yang tinggi. (4) kebanyakan olahraga membutuhkan elemen yang tepat selama gerakan, Hasyim & Saharullah (2019, p. 47). Hasyim & Saharullah (2019, p. 47) bahwa cara mengembangkan kebenaran, yaitu: (Pertama) seberapa sering gerakan diulang sebanyak mungkin agar otomatisasi gerakan terjadi (2) jarak target dari terdekat ke terjauh. (3) gerakan lambat ke cepat. (4) setiap gerakan pasti memiliki kecermatan atau presisi. (5) biasanya diadakan cocok untuk evaluasi. Dalam bidang ilmu pengetahuan, industri rekayasa, dan statistik, akurasi dari suatu sistem pengukuran adalah tingkat kedekatan pengukuran kuantitas terhadap nilai yang sebenarnya, Muhammad Fajar Ramadhan, Sulaiman, & Apriyanto (2019, p. 148–153). Sebuah sistem pengukuran dapat akurat dan tepat, atau akurat tetapi tidak tepat, atau tepat tetapi tidak akurat atau tidak tepat dan tidak akurat.

Ketepatan adalah sebuah teknik atau keterampilan yang harus dipunyai untuk bisa melakukan *shooting* pada permainan bola basket dan keterampilan khusus yang wajib dimiliki pada level yang tinggi atau profesional yaitu akurasi *shooting*, Gardasevic, Bjelica, Vasiljevic, Arifi, & Sermahaj (2019, p. 27–31). Karena *shooting* merupakan kunci

untuk memenangkan suatu pertandingan, Gardasevic, Bjelica, & Corluka (2018, p. 27). Akurasi *shooting* dianggap sebagai kemampuan yang sangat penting dari permainan, Bjelica, Gardasevic, Vasiljevic, Arifi, & Sermaxhaj (2019, p. 27–31). Pemain boleh yang baik adalah yang mampu melakukan aksi motorik situasional kompleks yang terkoordinasi dalam ruang tertentu dan dalam periode waktu sesingkat mungkin dan dengan akurasi menembak bola yang baik, Gardasevic et al., (2019, p. 27).

Akurasi *shooting* di dalam bola basket banyak instrumen yang dapat digunakan baik dinamis maupun statis. Instrumen akurasi *shooting* ada yang namanya BJAAT yaitu *Basketball Jump shooting Accuracy* untuk menguji isi validitas, validitas konstruk dan reliabilitas (BJSAT) yang baru dikembangkan oleh Boddington, Cripps, Scanlan, & Spiteri (2019, p. 1648–1654). Saat melakukan shooting setiap atlet harus memiliki volume *shoot*, fokus, dan distribusi perhatian, Jaafer et al., (2023, p. 165–172) menunjukkan adanya korelasi positif antara derajat konsentrasi perhatian dan volume dengan keterampilan menembak dari lemparan bebas dalam bola basket, dan korelasi terbalik antara distribusi perhatian dan menembak dari lemparan bebas dalam bola basket untuk pemain junior.

Penelitian tes akurasi *shooting* dinamis bola basket dapat dijadikan instrumen dan prosedur yang dapat digunakan, Boddington,

Cripps, Scanlan, & Spiteri (2019, p. 1648–1654). Dikarenakan pada permainan bola basket itu dinamis tidak statis, maka disarankan untuk menggunakan dinamis ketika memakai instrumen akurasi shooting. Boddington et al., (2019, p. 1648–1654) dari penelitian ini untuk mengetahui reliabilitas dan konstruksi shooting bola basket dari 6 test yang terdiri dari *free throw*, *free throw during 60 seconds*, *two point shooting*, *two point shooting during 60 seconds*, *three point shooting*, dan *three point shooting during 60 seconds* dari keenam tes memiliki tujuan pengukuran yang sama yaitu akurasi *shooting* bola basket, tetapi mereka tidak mengukur aspek akurasi *shooting* bola basket yang sama (statis dan dinamis). Instrumen tes ini dapat digunakan pelatih, ilmuan, dan pakar untuk mengevaluasi akurasi *shooting* pemain dalam kondisi permainan yang lebih mendekati pada permainan bola basket sesungguhnya. Selain itu juga dapat digunakan sebagai untuk meningkatkan akurasi *shooting*.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Akurasi

Pengaruh faktor psikologis pada saat berolahraga, pemain bola basket sering kali mengubah ritme menembak dalam olahraga, yang mana akan mengurangi kecepatan penembakan dan secara langsung mempengaruhi efek pelatihan Meng, (2022, p. 1–9). Maher et al., (2020, p. 420–436) meneliti dengan melakukan advokasi pelatihan menembak FT yang konsisten dalam jumlah banyak melempar bola, dengan

pelepasan yang lembut, memiliki ritme, keseimbangan, dan tidak terburu-buru serta respon pelatih, pertama menstimulasikan tekanan permainan dengan menambahkan berbagai elemen pada latihan menembak, seperti menyemangati atau meyakinkan atlet itu sendiri membuat atlet kembali percaya diri. Analisis Hasil dari data yang diperoleh dari survei, terlihat 35 orang terpengaruh oleh emosi (59,7%), 42 orang dipengaruhi oleh rasa percaya diri densitas (71,9%), 39 orang dipengaruhi oleh lingkungan dan faktor eksternal (64,5%), 47 orang dipengaruhi oleh tembakan yang berhubungan dengan promosi permainan (78,8%), dan 50 orang mengalami gugup mental saat pengambilan gambar (82,3%) Lu, Yunfei. Li, (2023, p. 1–9). Akurasi adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya, sukadiyanto (2011, p. 796). Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu.

Faktor yang mempengaruhi akurasi yaitu mekanisme keseimbangan yang ada di dalam BEEF (Balance, Eye, Elbow, Follow Through) Cahya et al., (2021, p. 47–54). Balance (keseimbangan

merupakan gerakan yang selalu dimulai dari menekuk lutut serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang. Eye yang dimaksud adalah fokus pada ring dan bola yang dipegang di atas mata agar shooting menjadi akurat (letak ring). Elbow, artinya adalah siku lengan membentuk huruf L, lengan tetap vertical dan pertahankan posisi siku. Follow through merupakan gerakan lengan, jari-jari, dan pergerakan tangan mengikuti bola ke arah ring. Darisman et al., (2021, p. 164) konsentrasi adalah terpusatnya pikiran terhadap suatu objek atau sasaran tertentu.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa akurasi sangat penting dalam olahraga apapun terutama olahraga bola basket dimana tujuan utamanya adalah memasukkan bola ke dalam keranjang, dengan itu permainan bola basket sangat memerlukan akurasi menembak yang baik. Seorang pemain basket harus mempunyai akurasi *shooting* maupun *lay up shoot* dengan baik melalui latihan terus menerus sehingga mendapatkan *feel shooting* dan memiliki akurasi tembakan yang akurat.

7. Latihan

a. Pengertian Latihan

Keberhasilan dalam proses latihan sangat tergantung dari kualitas latihan yang dilaksanakan, karena proses latihan merupakan perpaduan

kegiatan dari berbagai faktor pendukung. Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*, Emral (2017, p. 1689–1699). Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah beban latihan dan pekerjaannya, Emral (2017, p. 1689–1699). Oleh karena diperlukannya beban latihan selama proses berlatih melatih agar hasil latihan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, psikis, sikap, dan sosial atlet, sehingga puncak prestasi dapat dicapai dalam waktu yang singkat dan dapat bertahan relatif lebih lama. Khusus latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan dapat dilakukan dengan cara latihan dan pembebanan, yang dirumuskan. Adapun sasaran utama dari latihan fisik adalah untuk meningkatkan kualitas kebugaran energi (*energy fitness*) dan kebugaran otot (*muscular fitness*). Kebugaran energi meliputi peningkatan kemampuan aerobik intensitas rendah,

intensitas sedang, maupun intensitas tinggi dan anerobik baik alaktik maupun yang menimbulkan laktik, Emral (2017, p. 1689–1699) .

Berlatih dalam olahraga tidak hanya memberikan dampak positif pada gaya hidup umum tetapi juga meningkatkan fisiologis individu dan fungsi psikologis, Rahmatika (2022, p. 30). Rahmatika (2022, p. 30) menyatakan latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan.

Latihan diartikan sebagai proses untuk mempersiapkan organisme pada atlet secara tersistematis guna mendapat mutu prestasi yang maksimal dengan pemberian beban pada fisik serta mental secara teratur, terarah, beringkat, dan berulang pada waktunya, Raharjo (2018, p. 164–177). Latihan adalah merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang membutuhkan perencanaan, terstruktur, dan dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih komponen kebugaran jasmani, Prasetyo & Apriyant (2021, p. 1–140).

Berdasarkan pada berbagai pengertian latihan di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu bentuk aktivitas olahraga yang sistematis, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga masing-masing. Dari beberapa istilah latihan tersebut, setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Pengertian latihan yang berasal dari kata exercises adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang dan dirancang secara sistematis.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan meliputi prinsip beban bertambah (overload), prinsip spesialisasi (specialization), prinsip perorangan (individualization), prinsip variasi (variety), prinsip beban meningkat bertahap (progressive increase of load), prinsip perkembangan multilateral (multilateral development), prinsip pulih asal (recovery), prinsip reversibilitas (reversibility), menghindari beban latihan berlebih (overtraining), prinsip

melampaui batas latihan (*the abuse of training*), prinsip aktif partisipasi dalam latihan, dan prinsip proses latihan menggunakan model, Diky (2019, p. 1–127).

Prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up dan cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis, Rahmatika (2022, p. 14). Hasyim & Saharullah (2019, p. 12) menjelaskan secara rinci prinsip-prinsip latihan, meliputi:

1) Prinsip Aktif dan Kesungguhan Berlatih

Faktor terpenting untuk mencapai keberhasilan itu adalah kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh, dalam waktu luang yang dimilikinya di luar program latihan akan mengisinya dengan kegiatan yang tidak merugikan dirinya dan dapat menghambat prestasinya. Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh membantu dalam menggali dan meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet baik secara individu maupun kelompok. Pelatih juga harus bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan, guna menunjang keaktifan atlet.

2) Prinsip Perkembangan Menyeluruh

Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan sehingga atlet akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit, yang akan sangat membantu dalam mencapai prestasinya pada waktu yang akan datang. Pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihan terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Program perkembangan yang menyeluruh bukan berarti bahwa atlet akan selamanya mengikuti program, karena segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap berikutnya maka sifat latihan sudah mulai menuju ke arah spesialisasi

3) Prinsip perorangan (*individualization*)

Menurut prinsip latihan individu, kemampuan atlet, potensi, karakteristik latihan, dan kebutuhan pengembangan performa atletik merupakan hal yang harus diperhatikan atau dipertimbangkan oleh pelatih dalam menetapkan beban latihan. Oleh karena itu, pelatih harus selalu memantau dan mengevaluasi kondisi atlet dan semua aspek untuk memastikan program tidak disamaratakan, mungkin dalam hal bentuk, volume, dan intensitas, Hasyim & Saharullah (2019, p. 1689–1699).

c. Komponen-Komponen Latihan

Komponen pelatihan memainkan peran penting dalam menentukan volume pelatihan dan beban yang dibutuhkan untuk kinerja atletik. Selain pelatihan olahraga, aspek penting lainnya adalah pelatihan fisik. Atlet dengan kondisi fisik yang baik sangat mempengaruhi pencapaian tujuan mereka, Neviantoko et al., (2020, p. 1–10).

Berikut komponen-komponen latihan dalam olahraga, diantaranya:

1) Intensitas

Intensitas adalah ukuran kualitas stimulus atau latihan. Intensitas rangsangan tergantung pada beban, kecepatan gerakan, interval antara pengulangan atau jeda yang bervariasi. Untuk mengatur metrik intensitas, tentukan tampilan (pengulangan maksimum), detak jantung per menit, kecepatan, jarak yang tempuh, jumlah pengulangan per waktu (menit/detik), waktu pemulihan dan periode pemulihan.

2) Volume

Volume adalah faktor penting dalam pelatihan, taktik, dan kinerja. Oleh karena itu, jumlah yang digunakan harus sesuai dengan karakteristik olahraga tersebut.

3) Pemulihan

Pemulihan atau istirahat selama latihan membantu memberikan atlet pulih selama latihan. agar atlet tidak cedera saat latihan, jangan membiarkan atlet latihan terlalu berat atau overload. Latihan alternatif dan restorative antara set dan repetisi.

4) Durasi

Durasi adalah waktu istirahat antar set atau waktu istirahat antara sesi untuk setiap latihan. Pada dasarnya waktu pemulihan akan selalu lebih singkat dibandingkan dengan waktu istirahat.

5) Pengulangan

Pengulangan adalah jumlah pengulangan dalam setiap latihan.

6) Set

Set mirip dengan repetisi, tetapi set dan repetisi berbeda. Jumlah pengulangan adalah jumlah pengulangan untuk setiap latihan individu, dan satu set adalah kumpulan pengulangan.

7) Durasi

Durasi adalah total durasi latihan. Mulai dari pemanasan di awal latihan hingga pendinginan di akhir.

8) Kepadatan

Kepadatan adalah metrik yang menunjukkan kepadatan beban selama pelatihan, dengan kata lain, dikenal sebagai waktu yang tepat yang sudah dikurangi setelah pemulihan dan interval.

9) Ritme

Ritme adalah ukuran kecepatan latihan. Ada tiga jenis ritme: kecepatan ritme, kecepatan, dan kecepatan sedang atau lambat.

10) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan per minggu. Misalnya, berolahraga empat kali seminggu. Jika pelatih ingin meningkatkan identitas latihan, sebaiknya frekuensi latihan ditingkatkan menjadi 5 kali per minggu.

11) Tali/sesi

Sesi adalah jumlah program pelatihan yang harus disetujui dan dilaksanakan dalam satu sesi. Biasanya atlet profesional bisa berlatih dua kali sehari.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Anasya, Hamidi, Kusmaedi, Mohammad, 2023) yang berjudul “Efek Penggunaan Metode 5-Post Drill Dan Shooting Strap Terhadap Kemampuan 3-Point Shoot”. Tujuan penelitian ini adalah

untuk mengetahui pengaruh latihan metode 5-post drill menggunakan shooting strap terhadap peningkatan kemampuan 3-point shoot. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan one group pretest- posttest design. Sampel penelitian berjumlah 17 orang diambil melalui teknik total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3-point 5-post drill menggunakan shooting strap. Hasil menunjukkan rata-rata nilai pretest 13,76 dan posttest 22,96 yang menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan 3-point shoot sebanyak 66,71% dan hasil analisis menggunakan uji paired sample t-test diperoleh taraf sig (2-tailed) $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Meysi Bilgia Irawan, 2022) yang berjudul “*Tool Development Defense Man Mannequin Basketball*”. This study aims to develop the Defense Man Mannequin tool as a training tool that can provide effectiveness to coaches and athletes. This tool is used to train techniques to facilitate the performance of the trainer. This research is a research development or Research and Development (R&D). The development of the model defense tool was first validated by material experts, media experts, and field trials of 8 basketball athletes for the 1st phase of the trial, 16 athletes for the 2nd phase of the trial. The subjects of this research were the basketball athletes of Club Garuda Putih, Jambi City. Data collection techniques were used in this study by using an instrument

in the form of a questionnaire. The data analysis technique of this research is a descriptive qualitative and descriptive quantitative percentage. The results showed that the Defense Man Mannequin was feasible to be used as a basketball training aid. These results are obtained from the latest validation results of a) material experts by 92% or Eligible; b) media expert at 100% or appropriate; c) Athletes in the final stage of field trials are 95.3%. Thus, the conclusion is that the mannequin defense tool has been declared suitable for use as an exercise aid.

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Kusuma Wardhana & Hartini, 2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Shooting Secara Continue Terhadap Freethrow Dalam Permainan Bola Basket Di Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen”. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan medicine ball dan shooting secara continue terhadap Freethrow dalam permainan bola basket pada atlet putra usia 12-14 tahun bison patriot academy sragen tahun 2021. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen. Populasi subyek dalam penelitian ini berjumlah 40 dan teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling yang berjumlah 30 peserta di Gor Diponegoro, Kabupaten Sragen tahun 2021. Teknik pengumpulan data untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian ini menggunakan tes tembakan bola basket. Berdasarkan hasil analisis data : Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan medicine ball dan latihan shooting

secara continue terhadap Freethrow bola basket pada atlet Bison Patriot Academy 2021.

4. Penelitian yang dilakukan oleh (Alamsyah & Nugroho, 2022) yang berjudul “Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Neger 4 Bandar Lampung”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan shooting dengan metode beef terhadap akurasi free throw siswi ekstrakurikulerbasket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dimana termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain. Populasi pada penelitian ini adalah 15 orang siswi SMK Negeri 4 Bandar lampung yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting dengan metode beef dengan hasil uji t hitung $9.909 > t \text{ tabel } 1.761$. Lalu terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan sebesar.
5. Penelitian yang dilakukan oleh (Zanurdi et al., 2022) dengan judul “Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan Shooting Under Ring Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Atas”. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh berlatih permainan target

terhadap keterampilan shooting under ring atlet yang ikut serta dalam ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang. Data diambil dengan memakai tes, dan instrumen yang diterapkannya knites shooting under basket dari Vic Ambler. Penilaian skor yang didapat berdasarkan dari banyaknya bola yang berhasil masuk ke dalam ring dengan waktu 30 detik. Perolehan data pada penelitian mengacu pada desain yang digunakan yaitu one group pretest posttest desain, Analisis data pada penelitian ini adalah uji normalitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS 21. Hasil penelitian yang diperoleh menjelaskan terdapat pengaruh signifikan permainan target terhadap keterampilan shooting under ring kepada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang.

C. Kerangka Berfikir

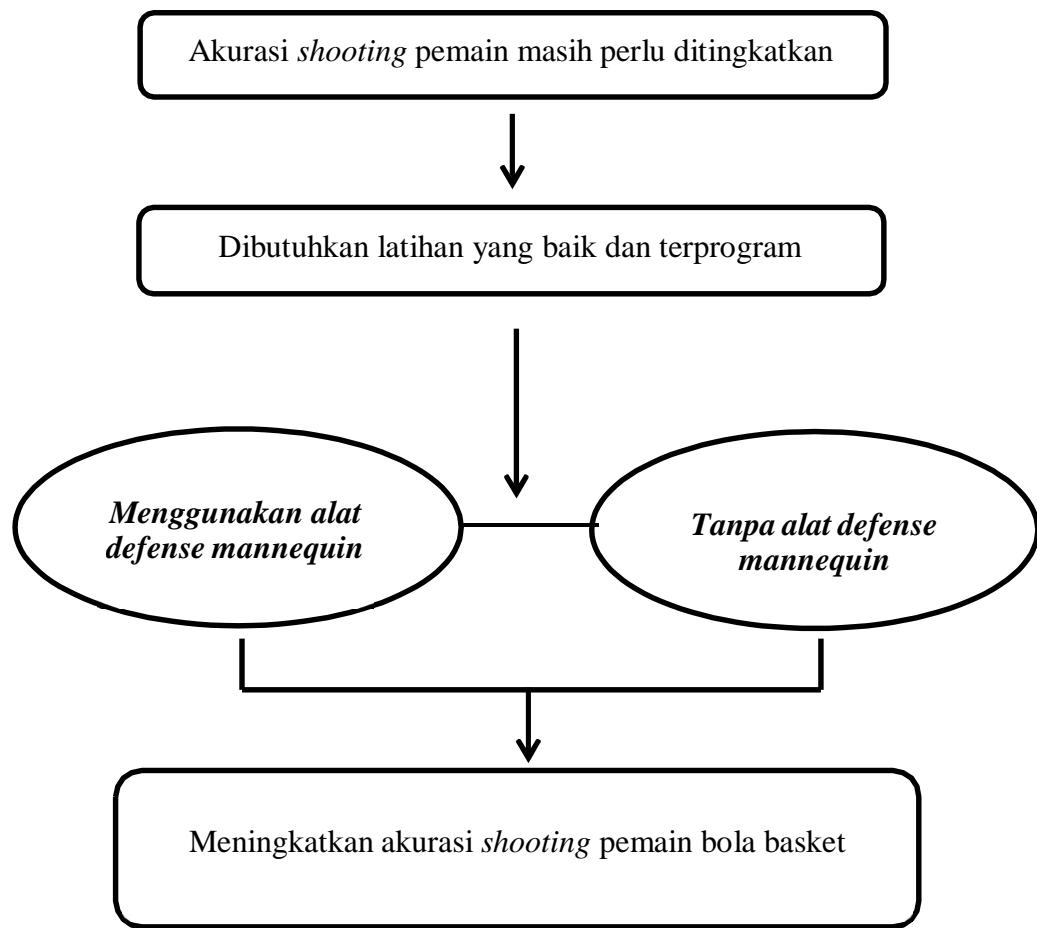
Berdasarkan tinjauan pustaka di atas maka dapat dirumuskan kerangka berpikir sebagai berikut:

Bola basket adalah permainan yang mengharuskan pemain memiliki *shooting* yang baik dengan tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang (ring). Keberhasilan *shooting* dilihat dari akurasi yang tinggi. Salah satu faktor yang mempengaruhi akurasi *shooting* adalah konsentrasi. Untuk meningkatkan akurasi shooting diperlukan latihan yang tepat dan terprogram. Salah satu bentuk latihan yang tepat untuk

meningkatkan akurasi shooting dibutuhkan latihan yang sesuai yaitu dengan bantuan menggunakan alat *defense mannequin*.

Dari beberapa jurnal yang sudah dipaparkan di atas menunjukkan bahwa latihan menggunakan alat *defense mannequin* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain bola basket. Namun, dalam penelitian ini, peneliti ingin mempelajari lebih lanjut tentang bagaimana akurasi *shooting* dapat ditingkatkan dengan latihan menggunakan alat *defense mannequin*.

Gambar 1. Kerangka Berfikir



D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan sampai terbukti melalui data yang dikumpul. Maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh antara latihan shooting menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket
2. Ada perbedaan akurasi *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah
3. Ada interaksi antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* olahraga bola basket ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Metodologi Penelitian

Metodologi penelitian dapat dipahami sebagai cara pandang penelitian yang didasarkan pada gagasan utama yaitu proses merancang dan melakukan langkah-langkah penelitian untuk mengumpulkan, menganalisis dan menginterpretasikan data penelitian ilmiah secara sistematis, empiris dan masuk akal. Sistematisitas adalah kegiatan penelitian yang langkah-langkahnya berurutan dan sistematis. Demonstrasi adalah kegiatan penelitian yang dapat diamati oleh panca indra manusia. Yang rasional adalah kegiatan penelitian dapat dicapai dengan akal manusia.

Sedangkan Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan rancangan faktorial 2×2 . Desain faktorial merupakan modifikasi dari design *true experimental*, yaitu dengan memperhatikan kemungkinan adanya variabel moderator yang mempengaruhi perlakuan (variabel independen) terhadap hasil (variabel dependen). Sejalan dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin*, penelitian ini melakukan eksperimen dengan menggunakan desain faktorial 2×2 . Rancangan faktorial merupakan modifikasi dari rancangan percobaan yang sebenarnya dengan memperhatikan kemungkinan variabel moderator

mempengaruhi perlakuan variabel bebas terhadap hasil variabel terikat. Pengaruh perlakuan diperoleh dengan cara membandingkan hasil perlakuan antara faktor A, antara faktor B, dan mencari pengaruh interaksi antara faktor A dan B.

Penelitian eksperimen ini menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa *alat defense mannequin* untuk dua kelompok yang mendapat perlakuan berbeda, kedua kelompok. Rencana atau rancangan faktorial 2x2 dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Rancangan penelitian faktorial 2x2

Metode Latihan (A) Akurasi (B)	Pakai Alat (A1)	Tanpa Alat (A2)
Tinggi (B1)	A1. B1	A2. B1
Rendah (B2)	A1. B2	A2. B2

Keterangan:

A1B1 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* tinggi.

A1B2 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* tanpa menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* rendah.

A2B1 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* tanpa menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* tinggi.

A2B2 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* rendah.

Metode penelitian eksperimen pada umumnya lebih menekankan pada pemenuhan validitas internal, yaitu dengan cara mengontrol atau mengendalikan pengaruh faktor-faktor di luar metode penelitian eksperimen pada umumnya digunakan dalam penelitian yang bersifat *laboratories*. Namun, bukan berarti bahwa pendekatan ini tidak dapat digunakan dalam penelitian sosial, termasuk penelitian pendidikan. Jadi, penelitian eksperimen yang berdasarkan pada paradigma *positivistic* pada awalnya memang banyak diterapkan pada penelitian ilmu-ilmu keras (*hard-science*), seperti biologi dan fisika, yang kemudian diadopsi untuk diterapkan pada bidang-bidang lain, termasuk bidang sosial dan pendidikan.

Faktor-faktor yang dapat mengancam validitas internal suatu hasil penelitian eksperimen menjelaskan antara lain:

1. *History*, yaitu kejadian-kejadian tertentu yang terjadi antara pengukuran pertama (*pretest*) dan kedua (*post-test*), selain variabel-x
2. Variabel yang dieksperimenkan (*treatment*).
3. *Maturation* (kematangan), yaitu: proses perubahan (kematangan) di dalam diri subyek yang terjadi selama berlangsungnya eksperimen

(misal: makin trampil, makin Lelah atau jenuh). Untuk mengatasi hal ini adalah dengan mendesain eksperimen yang tidak terlalu lama.

4. Efek *Testing*, yaitu efek yang ditimbulkan hasil pengukuran pertama (*pre-test*) terhadap hasil pengukuran kedua (*post-test*). Cara mengatasinya adalah dengan tidak memberikan *pre-test*.
5. *Instrumentation*, yaitu efek yang ditimbulkan akibat perubahan cara pengukuran, perubahan pengamat, yang dapat membuat perubahan hasil pengukuran.
6. *Selection*, yaitu adanya bias di dalam menentukan atau memilih responden maupun subyek untuk kelompok eksperimen (atau kelompok yang diberikan perlakuan) dan kelompok kontrol atau pembanding.
7. *Mortality*, yaitu kehilangan subyek, baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok pembanding, yaitu adanya pengurangan subyek ketika dilakukan pengukuran terhadap dampak eksperimen atau perlakuan.

Validitas eksternal mengacu pada kondisi bahwa hasil yang diperoleh dapat digeneralisasikan dan dapat diterapkan pada kelompok dan lingkungan di luar *setting* eksperimen. menyebutkan dua macam validitas eksternal, yaitu validitas populasi dan validitas ekologi.

1. Validitas populasi. Peneliti berharap agar hasil penelitian terhadap kelompok eksperimen itu dapat digeneralisasi kepada populasi yang jauh lebih besar, meskipun populasi tersebut tidak atau belum diteliti.

2. Validitas ekologi. Para peneliti berharap hasil yang diperoleh dari penelitian juga akan diperoleh dalam kondisi lingkungan eksperimen yang lain.

Mengatasi ancaman validitas ekologi dilakukan dengan cara: (1) tidak memberitahukan kepada pemain bahwa sedang menjadi subjek penelitian, (2) tidak mengubah jadwal latihan, (3) latihan diberikan oleh pelatih yang biasa melatih, dan (4) pemantauan terhadap pelaksanaan eksperimen dilakukan oleh peneliti tidak secara terang-terangan, tetapi secara tersamar melalui pengamatan dan diskusi dengan pelatih di luar jam latihan.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di DBL Academy Yogyakarta. Baik tes awal (*pre-test*), perlakuan dan tes akhir (*post-test*).

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini dilaksanakan sebanyak 18 kali pertemuan, dimana dilaksanakan 1 kali pertemuan tes awal (*pretest*) lalu kemudian di akhir pertemuan di lakukan (*posttest*), selama 5 minggu dari bulan Oktober sampai November 2023. *treatment* diberikan 4 kali pertemuan dalam seminggu yaitu pada hari senin, rabu, kamis, sabtu.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai generalisasi wilayah yang terdiri atas subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet DBL Academy Yogyakarta yang berjumlah 63 siswa. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Adapun kriterianya yaitu mulai umur 7-10 tahun yang aktif latihan, berjenis kelamin laki-laki, tidak dalam keadaan sakit, bersedia mengikuti aturan pada *treatment* yang diterapkan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 28 siswa.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari subyek dalam populasi yang diteliti, yang tentu saja mampu secara representatif dapat mewakili populasinya. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 28 atlet yang berumur 7-10 tahun. Kemudian dilakukan *pretest* untuk menentukan tingkat akurasi *shooting* dan menentukan kelompok dengan cara *ordinal pairing* dengan tingkat konsentrasi tinggi dan rendah. Didapatkan masing-masing 7 atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan rendah diberi perlakuan dengan metode latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin*. Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua subjek untuk masuk ke dalam tiap kelompok.

3. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang mengoperasionalkan variabel yang diselidiki dalam kaitannya dengan proses pengukuran variabel tersebut. Variabel dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel bebas (independent) manipulative, yaitu metode latihan *shooting* memakai alat *defense mannequin* dan tidak memakai alat *defense mannequin*, sedangkan sebagai variabel bebas atributif, yaitu konsentrasi tinggi dan rendah. Kemudian variabel terikat (dependent) adalah akurasi *shooting*. Penjelasan tentang variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Akurasi *shooting* adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju kesuatu sasaran, sasaran ini dapat berupa jarak atau objek langsung yang harus dikenal, dimana dalam *shooting* bola basket kemampuan seorang atlet yang *shooting* bola sebanyak 5 kali, selama 5 seri/rambahan, selama 5 seri/rambahan dan dengan jumlah total 25 *shooting* bola basket. *Shooting* tersebut ditembakkan ke arah ring basket yang sudah ada target nilai pada jarak 4,6 meter, dan selanjutnya dihitung total nilai seluruh *shooting* yang masuk ke dalam ring basket.
2. Latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* adalah saat atlet *shooting* dihalangi oleh alat *defense mannequin* di depannya.
3. Latihan *shooting* tanpa alat *defense mannequin* yaitu atlet *shooting* tanpa ada yang menghalangi didepannya.

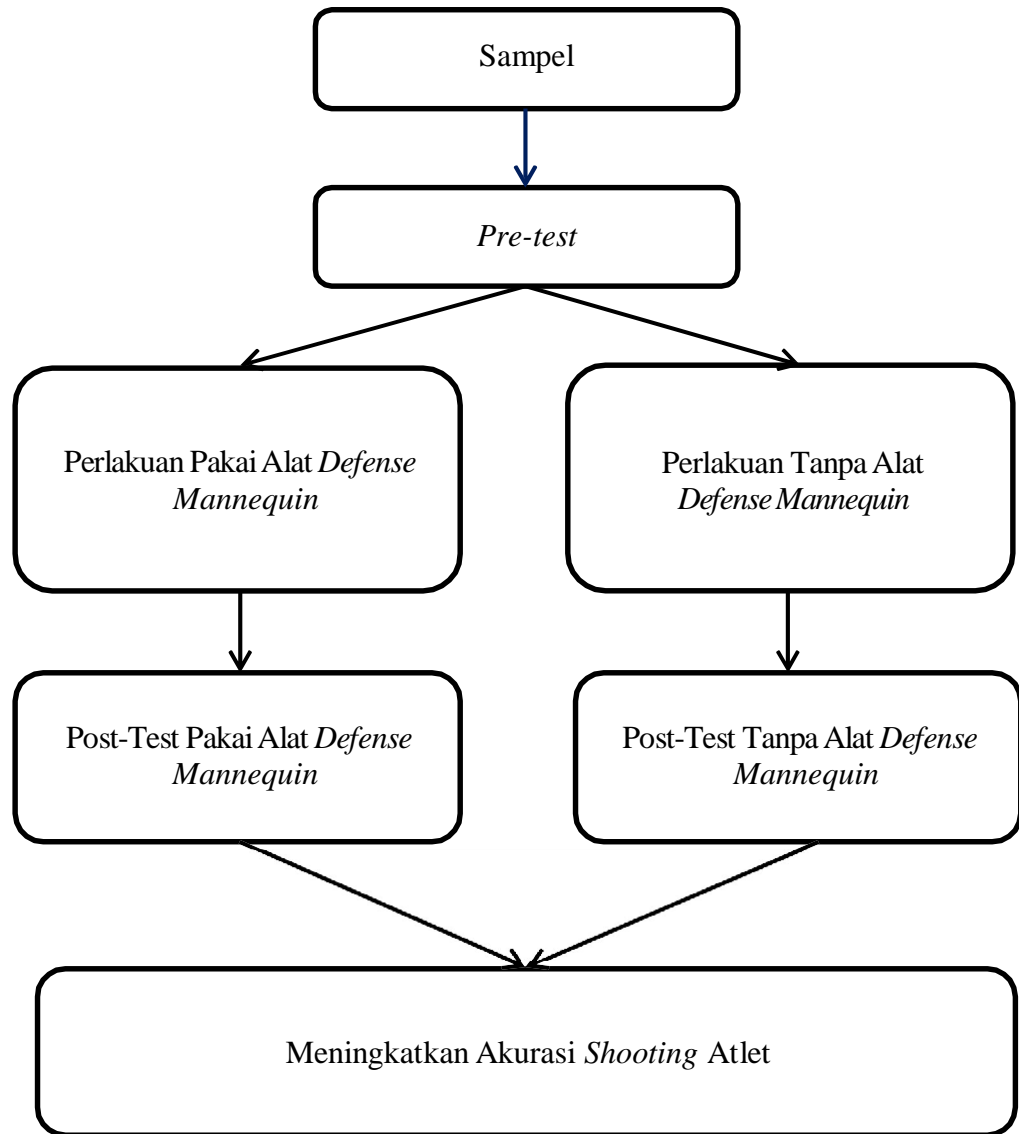
4. Konsentrasi adalah kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian dan pikirannya dalam tubuh fisik seseorang untuk satu tujuan.

G. Prosedur Penelitian

Dalam melaksanakan penelitian peneliti mengumpulkan data terlebih dahulu untuk pengambilan keputusan dan sebagai penguat masalah untuk dilakukan penelitian. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan desain faktorial 2x2. Pada penelitian ini, peneliti melakukan tes awal terhadap atlet sebelum diberikan perlakuan, memperoleh data awal akurasi *shooting* dan tingkat konsentrasi, setelah menerima data awal dari siswa, peneliti melakukan metode menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* dengan pelatihan yang sudah ditentukan.

Treatment diberikan pada frekuensi pelatihan 4 kali dalam seminggu selama 5 minggu, dimana peneliti melakukan 18 sesi *treatment* untuk meningkatkan akurasi *shooting* atlet.

Gambar 2. Desain penelitian



H. Teknik Dan Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati Sugiono, (2017, p. 148). Selaras dengan hal tersebut, Hardani, dkk,

(2022, p. 384) menyatakan instrumen adalah alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan informasi kuantitatif tentang variasi karakteristik variabel secara objektif, sehingga diperlukan teknik pengembangan skala atau alat ukur untuk mengukur variabel dalam pengumpulan data yang lebih sistematis. Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian menggunakan instrumen :

I. Battery Test

Tujuan dari tes untuk mengukur keterampilan dan kecakapan dalam ketepatan memasukan bola ke ring.

Alat dan perlengkapan:

1. Bola basket 1 buah.
2. Lapangan bola basket dengan ring, jala dan papan pantul
3. Alat tulis, kapur dan formulir.
4. Pengetes; 2 orang pengawas dan satu orang pengawas merangkap pencatat 1 Orang

Pelaksanaan tes:

1. Taste mengambil tempat di sekitar daerah *dua poin* atau *daerah under basket* dan bebas memilih daerah untuk menembak.

2. Pada aba-aba “SIAP” taste menghadap ke arah ring dengan bola ditangan dalam keadaan siap.
3. Pada aba-aba “YA” taste segera menembakan bola ke dalam ring basket dengan menggunakan teknik menembak dengan satu tangan atau dua tangan, dengan lompatan atau tanpa lompatan, kemudian memungut bola yang masuk dalam ring tersebut dan kembali melakukan *shooting* ring.
4. Demikianlah seterusnya ia berusaha menembak bola sebanyak mungkin 12 bola.
5. Pencatat hasil adalah hasil jumlah bola yang masuk ke dalam ring.
Satu bola masuk terhitung satu skor.

J. Grid Concentration

Tujuan dari tes untuk mengukur konsentrasi.

Alat yang digunakan:

1. Lembar test konsentrasi
2. Alat tulis (Pensil)
3. Jam tangan/Stop watch

Langkah-langkah:

1. Siswa ditempatkan dengan posisi duduk dengan jarak yang ditentukan.

2. Siswa diberikan lembaran test konsentrasi dan diberikan waktu untuk melihat dan mengingat lembaran test konsentrasi tersebut selama 1 menit
3. Siswa diberikan penjelasan terlebih dahulu dalam pengerjaan lembaran tes konsentrasi tersebut.
4. Siswa diberikan aba-aba untuk mengerjakan tes konsentrasi dalam waktu 1 menit
5. Siswa mengerjakan tes konsentrasi dengan cara memberikan tanda dari urutan angka dari yang terkecil hingga terbesar 00-99.

Sebelum dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest*, sampel terlebih dahulu diukur *shooting* dengan *underbasket shot*. *Treatment*/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi oleh dosen ahli, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Proses penelitian dilakukan selama 18 kali pertemuan sudah termasuk *pretest* dan *posttest*. Hal tersebut sesuai dengan pendapat bahwa para pelatih dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program pelatihan 4 kali seminggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun lama pelatihan yang diperlukan adalah selama 4 minggu atau lebih, dengan pelatihan yang dilakukan 4 kali seminggu secara teratur selama 4 minggu kemungkinan sudah menampakkan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan keterampilan dan akurasi *shooting*.

K. Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Kata "validitas" berasal dari kata "validity", yang berarti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurannya dengan tepat dan akurat. Reliabilitas mengacu pada suatu pengertian bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk mengumpulkan informasi yang dapat dipercaya sebagai alat pengumpulan data dan mampu mengungkapkan informasi yang sebenarnya di lapangan.

Berdasarkan pada analisis data, tingkat validitas dari test ini adalah 0,73, yang artinya sangat baik, sedangkan keandalannya tingkat adalah 0,78, yang berarti dapat diterima (underbasket) dan kuisioner konsentrasi ini memiliki nilai validitas (0,912) dan reliabilitas (0,803).

L. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan SPSS 25 yaitu dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA two-way) pada taraf signifikansi = 0,05. Sebelumnya, dilakukan uji prasyarat sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam

statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik Shapiro-Wilk dengan bantuan SPSS 25.

b. Uji Homogen

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih. Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 25.

2. Uji Hipotesis

Menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANAVA dua jalur (ANAVA two-way). Teknik analisis varian ganda sering disebut juga teknik analisis varian dua jalan, atau teknik analisis varian untuk sampel-sampel berhubungan (berkorelasi). Teknik analisis varian ganda ini digunakan untuk membedakan mean beberapa distribusi data kelompok subjek penelitian yang dilakukan sekaligus untuk dua jenis variabel perlakuan. Apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji

lanjutan yaitu uji Tukey, dengan menggunakan program software SPSS version 25 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Penelitian

Hasil dari latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah atlet Dbl Academy Yogyakarta di sajikan sebagai berikut :

Tabel 2.Data pretest-posttest Akurasi Shooting *Defense Mannequin*

No	Latihan Shooting Menggunakan Alat <i>Defense Mannequin</i>			Latihan Shooting Tanpa Menggunakan Alat <i>Defense Mannequin</i>		
	Konsentrasi Tinggi (A1B1)			Konsentrasi Tinggi (A2B1)		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	5	8	3	6	8	2
2	7	9	2	7	9	2
3	7	10	3	5	6	1
4	6	9	3	6	7	1
5	7	10	3	7	9	2
6	6	9	3	5	6	1
7	5	7	2	6	8	2
Jumlah				Jumlah		

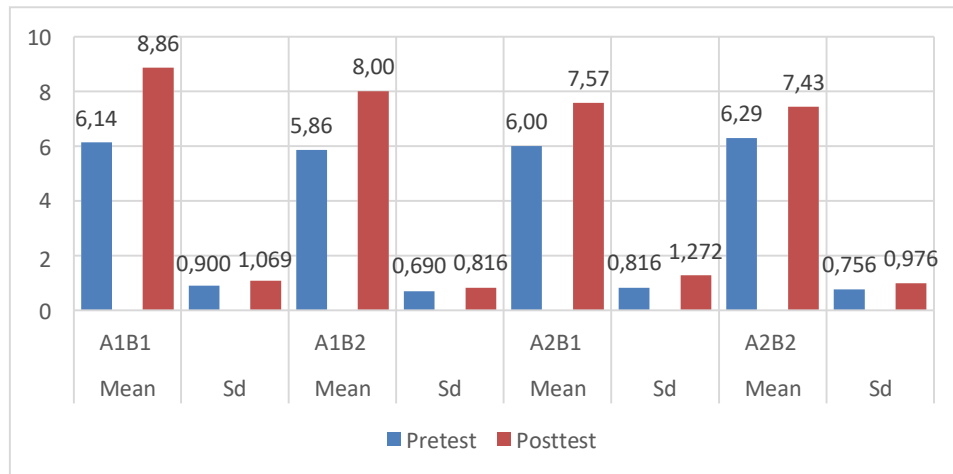
No	Latihan Shooting Menggunakan Alat <i>Defense Mannequin</i>			Latihan Shooting Tanpa Menggunakan Alat <i>Defense Mannequin</i>		
	Konsentrasi Rendah (A1B2)			Konsentrasi Tinggi (A2B2)		
	Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
1	6	9	3	6	7	1
2	6	8	2	7	8	1
3	7	9	2	6	7	1
4	6	7	1	6	7	1
5	5	8	3	7	9	2
6	5	7	2	7	8	1
7	6	8	2	5	6	1
Jumlah				Jumlah		

Tabel 3. Deskriptif statistik pretest-posttest akurasi shooting

Metode Latihan	Konsentrasi	Statistik	Pretest	Posttest
Latihan Shooting Menggunakan Alat <i>Defense Mannequin</i>	A1B1 (tinggi)	Mean	6,14	8,86
		Sd	0,900	1,069
	A1B2 (rendah)	Mean	5,86	8,00
		Sd	0,690	0,816
Latihan Shooting Tanpa Menggunakan Alat <i>Defense Mannequin</i>	A2B1 (tinggi)	Mean	6,00	7,57
		Sd	0,816	1,272
	A2B2 (rendah)	Mean	6,29	7,43
		Sd	0,756	0,976

Jika data statistik akurasi shooting pretest dan posttest Dbl Academy Yogyakarta diatas disajikan dalam bentuk diagram batang adalah sebagai berikut.

Gambar 3. Diagram pretest-posttest akurasi shooting



Keterangan :

A1B1 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* tinggi.

A1B2 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* tanpa menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* rendah.

A2B1 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* tanpa menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* tinggi.

A2B2 : Kelompok atlet yang latihan akurasi *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* ditinjau dari akurasi *shooting* rendah.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan metode Shapiro-Wilk. Analisis data hasil uji normalitas pada setiap kelompok A1B1 A1B2

A2B1 A2B2 Pretest dan Posttest menggunakan software SPSS versi 25 dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Hasil normalitas data digunakan secara lengkap pada lampiran halaman.

Tabel 4. Uji Normalitas Akurasi *Shooting*

Data		P	Signifikansi	Keterangan
Akurasi <i>Shooting</i>	Pretest (A1B1)	0,062	0,05	Normal
	Pretest (A1B2)	0,099		Normal
	Pretest (A2B1)	0,144		Normal
	Pretest (A2B2)	0,086		Normal
	Posttest (A1B1)	0,294		Normal
	Posttest (A1B2)	0,144		Normal
	Posttest (A2B1)	0,215		Normal
	Posttest (A2B2)	0,609		Normal

Hasil dari uji normalitas pretest dan posttest dari akurasi *shooting* Dbl Academy Yogyakarta menggunakan Shapiro-Wilk diatas mendapatkan nilai signifikansi $p > 0,05$. Hal ini dapat diartikan bahwadata pretest dan posttest Dbl Academy Yogyakarta dari akurasi *shooting* diatas dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk menguji sampel penelitian ini memiliki varian kesamaan (homogen) data atau tidak. Dalam uji homogenitas pada penelitian ini adalah dengan menggunakan uji homogenitas pada

penelitian ini adalah dengan menggunakan uji Levene Test SPSS versi 25.

Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok		Levene Statistic	Df1	Df2	Sig	Keterangan
akurasi <i>shooting</i>	Pretest	0,366	3	24	0,778	Normal
	Posttest	0,885	3	24	0,463	Normal

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari analisis data menggunakan SPSS.

Pada hasil analisis data kelompok kemampuan kelincahan menunjukan bahwa nilai signifikan $p > 0,05$ dari data pretest-posttest akurasi shooting. Hal ini dapat diartikan bahwa data pretest-posttest akurasi shooting memiliki kesamaan varian atau homogen.

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilaksanakan berdasarkan analisis data untuk memberikan jawaban atas rumusan masalah dengan interpretasi analisis ANOVA dua jalur (two-way Anova). Urutan hasil uji hipotesis sesuai dengan yang dirumuskan sebagai berikut.

Model Latihan

1. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* dengan alat *Defense Mannequin* dan tanpa alat *Defense Mannequin*

Hipotesis pertama berbunyi terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* atlet Dbl

Academy Yogyakarta. Berdasarkan analisis data yang ditunjukkan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Uji anova perbedaan latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin*

<i>Source</i>	<i>Type Iii Sum Of Squares</i>	df	Mean Square	f	sig
Model Latihan	8,036	1	8,036	28,125	0,000

Dari hasil uji anova dapat di artikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan alat *Defense Mannequin* dan tanpa alat *Defense Mannequin*, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan 0.05.

1. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan *shooting* di tinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah

Pada hipotesis kedua berbunyi ada perbedaan yang signifikan antara latihan *shooting* dengan alat *Defense Mannequin* dan tanpa alat *Defense Mannequin* ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah atlet Dbl Academy Yogyakarta. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut.

Tabel 7. Uji anova pengaruh latihan shooting dengan alat *Defense Mannequin* dan tanpa alat *Defense Mannequin* ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah

<i>Source</i>	<i>Type Iii Sum Of Squares</i>	df	Mean Square	f	sig
---------------	--------------------------------	-----------	--------------------	----------	------------

Konsentrasi	1,750	1	1,750	6,125	,021
-------------	-------	---	-------	-------	------

Dari hasil uji anova dapat di artikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* di tinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah , hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan 0,021 lebih kecil dari nilai signifikan 0.05.

2. Adakah interaksi antara latihan shooting dengan alat *Defense Mannequin* dan tanpa alat *Defense Mannequin* di tinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah

Pada hipotesis ketiga berbunyi tidak ada interaksi antara latihan shooting menggunakan alat *Defense Mannequin* dan tanpa alat *Defense Mannequin* ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah atlet Dbl Academy Yogyakarta. Hasil analisis tersebut dapat dilihat pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Uji anova interaksi latihan shooting menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* ditinjau dari konsentrasi rendah dan tinggi

<i>Source</i>	<i>Type Iii Sum Of Squares</i>	df	Mean Square	F	sig
Model latihan dan konsentrasi	,036	1	,036	,125	,727

Dari hasil uji anova dapat di artikan bahwa tidak ada interaksi antara latihan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin*

ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah , hal ini dapat dilihat dari nilai signifikan 0,727 lebih besar dari nilai signifikan 0.05.

B. Pembahasan

Pembahasan hasil analisis data pada penelitian memberikan arti yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dipaparkan. Berdasarkan pengujian hipotesis menghasilkan kesimpulan analisis yaitu: (1) ada perbedaan pengaruh antara latihan shooting dengan alat *defense mannequin* dan latihan shooting tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting. (2) ada perbedaan pengaruh antara latihan shooting dengan alat *defense mannequin* dan latihan shooting tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah. Pratama & Wiyaka (2021, p. 109–115) Tidak ada interaksi ada antara latihan shooting dengan alat *defense mannequin* dan latihan shooting tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah Pembahasan hasil analisis tersebut dapat disajikan lebih lanjut sebagai berikut.

1. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan shooting dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis menunjukan hasil dengan kesimpulan ada perbedaan pengaruh antara latihan shooting dengan

menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting. Nilai signifikansi yang di peroleh $0,000 < 0,05$ artinya ada perbedaan antara latihan *shooting* dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting pemain Dbl Academy Yogyakarta. Dari hasil penelitian ini latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* mendapatkan hasil rata-rata 8,4. Sedangkan dari latihan *shooting* tanpa menggunakan alat *defense mannequin* memperoleh hasil rata-rata 7,5. Dari kedua latihan antara latihan *shooting* dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting memperoleh nilai selisih 0,9. Hasil ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan antara latihan *shooting* dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting pemain Dbl Academy Yogyakarta.

Dalam proses prestasi, sarana dan prasarana dalam latihan untuk menunjang kemampuan atlet dalam bidang teknik pelatihan sangatlah penting, Pratama & Wiyaka (2021, p. 2–6). Sarana dan prasarana dalam latihan yang menunjang kemampuan latihan teknik atlet sangat menentukan untuk mencapai keberhasilan. Dengan cara ini, atlet harus secara konsisten melatih keterampilan pelatihan teknis dasar untuk melewati pemain lawan yang menjaga ring basket. Untuk memenangkan permainan bola basket, seorang atlet harus bisa mencetak gol dengan memasukkan bola ke dalam ring basket dengan

menggunakan teknik bola basket (1). Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Wulandari (2017, p. 2–6) latihan menggunakan alat *defense mannequin* bantu secara bertahap dapat meningkatkan kemampuan *lay up shoot* bola basket. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Putra, Tangkudung, & Sulaiman (2021, p. 112) Terdapat perbedaan keterampilan *jump shoot* kelompok siswa yang memperoleh perlakuan latihan dengan alat modifikasi dan latihan dengan alat konvensional.

2. Adakah perbedaan pengaruh antara latihan shooting di tinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah.

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis yang ke dua menunjukkan hasil dengan kesimpulan ada perbedaan pengaruh antara latihan shooting dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting di tinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,021 < 0,05$ artinya ada perbedaan antara latihan shooting dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi shooting pemain Dbl Academy Yogyakarta. Dari hasil penelitian ini latihan shooting menggunakan alat *defense mannequin* mendapatkan hasil rata-rata 8,2. Sedangkan dari latihan shooting tanpa menggunakan alat *defense mannequin*

memperoleh hasil rata-rata 7,7. Selisih yang di peroleh sebesar 0,5. Hasil ini dapat diartikan bahwa ada perbedaan antara latihan shooting dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* pemain Dbl Academy Yogyakarta di tinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah.

Performa atlet pada suatu cabang olahraga dipengaruhi bagaimana atlet dapat memusatkan fokusnya, hal ini dapat dilakukan dengan berkonsentrasi, Nadira Mifta Sawiya, Yendrizal, Didin Tohidin (2022, p. 149–164). Konsentrasi merupakan suatu kemampuan seseorang untuk fokus pada saat mengerjakan sebuah kegiatan hingga selesai pada saat waktu tertentu sehingga seseorang tersebut mampu mengingat secara baik semua pekerjaan yang sedang berlangsung, Manurung & Simatupang (2019, p. 65). Dalam olahraga konsentrasi merupakan faktor psikis yang sangat utama untuk menunjang atau juga menghambat atlet agar berprestasi. Konsentrasi memiliki ciri-ciri yaitu bertujuan pada target dengan berkonsentrasi penuh sehingga pikiran menjadi tenang dan mental menjadi kuat, M. mochamad & H. wismanadi (2020, p. 111–116). Kemampuan konsentrasi sangat membantu atlet dalam menampilkan berbagai keterampilannya khususnya dalam menghadapi berbagai pertandingan, terutama untuk olahraga yang selalu menuntut konsentrasi tinggi, salah satunya adalah bola basket. Sebab dalam permainan bola basket dibutuhkan ketepatan dan ketelitian, Nurhidayah, Helmy. Chaerul, Andrie. Kurniawan (2022, p. 419–

427). Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Akbar et al., (2019, p. 1–13) pengaruh latihan *imagery* dan tingkat konsentrasi tinggi dan rendah terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* kanan dan kiri pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Menganti Gresik. Sedangkan menurut penelitian dari Yudha (2021, p. 10–17) terdapat perbedaan pengaruh antara konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah terhadap hasil *shooting* (free throw).

3. Adakah interaksi antara latihan shooting dengan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* di tinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah.

Dari hasil uji hipotesis ke tiga diketahui bahwa signifikansi sebesar 0,727. Karena nilai signifikansi lebih besar 0,05 maka, tidak terdapat interaksi antara latihan shooting dengan menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa menggunakan alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* pemain Dbl Academy Yogyakarta di tinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah. Sebagaimana Hasbi & Yudha, (2022, p. 10–17) interaksi dalam mental training dan konsentrasi terhadap kemampuan *shooting* (free throw) dengan keterangan $F_{\text{Hitung}} > F_{\text{table}} = 10.186 > 4.098$. Latihan hypnotherapy dan konsentrasi tinggi lebih memberikan pengaruh lebih baik terhadap hasil kemampuan *shooting* (free throw). sedangkan H. Saputra et al., (2023, p. 112–129) antara metode latihan kooperatif dan konsentrasi terhadap lay up (Shoot) bola basket

terdapat interaksi karena kemampuan shoot dengan metode latihan drill konsentrasi tinggi lebih baik dibandingkan kemampuan shoot atlet dengan metode latihan kooperatif konsentrasi rendah.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini tidaklah sempurna hal ini dikarenakan keterbatasan di dalam melakukan penelitian. Keterbatasan tersebut sebagai berikut.

1. Pada saat penerapan treatment semua kelompok tidak dikumpulkan atau dikarantina, sehingga tidak ada kontrol terhadap apa saja aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan, Secara tidak langsung hal ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.
2. Kurangnya kontrol terhadap unsur-unsur lain di luar latihan yang dapat mempengaruhi proses latihan.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Dari hasil penelitian dan analisis mendapatkan disimpulkan bahwa :

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* terhadap akurasi *shooting* atlet Dbl Academy Yogyakarta dengan nilai signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai signifikan 0.05.
2. Terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shooting* dengan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* ditinjau dari tingkat konsentrasi tinggi dan rendah atlet Dbl Academy Yogyakarta dengan nilai signifikan 0,021 lebih kecil dari nilai signifikan 0.05.
3. Tidak terdapat interaksi antara latihan *shooting* menggunakan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* ditinjau dari konsentrasi tinggi dan rendah atlet Dbl Academy Yogyakarta dengan nilai signifikan sebesar 0,727 lebih besar dari nilai signifikan 0.05.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut.

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa metode latihan *shooting* dengan alat *defense mannequin* dan tanpa alat *defense mannequin* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pemain Dbl Academy Yogyakarta. Latihan

shooting dengan alat *defense mannequin* menunjukkan hasil rata-rata peningkatan lebih baik dari pada latihan *shooting* dengan tanpa alat *defense mannequin*. Disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan metode latihan *shooting* dengan alat *defense mannequin* untuk meningkatkan akurasi *shooting* bolabasket.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a) Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.

Mencari variabel peninjau yang dapat mempengaruhi akurasi *shooting* basket selain konsentrasi yang dapat menciptakan penelitian yang kreatif, inovatif dan terbaru.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya Dwitama. (2018). Pengaruh Metode Praktek Terhadap Belajar Lay Up Shoot Dalam Pembelajaran Bola Basket. *Biormatika : Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(Mi), 2461–3961.
- Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2020). Persepsi Atlet Futsal Putra Universitas Teknokrat Indonesia Terhadap Hipnoterapi Dalam Meningkatkan Konsentrasi Saat Bertanding. *Jurnal Penjaskesrek*, 7(2), 274–288.
- agustina, ayuk tyas. priambodo, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Terhadap Hasil Ketepatan Shooting Olahraga Petanque Pada Peserta Unesa Petanque Club. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 05, 391–395.
- 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 Fathi, Z. S., Hartoto, S., & Prakoso, B. B. (2022). Hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan hasil kemampuan smash ekstrakurikuler bulu tangkis. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 93–104. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.359>
- Alamsyah, I. R., & Nugroho, R. A. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Neger 4 Bandar Lampung. *Journal Of Physical Education*, 3(2), 1–5. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1890>
- Altavilla, G., D’isanto, T., & Francesca, D. (2020). The educational value of rules in basketball. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), S1195–S1203. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.21>
- Angraini, W., Apifa, P., & Iqroni, D. (2020). Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia available online at <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok> PROFIL KETERAMPILAN SHOOTING FREE THROW. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 30–36.
- Aprilia, Y., Sabu, D., & Hariyanto, A. (2021). *Analisis Keberhasilan dan Kegagalan Shooting (1 Point , 2 Point , 3 Point) Pertandingan Final di FIBA World Cup 2019 The Analysis of Success and Failure of Shooting (1 Point , 2 Point , 3 Point) in FIBA World Cup 2019 Final Match*. 17(1), 32–39.
- Ariestika, E. (2018). *UPAYA MENINGKATKAN KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET DENGAN MODIFIKASI ALAT PEMBELAJARAN PADA SISWA KELAS XII PEMASARAN A SMKN 1 KEBUN TEBU*.
- Aris, T., & Mu’arifuddin, M. A. (2020). Pengembangan Buku Ajar Bola Basket

- Untuk Mahasiswa. *Jendela Olahraga*, 5(2), 62–69.
<https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.6131>
- Awali, M. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 52–63. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.156>
- Babay, pariman. ilham muhammad. (2022). Latihan Block Practice Terhadap Keberhasilan Medium Shoot Pada Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 2, 54–61.
<https://www.bing.com/search?q=UPAYA+MENINGKATKAN+KESEGERAN+JASMANI+MELALUI+PENDEKATAN+BERMAIN+DALAM+PEMBELAJARAN+PENDIDIKAN+JASMANI+KELAS+X+SMA+NEGERI+1+CIANJUR+1Muda&cvid=1a38af47f5ee4f379fce2b2317a46170&aqs=edge..69i57.1383j0j1&pglt=41&FORM=ANNTA1&PC=AS>
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Beltasar Tarigan, Yudy Hendrayana, K. E. W. P. (2018). Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga: Dapatkah Pendekatan Saintifik Meningkatkan Konsentrasi dan Kecerdasan Spasial Siswa Sekolah Dasar Yang Tinggal di Daerah Pegunungan. *Pendidikan Jasmani Olahraga*, 3(1), 122–128.
<http://ejournal.upi.edu/index.php/penjas/index>
- Bjelica, D., Gardasevic, J., Vasiljevic, I., Arifi, F., & Sermahhaj, S. (2019). Anthropometric Measures and Body Composition of Soccer Players of Montenegro and Kosovo. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*, 3(2), 29–34. <https://doi.org/10.26773/jaspe.190406>
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019a). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1582138>
- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019b). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 37(14), 1648–1654. <https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1582138>
- Boolani, A., Lackman, J., Baghurst, T., Larue, J. L., & Smith, M. L. (2019). Impact of Positive and Negative Motivation and Music on Jump Shot Efficiency among NAIA Division I College Basketball Players. *International journal of exercise science*, 12(5), 100–110.
- Budhe, A. A. (2020). A Comparative Study of Aerobic Endurance among Kho Kho and Kabbadi Players of Saurashtra University. *Indian Journal of Applied Research*, 7(2), 154–156. <https://doi.org/10.15373/2249555x/mar2013/106>

- Cabarkapa, D., Deane, M. A., Fry, A. C., Jones, G. T., Cabarkapa, D. V., Philipp, N. M., & Yu, D. (2022). Game statistics that discriminate winning and losing at the NBA level of basketball competition. *PLoS ONE*, 17(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273427>
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 47–54. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.90>
- Candra, O. (2020). The effect of concentration training on shooting free throw in basketball game. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6), 29–35. <https://doi.org/10.13189/saj.2020.080705>
- Darisman, E. K., Prasetyo, R., & Bayu, W. I. (2021). *Belajar Psikologi Olahraga Sebuah Teori dan Aplikasi Dalam Olahraga* (Nomor July). https://books.google.com/books?hl=en%5C&lr=%5C&id=19IoEAAQBAJ%5C&oi=fnd%5C&pg=PP1%5C&dq=tradisi+bau+nyale%5C&ots=sdxpU_Lgob%5C&sig=Tfp-pJE4RC4DLPC9CEz1sXBBdqQ
- Diky, P. P. (2019). *Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Peningkatan Power Tungkai dan Jauhnya Long Pass Pada Siswa Ku 14 Tahun SSB Kridaning Karso Ksatrio (KKK) Klajuran*.
- Dr.Muhammad Yaumi, M. Hum., M. . (2018). *Media dan Teknologi Pemelajaran* (M. P. Sitti Fatimah Sangkala Sirate, SP., S.Pd. (ed.)). PRENADAMEDIA GROUP. https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=2uZeDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR5&dq=info:l3Fbf8_iwMYJ:scholar.google.com/&ots=RFZCcavfjP&sig=aGiwhrhSZ0xe-OE3gdjFH2hRXG4&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf>
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(1), 43. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v20i1.9207>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggan Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Gardasevic, J., Bjelica, D., & Corluca, M. (2018). The impact of the preparation period on endurance at football players u16. *Sport Mont*, 16(1), 21–24.

<https://doi.org/10.26773/smj.180204>

- Gardasevic, J., Bjelica, D., Vasiljevic, I., Arifi, F., & Sermahhaj, S. (2019). Body composition of elite soccer players from Montenegro and Kosovo. *Sport Mont*, 17(3), 27–31. <https://doi.org/10.26773/smj.191011>
- Gil-Arias, A., Garcia-Gonzalez, L., Del Villar Alvarez, F., & Gallego, D. I. (2019). Developing sport expertise in youth sport: A decision training program in basketball. *PeerJ*, 2019(8), 1–19. <https://doi.org/10.7717/peerj.7392>
- Girma, M. G., & Solomon, W. (2018). Technical problems in teaching basketball practical session: The case of Grade 11 in Alamura Preparatory School. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 9(4), 30–42. <https://doi.org/10.5897/jpesm2018.0315>
- Hakim, R., Basuki, S., & Banjarmasin, S. (2023). *Pemanfaatan audio visual dalam pembelajaran ketrampilan bola basket Utilization of audio visual in learning basketball skills*. 22(4), 107–118.
- Hardani, Helmina Andriani, Jumari Ustiaty, Evi Fatmi Utami, Ria Rahmatul Istiqomah, R. A. F. (2022). Buku Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. In *LP2M UST Jogja* (Nomor 3).
- Hasyim & Saharullah. (2019). Dasar-Dasar Ilmu Kepelatihan. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 53, Nomor 9).
- Hernanda, A., Kristyawan, Y., & Sumirat, L. P. (2023). Sistem Rekomendasi Posisi Pemain Basket Dengan Metode Fuzzy Tsukamoto Berbasis Web. *jurnal ilmiah terapan, sains dan teknologi*, 1(2), 117–124.
- Hidayat, A., & Maesyaroh, S. S. (2022). Penggunaan Gadget pada Anak Usia Dini. *JURNAL SYNTAX IMPERATIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 1(5), 356. <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v1i5.159>
- Hindisa Shidqi Anasya, Ahmad Hamidi, Nurlan Kusmaedi, Mohammad Zaky, S. (2023). EFEK PENGGUNAN METODE 5-POST DRILL DAN SHOOTING STRAP TERHADAP KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT. *Jurnal ilmu keolahragaan*, 22(1), 101–108.
- Hita, I. P. A. D., Lestari, N. A. P., Dewi, M. S. A., Astuti, N. M. I. P., & Fatmawan, A. R. (2023). Media Kartu Bergambar: Apakah Berpengaruh Terhadap Peningkatan Keterampilan Anak Sekolah Dasar Dalam Bermain Bola Basket? *Jurnal Marathon*, 2(1), 16–23. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/marathon/article/view/66267>
- Huda, F. (2020). Hubungan Konsentrasi Terhadap Ketepatan Pukulan Servis Bulutangkis Peserta Ekstrakurikuler Di Sma Negeri 7 Surabaya. *Jurnal*

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, 8(1), 63–66.

- Hutabarat, D. A., & Nasution, U. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Dribbling Dengan Menggunakan Problem Based Learning Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Kelas Xi Smk Swasta Jambi Medan Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Vol. 18 (2)*, 18(2), 105–111.
- Ilham, Ali, M., & Iqroni, D. (2020). the Plyometric Training on Free Throw Shooting Ability and Skills in Basketball. *Journal of critical reviews*, 7(14), 808–814. <https://doi.org/10.31838/jcr.07.14.144>
- Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 210–219. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.40360>
- Irawan, M. B. (2021). Pengembangan Alat Defense Mannequin Olahraga Bola Basket. *Developmental Science*, 1–15.
- Irawan, M. B. (2022). Tool Development Defense Man Mannequin Basketball Meysi. *jurnal pendidikan jasmani*, 3(2), 59–71.
- 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>
- Isti Dwi Puspita Wati. (2023). Kemampuan Melakukan Free Throw Bola Basket Siswa Sekolah Dasar Putra dan Putri Kelas Atas. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(1), 48–54. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i1.294>
- Jaafer, M. T., Luay, P., & Refat, S. (2023). Some Manifestations of Attention According to the HRP System and its Relationship to the Accuracy of the Shooting Performance from the Free Throw in Basketball for Junior Players. *Pakistan Heart Journal*, 56(02), 165–172.
- Kharisma, B. B. C., Kurniawan, W. P., & Puspodari, P. (2021). *Survei Tingkat Konsentrasi Dan Flexibility Atlet Senam Nusantara Aerobik Universitas Nusantara Pgri Kediri Tahun 2021*. 866–874. <http://repository.unpkediri.ac.id/3943/>
- Kokasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. <https://layanan.dispussipbanyuwangi.id/opac/detail-opac?id=2366>
- Kurnianingsih Imas, S. B. (2017). *Lebih memahami konsep & proses pembelajaran: implementasi & praktek dalam kelas*. Kata Pena. https://fmipa.unj.ac.id/lib/index.php?p=show_detail&id=102348

- Kurniawan, A., Sitepu, A., & Wicaksono, L. (2017). Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Lay-Up Permainan Bola Basket Melalui Alat Modifikasi Garis-Garis dan Bola Banyak. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1, 1–11.
- Kusuma, D. W. C. W. (2018). Pengaruh Model Latihan Run Rinjani Terhadap Hasil Under Basket Shoot Pada TIM Bola Basket Putra IKIP Mataram. *Journal of Social Studies Education Research*, 2(1), 430–439.
- Kusuma, D. W. C. W., Asmawi, M., & Tangkudung, J. (2019). Effectiveness of Under Basket Shoot Through the Maxex Training Model. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(4), 282–285. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v1i4.1606>
- Kusuma Wardhana, K. F. J., & Hartini. (2022). Pengaruh Latihan Medicine Ball Dan Latihan Shooting Secara Continue Terhadap Freethrow Dalam Permainan Bola Basket Di Bison Patriot Academy Kabupaten Sragen. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 29–40. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1775>
- Lidya, L., Sulaiman, I., & Wardoyo, H. (2020). Analisis Screen Offense Tim Basket Putri Universitas Negeri Jakarta Pada Lima Basketball Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(2), 54–62. <https://doi.org/10.21009/jsce.04209>
- Lu, Yunfei. Li, W. (2023). Retracted: Psychological Factors in Training of Basketball Players to Improve Their Shooting Accuracy. *Mobile Information Systems*, 2023, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2023/9802407>
- Lukyani, L. A. R. S. (2020). Buku Jago Bola Basket. In *Hukum Perumahan* (hal. 1–90). https://books.google.co.id/books?id=t3zPqTnRjX0C&dq=wrong+diet+pills&source=gbp_navlinks_s
- M. mochamad & H. wismanadi. (2020). Kontribusi Konsentrasi Dan Kelenturan Pergelangan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Free Throw Bolabasket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 111–116. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/view/34230%0Ahttps://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/7/article/viewFile/34230/30465>
- Maher, R., Marchant, D., Morris, T., & Fazel, F. (2020). Managing pressure at the free-throw line: Perceptions of elite basketball players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(4), 420–436. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1536159>
- 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>

- Mancha-Triguero, D., García-Rubio, J., Calleja-González, J., & Ibáñez, S. J. (2019). Physical fitness in basketball players: A systematic review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 59(9), 1513–1525. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.19.09180-1>
- Manurung, M. P., & Simatupang, D. (2019). Meningkatkan Konsentrasi Anak Usia 5-6 Tahun Melalui Penggunaan Metode Bercerita di TK ST Theresia Binjai. *Jurnal Usia Dini*, 5(1), 65.
- Marques, R. C., Mendes, R. S., Martins, F. M., Gomes, R. M., Coelho-E-Silva, M. J., & Dias, G. N. (2021). Gaze behaviour in basketball jump shot: differences between expert and non-expert athletes. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 43(1), 85–96.
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1), 12–18.
- Meng, Q. (2022). Psychological Analysis of Athletes during Basketball Games from the Perspective of Deep Learning. *Mobile Information Systems*, 2022, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2022/4319437>
- Muhammad Fajar Ramadhan, Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Shooting 3Point Dengan Menggunakan Media J-Glove Pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148–153. <https://doi.org/10.21009/jsce.03216>
- Muhtarom, D. (2018). Pengaruh Metode Latihan Lay Up Menggunakan Rintangan Dan Tidak Menggunakan Rintangan. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 3(2), 84. <https://doi.org/10.33222/juara.v3i2.239>
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu kepelatihan dasar*. Alfabeta. <https://adipurabooks.com/buku/ilmu-kepelatihan-dasar/>
- Nadira Mifta Sawiya, Yendrizar, Didin Tohidin, H. N. (2022). Pengaruh Kekuatan Otot Tungkai, Koordinasi Mata-Tangan dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Free Throw Shoot Pada Atlet Bolabasket Putera Bengkulu Selatan. *Jurnal Stamina Vol*, 5(April), 149–164. <https://scholar.archive.org/work/4oufailzr5hh5j5w4piulk565q/access/wayback/http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/download/1130/444>
- Neviantoko, G. Y., Mintarto, E., & Wiriawan, O. (2020). Pengaruh Latihan Five Cone Snake Drill, V-Drill Dan Lateral Two in the Hole, in Out Shuffle Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 1–10. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v19i2.9039>

- Nidhom Khoeron. (2017). *Buku Pintar Basket* (hal. 1–72). Nidhom Khoeron (penulis); Tim Anugrah (penyunting). (2017). *Buku pintar basket / Nidhom Khoeron ; penyunting : Tim Anugrah*. Jakarta :: Anugrah,
- Nurhidayah, Helmy. Chaerul, Andrie. Kurniawan, F. (2022). Hubungan Tingkat Konsentrasi Siswa Dengan Shooting Undering Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(23), 419–427.
- Palmer, J. A., Bini, R., Wundersitz, D., & Kingsley, M. (2022). On-Court Activity and Game-Related Statistics during Scoring Streaks in Basketball: Applied Use of Accelerometers. *Sensors*, 22(11), 1–11. <https://doi.org/10.3390/s22114059>
- Patil, Y., & Wasnik, M. (2020). Important Skills In Basketball And Different Methods. *Aayushi International Interdisciplinary Research Journal*, 7(1), 140–142.
- Polozov, A. (2019). The Technology of Obtaining the Highest Possible Result in the Upcoming Match of Top-Level Basketball Teams. *American Journal of Sports Science*, 7(1), 11. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20190701.13>
- Prasetyo, A. N. Y., & Apriyant, K. D. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. In *Uny Press*. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Pratama, S. M., & Wiyaka, I. (2021). Profil Kondisi Fisik, Teknik, dan Psikis Atlet Sepak Takraw. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(1), 109–115.
- Priyanto. (2014). Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Modifikasi Bola. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 2088–6802. <http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki>
- Putra, A., Tangkudung, J., & Sulaiman, I. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Penghalang, Prisma Con Terhadap Keterampilan Jump Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket Sma Negeri 1 Telukjambe. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 112.
- Putri, T. E., Kurniawan, F., & Wijaya, H. H. (2021). Pengaruh Alat Bantu Media Terhadap Keterampilan Hasil Lay Up Shoot Pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Literasi Olahraga*, 2(April), 142–150.
- Raharjo, S. M. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 164–177. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23827>
- Rahmadani, Anggun. Arwih, M. Z. (2021). HUBUNGAN KOORDINASI MATA DAN TANGAN DENGAN KEMAMPUAN JUMP SHOOT PADA

- PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMAN 7 KENDARI. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 36–43.
- Rahmatika, Z. Mi. (2022). *PENGARUH METODE LATIHAN DRILLING JARAK TETAP DAN BERUBAH TERHADAP AKURASI MEMANAH ATLET PANAHAAN BANYUMAS ARCHERY SCHOOL DITINJAU DARI KOORDINASI MATA TANGAN*.
- Raibowo, S., Wulandari, I., Prabowo, A., Permadi, A., & Barnanda, O. (2023). Kecemasan dan Konsentrasi Pada Atlet Tenis Lapangan Pomnas XVII Sumatera Barat 2022. *jurnal kesehatan dan olah raga*, 8(April), 1–8.
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>
- Ranjith, P., & Rajini Kumar, P. (2014). Biomechanical Analysis of Set Shot in Basketball. / *Star Phy. Edn*, 2(1), 1–4. www.starresearchjournal.com
- Rizal Lukman, A., & Kurniawan, A. T. (2021). Pengaruh Metode Latihan Tutorial Teman Sebaya Dan Video Tutorial Terhadap Hasil Belajar Lay Up Shoot. *Jurnal Porkes*, 4(2), 149–157. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i2.4899>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Saputra, H., Neldi, H., Yenes, R., & Damrah, D. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Kooperatif dengan Metode Latihan Drill dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Atlet Bolabasket SMK Negeri 7 Pekanbaru. *Wahana Didaktika : Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 112–129. <https://doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v21i1.11044>
- Saputra, I. B. (2022). PENERAPAN METODE LATIHAN UNDER BASKET UNTUK MENINGKATKAN KETERAMPILAN LAY UP PADA KLUB BOLA BASKET PUTRA MRANGGEN SELECTION. *seminar nasional indonesia VII*, 794–798.
- Saputra, R. A., Herpratiwi, H., & Caswita, C. (2020). Developing a STEM-based students' worksheet building material in elementary school Bandar Lampung City. *Jurnal Prima Edukasia*, 8(2), 145–155. <https://doi.org/10.21831/jpe.v8i2.33478>
- Savaş, S., Yüksel, M. F., & Uzun, A. (2018). The effects of rapid strength and shooting training applied to professional basketball players on the shot percentage level. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1569–1574. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060717>

- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 34. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13447>
- Sofyan, D. (2022). *Journal Sport Area Basketball jump shot technique design for high school athletes : Training method development*. 7(1), 47–58.
- Soni, P. E., & Himawan, W. (2022). PENGGUNAAN METODE MARYLAND 5 POST SHOOTING DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SHOOTING 3 POINT DALAM BOLA BASKET Soni Eka Prasetya Himawan Wismanadi. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 79–84.
- Struzik, A., Pietraszewski, B., & Zawadzki, J. (2014). Biomechanical analysis of the jump shot in basketball. *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 73–79. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0062>
- Sugiono, P. D. (2017). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif.pdf. In *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (hal. 148).
- Suhartik, & M Ilham Leksa Pambudi. (2020). Hubungan Antara Power Tungkai Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Ketepatan Underbasket Shoot. *Journal STAND : Sports Teaching and Development*, 1(1), 17–21. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v1i1.2322>
- sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Pengantar Fisik*. http://opac.unpkediri.ac.id/index.php?p=show_detail&id=29287
- SUMARSONO, H., & SANTOSO, A. (2019). Pengaruh Citra Merek (Brand Image), Kualitas Produk, Dan Desain Produk Terhadap Keputusan Pembelian Pada Produk Batik Mukti. *ISOQUANT : Jurnal Ekonomi, Manajemen dan Akuntansi*, 3(1), 81. <https://doi.org/10.24269/iso.v3i1.242>
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket : Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(2), 67–74. <https://doi.org/10.52188/ijpess.v2i2.276>
- Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket pada Klub Putra Dukun. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 243–248. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Temmassonge, A. (2020). Peningkatkan Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket Menggunakan Variasi Latihan Pada Peserta Didik. *Journal Nasional Keolahragaan*, 1, 55–64.
- Thedimus Bapor, & I Ketut Semarayasa. (2022). Minat Peserta Didik dalam

- Mengikuti Pembelajaran PJOK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(1), 24–29. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i1.45385>
- WAHYU JAYADI. (2012). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap keterampilan. *cakrawala Pendidikan*, 3(1), 453–466.
- Wulandari, P. (2017). Pengaruh Latihan Penggunaan Alat Bantu Secara Bertahap Terhadap Peningkatan Kemampuan Lay Up Shoot Kanan Bolabasket Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Karangpandan Tahun 2017. *Diponegoro Journal of Accounting*, 2(1), 2–6. http://i-lib.ugm.ac.id/jurnal/download.php?dataId=2227%0A???%0Ahttps://ejournal.unisba.ac.id/index.php/kajian_akuntansi/article/view/3307%0Ahttp://publicacoes.carrdiol.br/portal/ijcs/portugues/2018/v3103/pdf/3103009.pdf%0Ahttp://www.scielo.org.co/scielo.ph
- Yenes, R. (2020). Contribution of Balance and Explosive Power of Leg Muscles Towards Ability of Jump Shoot of the Athletes at Sport Science Faculty of Padang State University. *Proceedings of the 1st Progress in Social Science, Humanities and Education Research Symposium*, 464, 784–786. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200824.175>
- Youssouf Haidara, Ardo Okilanda, Rezza Dewintha, & Didi Suryadi. (2023). Analysis of students' basic basketball skills: A comparative study of male and female students. *Tajor*, 1(1), 1–5.
- Yudha, H. I. L. M. (2022). Pengaruh Mental Training dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Shooting (Free Throw) dalam Permainan Bola Basket. *Indonesia Journal of Education Research and Technology*, 19(2), 10–17.
- Yudha, L. M. (2021). Pengaruh Mental Training Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Indonesia Journal of Education Research and Technology*, 1(1), 10–17.
- Yuliana, P., Rachman Syam Tuasikal, A. S., Jasmani, P., Rekreasi, dan, & Ilmu Olahraga, F. (2020). Pengaruh Metode Bagian Pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 59–62.
- Zanurdi, L. J., Rahayu, E. T., & Gustiawati, R. (2022). Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan Shooting Under Ring Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 37–48. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3145>
- Zhao, C., Li, S., & Zhao, X. (2023). Empirical study on visual attention characteristics of basketball players of different levels during free-throw shooting. *PeerJ*, 11, e16607. <https://doi.org/10.7717/peerj.16607>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian



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: fikuny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/561/UN34.16/PT.01.04/2023

11 Desember 2023

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : Izin Penelitian

Yth. **DBL ACADEMY YOGYAKARTA**
Jl. Magelang KM.5 No.165, Kutu Asem, Sinduadi, Mlati, Sleman Regency, Special Region of
Yogyakarta 55284

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

Nama : Meysi Bilgia Irawan
NIM : 22611254009
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT DEFENSE MANNEQUIN
DAN TANPA ALAT DEFENSE MANNEQUIN TERHADAP AKURASI
SHOOTING BOLA BASKET DITINJAU DARI TINGKAT KONSENTRASI
TINGGI DAN RENDAH DI DBL ACADEMY YOGYAKARTA
Waktu Penelitian : 23 Oktober - 26 November 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.






Dekan,

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

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Surat keterangan selesai penelitian

	DBL ACADEMY JOGJA International Basketball School Jl. Magelang Km 5, No 165, Sinduadi, Mlati, Sleman, Yogyakarta Telp : 0813 2858 3090 / Email : dblacademyjogja@gmail.com Website : www.dblacademyjogja.com
<hr/>	
No	: 03/DA/EKS/XII/2023
Hal	: Keterangan Selesai Penelitian
Lampiran	: -
 Kepada Yth, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta di tempat	
 Yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama	: Amingga Yudi Putra
Jabatan	: Assistant Manager DBL Academy Yogyakarta
 Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa berikut :	
Nama	: Meysi Bilgia Irawan
Nim	: 22611254009
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan
Jurusan	: Ilmu Keolahragaan
 Telah melakukan penelitian eksperimen di Dbl Academy Yogyakarta pada tanggal 23 Oktober – 26 November 2023 guna penulisan tesis berjudul “ Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Defense Mannequin Dan Tanpa Alat Defense Mannequin Terhadap Akurasi Shooting Bola Basket Ditinjau Dari Tingkat Konsentrasi Tinggi Dan Rendah Di Dbl Academy Yogyakarta ”	
 Demikian surat keterangan ini dibuat supaya dipergunakan sebagaimana mestinya.	
 <div style="text-align: right;">Yogyakarta, 11 Desember 2023</div> <div style="text-align: center;">  Amingga Yudi Putra Assistant Manager DBL Academy Yogyakarta</div>	
<hr/>	
www.dblacademy.com	
<hr/>	
<small>PAKUWON MALL SURABAYA - Pakuwon Trade Center 1st Floor, Jl. Puncak Indah Lontar 2 Surabaya/(031) 739 0227 JOGJAKARTA - Jl. Magelang KM 5 no 165 Yogyakarta/0813 2858 3090</small>	

Lampiran 3. Surat permohonan validasi



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

Nomor : B/27.517/UN34.16/KM.07/2023

23 Oktober 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:

Eka Novita Indra, S.Or., M.Kes.
di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Meysi Bilgia Irawan

NIM : 22611254009

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT *DEFENSE MANNEQUIN* DAN TANPA ALAT *DEFENSE MANNEQUIN* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* BOLA BASKET DITINJAU DARI TINGKAT KONSENTRASI TINGGI DAN RENDAH DI DBL ACADEMY YOGYAKARTA

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002



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: fikk.uny.ac.id Email: humas_fikk@uny.ac.id

Nomor : B/27.516/UN34.16/KM.07/2023

23 Oktober 2023

Lamp. : -

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Tbu/Sdr:

Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Tbu/Sdr bersedia menjadi Validator bagi mahasiswa:

Nama : Meysi Bilgia Irawan

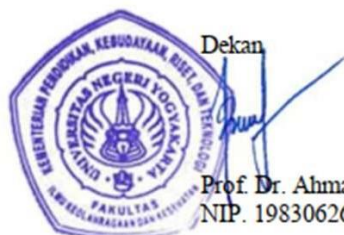
NIM : 22611254009

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Panggung Sutapa, M.S.

Judul : PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN ALAT *DEFENSE MANNEQUIN* DAN TANPA ALAT *DEFENSE MANNEQUIN* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* BOLA BASKET DITINJAU DARI TINGKAT KONSENTRASI TINGGI DAN RENDAH DI DBL ACADEMY YOGYAKARTA


Kami sangat mengharapkan Bapak/Tbu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Dekan

Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, M.Or.
NIP. 19830626 200812 1 002

Lampiran 4. 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 : Eka Novita Indra, S.Or, M.Kes.
Jabatan/Pekerjaan : Dosen
Instansi Asal : FIKK Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

“ Pengaruh Latihan Menggunakan Alat *Defense Mannequin* Dan Tanpa Alat *Defense Mannequin* Terhadap Akurasi *Shooting* Bola Basket Ditinjau Dari Tingkat Konsentrasi Tinggi Dan Rendah Di Dbl Academy Yogyakarta”


dari mahasiswa:

Nama : Meysi Bilgia Irawan
NIM : 22611254009
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. Program latihan sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
2. Pastikan program latihan dilakukan secara konsisten dalam mengukur variabel yang diamati, dan dapat diandalkan untuk penilai atau pengamat yang berbeda.
3. Instrumen program latihan memiliki instruksi yang cukup jelas dan panduan bagi pelatih sebagai eksekutor lapangan program latihan.
4. Pastikan bahwa program latihan aman bagi subjek, termasuk penilaian risiko cedera dan langkah-langkah pencegahan yang harus diantisipasi.

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

Yogyakarta, 30 Oktober 2023
Validator,

Eka Novita Indra, S.Or., M.Kes.
NIP. 19821112 200501 2 001



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
Instansi Asal : FIKK Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

“ Pengaruh Latihan Menggunakan Alat *Defense Mannequin* Dan Tanpa Alat *Defense Mannequin* Terhadap Akurasi *Shooting* Bola Basket Ditinjau Dari Tingkat Konsentrasi Tinggi Dan Rendah Di Dbl Academy Yogyakarta”

dari mahasiswa:

Nama : Meysi Bilgia Irawan
NIM : 22611254009
Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

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

1. Program latihan sudah sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.
2. Pastikan program latihan dilakukan secara konsisten dalam mengukur variabel yang diamati, dan dapat diandalkan untuk penilai atau pengamat yang berbeda.
3. Instrumen program latihan memiliki instruksi yang cukup jelas dan panduan bagi pelatih sebagai eksekutor lapangan program latihan.
4. Pastikan bahwa program latihan aman bagi subjek, termasuk penilaian risiko cedera dan langkah-langkah pencegahan yang harus diantisipasi.

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

Yogyakarta, 01 November 2023
Validator,

Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.
NIP. 19830112 7200604 2 001

Lampiran 5.Data pretest-posttest akurasi shooting

No	Nama	Pretest	Posttest	Grid Concentration	konsentrasi	kelompok
1	Lukas Arthur	5	8	8	Tinggi	A1B1
2	Felin Fernando	7	9	8		
3	Danendra Nadhif	7	10	7		
4	Nararya Maulana Khalfani	6	9	7		
5	Malaeka Azzalea Rizandy	7	10	7		
6	Tristan Absalom Saputra	6	9	8		
7	Feizha Allena Tanca	5	7	8		
8	Alvaro Kevin Gracio	6	9	6	Rendah	A1B2
9	Arshaka Yudhanta Azzahidi	6	8	6		
10	Ghia Mahira Amaranggana	7	9	6		
11	Yusa Afrians	6	7	7		
12	Keven Rasya Rafello Ardian	5	8	7		
13	Raihan Anindya Rifai	5	7	6		
14	Fathan Arya Denta Asmara	6	8	4		
15	Muhammad Ahza	6	8	4	Tinggi	A2B1
16	Avebzoar Zhafran Firdaus	7	9	4		
17	Muhammad Mouza Azka	5	6	4		
18	Stephen Yisrael	6	7	5		
19	Sang Badai Ulung Kembara	7	9	4		
20	Ferdinand Astrian Wicaksana	5	6	5		
21	Caleb Joy Bryan	6	8	4		
22	Bilton Tan	6	7	2	Rendah	A2B2
23	Amorsono Nuladdarpa	7	8	2		
24	Naura Zavrina Anindita	6	7	3		
25	Winner Justin Santoso	6	7	2		
26	Rajendra Athar Duranjaya	7	9	2		
27	Benjiro Francis Jaury	7	8	3		
28	Maheka Rajendra Da Gama	5	6	2		

Lampiran 6.Descriptif statistic

Descriptif statistic pretest

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
A1B1	7	5	7	6,14	,900
A1B2	7	5	7	5,86	,690
A2B1	7	5	7	6,00	,816
A2B2	7	5	7	6,29	,756
Valid N (listwise)	7				

Descriptif statistic post test

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
A1B1	7	7	10	8,86	1,069
A1B2	7	7	9	8,00	,816
A2B1	7	6	9	7,57	1,272
A2B2	7	6	9	7,43	,976
Valid N (listwise)	7				

Lampiran 7. Uji normalitas

Tests of Normality							
	kelompok	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest	A1B1	,258	7	,174	,818	7	,062
	A1B2	,296	7	,063	,840	7	,099
	A2B1	,214	7	,200*	,858	7	,144
	A2B2	,256	7	,182	,833	7	,086
posttest	A1B1	,267	7	,140	,894	7	,294
	A1B2	,214	7	,200*	,858	7	,144
	A2B1	,203	7	,200*	,877	7	,215
	A2B2	,241	7	,200*	,937	7	,609

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

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 8. Uji homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	,366	3	24	,778
	Based on Median	,348	3	24	,791
	Based on Median and with adjusted df	,348	3	23,865	,791
	Based on trimmed mean	,364	3	24	,779
posttest	Based on Mean	,885	3	24	,463
	Based on Median	,432	3	24	,732
	Based on Median and with adjusted df	,432	3	22,338	,732
	Based on trimmed mean	,862	3	24	,474

Lampiran 9. Uji hipotesis

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: hasilatihan

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	9,821 ^a	3	3,274	11,458	,000
Intercept	100,321	1	100,321	351,125	,000
metodelatihan	8,036	1	8,036	28,125	,000
konsentrasi	1,750	1	1,750	6,125	,021
metodelatihan * konsentrasi	,036	1	,036	,125	,727
Error	6,857	24	,286		
Total	117,000	28			
Corrected Total	16,679	27			

a. R Squared = ,589 (Adjusted R Squared = ,537)

Lampiran 10. Program Latihan

Program Latihan Shooting Menggunakan Alat

Minggu 1

Pertemuan 1-4

Frekuensi 4x seminggu

Tujuan : akurasi *shooting*

Intensitas 50%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
20 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dinamis dan statis
Menggunakan <i>defense mannequin</i>					
30 menit	<i>Stand range shoot (right and left)</i>	2	12	1 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat <i>defense mannequin</i> . 1 set 12 repetisi, setiap set 1 menit, Interval 1 menit antar set					
PENDINGINAN					
5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal
5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi

Minggu 2

Pertemuan 5-8

Frekuensi 4x seminggu

Tujuan : akurasi *shooting*

Intensitas 60%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
20 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dinamis dan statis
Menggunakan <i>defense mannequin</i>					
30 menit	<i>Catch and shoot medium (stationary/di tempat)</i>	2	12	1 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat <i>defense mannequin</i> . 1 set 12 repetisi, setiap set 1 menit, Interval 1 menit antar set					
PENDINGINAN					
5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal
5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi

Minggu 3
Pertemuan 9-12
Frekuensi 4x seminggu
Tujuan : akurasi shooting

Intensitas 70%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
20 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dinamis dan statis
Menggunakan defense mannequin					
30 menit	<i>Catch, one dribble shoot</i>	1	24	2 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat defense mannequin. 1 set 24 repetisi, 1 set 1 menit, Interval 1 menit					
PENDINGINAN					
5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal
5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi

Minggu 4
Pertemuan 13-16
Frekuensi 4x seminggu
Tujuan : akurasi shooting

Intensitas 80%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
10 menit	Setretching	-	-	1 menit	Peregangan dan jogging
Menggunakan defense mannequin					
	<i>Shooting around (endurance)</i>	1	24	2 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat defense mannequin. 1 set 24 repetisi, 1 set 1 menit, Interval 1 menit					
PENDINGINAN					
5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal
5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi

Program latihan

Program Latihan Shooting Tanpa Alat

Minggu 1

Pertemuan 1-4

Frekuensi 4x seminggu

Tujuan : akurasi shooting

Intensitas 50%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
20 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dinamis dan statis
Tanpa alat defense mannequin					
30 menit	<i>Stand range shoot (right and left)</i>	2	12	1 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat defense mannequin. 1 set 12 repetisi, setiap set 1 menit, Interval 1 menit antar set					
PENDINGINAN					
5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal
5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi

Minggu 2

Pertemuan 5-8

Frekuensi 4x seminggu

Tujuan : akurasi shooting

Intensitas 60%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
20 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dinamis dan statis
Tanpa alat defense mannequin					
30 menit	<ol style="list-style-type: none"> <i>Catch and shoot medium (stationary/di tempat)</i> <i>Catch and shoot medium (run)</i> 	2	12	1 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat defense mannequin. 1 set 12 repetisi, setiap set 1 menit, Interval 1 menit antar set					
PENDINGINAN					

5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal
5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi

Minggu 3

Pertemuan 9-12

Frekuensi 4x seminggu

Tujuan : akurasi *shooting*

Intensitas 70%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
20 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dinamis dan statis
Tanpa alat <i>defense mannequin</i>					
30 menit	<i>Catch, one dribble shoot</i>	1	24	2 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat <i>defense mannequin</i> . 1 set 24 repetisi, 1 set 1 menit, Interval 1 menit					
PENDINGINAN					
5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal
5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi

Minggu 4

Pertemuan 13-16


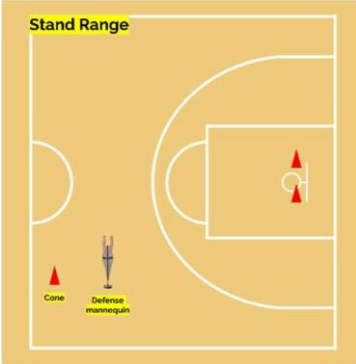


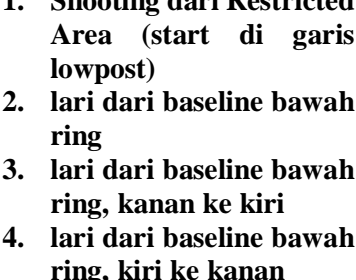
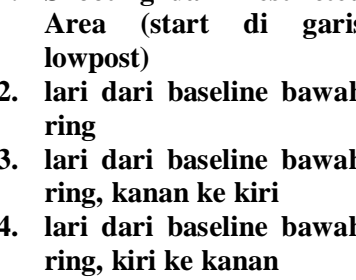
Frekuensi 4x seminggu



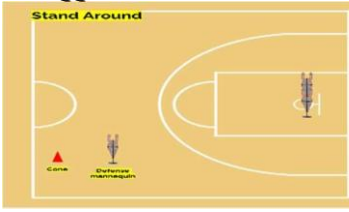

Tujuan : akurasi *shooting*

Intensitas 80%

Waktu	Bentuk Latihan	Set	Rep	Rest	Gerakan Latihan
5 menit	Pembukaan dan doa	-	-	-	Menjabarkan program latihan, absen
PEMANASAN					
10 menit	Setretching	-	-	1 menit	Peregangan dan jogging
Tanpa alat <i>defense mannequin</i>					
	<i>Shooting around (endurance)</i>	1	24	2 menit	Akurasi shooting
Catatan : latihan akurasi shooting menggunakan alat <i>defense mannequin</i> . 1 set 24 repetisi, 1 set 1 menit, Interval 1 menit					
PENDINGINAN					
5 menit	Setretching	-	-	1 menit	Dilakukan dengan maksimal

5 menit	Penutup dan doa	-	-	-	Evaluasi
---------	-----------------	---	---	---	----------

Penjelasan	Latihan akurasi shooting	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berdiri di Restricted Area 2. Atlet mulai shooting kanan dan kiri 12 repetisi dengan istirahat 1 menit 3. Pastikan tubuh siap untuk shooting, jarak, kaki, bahu dan rentangan siku sudah benar dan siap melakukan shooting 4. Usahakan arah sesuai target 5. Untuk latihan akurasi shooting memakai alat maupun tidak memakai alat akan di lihat persentase masuk dengan jarak yang sama, 6. pertemuan berikutnya akan berubah jaraknya sebanyak 1 langkah kaki kecil ke belakang. 	<p>Menggunakan alat</p> 	<p>Tanpa alat</p> 
	<p>Menggunakan alat</p> 	<p>Tanpa alat</p> 
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berdiri di semi circle 2. Atlet mulai shooting kanan dan kiri 12 repetisi dengan istirahat 1 menit 3. Pastikan tubuh siap untuk shooting, jarak, kaki, bahu dan rentangan siku sudah benar dan siap melakukan shooting dengan awalan lari 4. Usahakan arah sesuai target 5. Untuk latihan akurasi shooting memakai alat maupun tidak memakai alat akan di lihat persentase masuk dengan jarak yang sama, 	<p>Menggunakan alat</p> 	<p>Tanpa alat</p> 
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shooting dari Restricted Area (start di garis lowpost) 2. lari dari baseline bawah ring 3. lari dari baseline bawah ring, kanan ke kiri 4. lari dari baseline bawah ring, kiri ke kanan 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Shooting dari Restricted Area (start di garis lowpost) 2. lari dari baseline bawah ring 3. lari dari baseline bawah ring, kanan ke kiri 4. lari dari baseline bawah ring, kiri ke kanan

<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berdiri di semi circle 2. Atlet mulai shooting kanan dan kiri 24 repitisi dengan istirahat 1 menit 3. Pastikan tubuh siap untuk shooting, jarak, kaki, bahu dan rentangan siku sudah benar dan siap melakukan shooting dengan awalan catch dribble and shooting 4. Usahakan arah sesuai target 5. Untuk latihan akurasi shooting memakai alat maupun tidak memakai alat akan di lihat persentase masuk dengan jarak yang sama, 	<p>Menggunakan alat</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Shooting dari Restricted Area (start di garis lowpost) dribble 1x and shoot 2. Dribble 2x and shoot 3. Dribble power 1x and shot 4. Dribble power diganggu coach menggunakan noodle 	<p>Tanpa alat</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Shooting dari Restricted Area (start di garis lowpost) dribble 1x and shoot 2. Dribble 2x and shoot 3. Dribble power 1x andshot 4. Dribble power di ganggu coach menggunakan noodle
<ol style="list-style-type: none"> 1. Atlet berdiri di Restricted Area 2. Atlet mulai shooting kanan dan kiri 24 repitisi dengan istirahat 2 menit 3. Pastikan tubuh siap untuk shooting, jarak, kaki, bahu dan rentangan siku sudah benar dan siap melakukan shooting 4. Usahakan arah sesuai target 5. Untuk latihan akurasi shooting memakai alat maupun tidak memakai alat akan di lihat persentase masuk dengan jarak yang sama 	<p>Menggunakan alat</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Catch and shoot 2. Catch and shoot (run) 3. Catch and power dribble shoot 4. Shooting around 	<p>Tanpa alat</p>  <ol style="list-style-type: none"> 1. Catch and shoot 2. Catch and shoot (run) 3. Catch and power dribble shoot 4. Shooting around

Lampiran 11.Dokumentasi

Test Konsentrasi (Battery Test)



Test Akurasi Shooting (Grid Concentration)



Latihan Shooting Menggunakan Alat *Defense Mannequin*



Latihan Shooting Tanpa Alat *Defense Mannequin*



Lampiran 12. Tes konsentrasi

TES KONSENTRASI

NAMA :
 UMUR :
 NOMOR :

18	70	49	86	80	77	39	65	96	32
24	09	50	83	64	08	38	30	36	45
33	52	04	60	92	61	31	57	28	29
34	48	62	82	42	89	47	35	17	10
40	20	66	41	15	26	75	99	68	06
53	79	05	22	74	54	58	14	02	91
56	69	94	72	07	43	93	11	67	44
63	03	12	73	19	25	21	23	37	16
81	88	46	01	95	98	71	87	00	76
84	27	51	97	78	13	90	85	55	59