

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *DEVELOPMENT BASKETBALL LEAGUE* (DBL) DAN LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DI TINJAU DARI KOORDINASI SISWA SMK NEGERI 2 SINGKAWANG**

**TESIS**



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar  
Magister Olahraga  
Program Studi Ilmu Keolahragaan

**OLEH :**

**RIZKI FAJRIYANTO  
22611251061**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
TAHUN 2024**

## ABSTRAK

**Rizki Fajriyanto:** Pengaruh Variasi Latihan Development Basketball League (DBL) dan Latihan Drill Terhadap Kemampuan Shooting di Tinjau dari Koordinasi Siswa SMK Negeri 2 Singkawang. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan. Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

Penelitian ini bertujuan untuk: 1) Untuk menganalisa pengaruh variasi latihan DBL dan drill terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket. 2) Untuk menganalisa pengaruh koordinasi tinggi-rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket. 3) Untuk menganalisa interaksi antara variasi latihan (DBL dan drill) dengan koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain 2x2 faktorial. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik ekstrakurikuler basket SMK Negeri 2 Singkawang. Selanjutnya untuk sampel berjumlah 24 orang, dengan teknik pengambilan perangkan dari variabel moderator. Instrumen pengumpulan data pada variabel shooting adalah tes memasukan bola kedalam ring (line freethrow) selama 1 menit dengan validitas 0,864 dan reliabilitas 0,927, dan instrumen penelitian untuk variabel koordinasi adalah menggunakan cara lempar tangkap bola tenis ke tembok sasaran dengan validitas 0,976 dan reliabilitas 0,987. Teknik analisis data untuk uji hipotesis menggunakan uji ANOVA dua jalur atau Two-way ANOVA.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1). Terdapat perbedaan pengaruh variasi latihan DBL dan Drill terhadap kemampuan shooting dengan nilai F sebesar 265,610 dan nilai sig. 0,00  $\hat{A}$ « 0,05 pada peserta didik. 2). Terdapat perbedaan pengaruh koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting dengan nilai F sebesar 35,122 dan nilai sig. 0,00  $\hat{A}$ « 0,05 pada peserta didik. 3). Terdapat interaksi antara variasi latihan DBL dan Drill dengan koordinasi terhadap kemampuan shooting dengan nilai F 29,512 dan sig. 0,00  $\hat{A}$ « 0,05 terhadap peserta didik. Disimpulkan bahwa, metode variasi latihan DBL dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan shooting, karena terbukti memberikan efektivitas dan efisiensi dalam proses latihan.

**Kata Kunci:** DBL, Drill, Kemampuan Shooting, Koordinasi, Bola Basket

## ABSTRACT

**Rizki Fajriyanto:** Effect of Training Variation in Development Basketball League (DBL) and Drill Training towards the Shooting Skills Seen from the Coordination of SMK Negeri 2 Singkawang Students. **Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sport and Health Sciences. Universitas Negeri Yogyakarta, 2024.**

This research aims to: 1) analyze the effect of DBL and drill training variations towards the shooting skills of basketball extracurricular members, 2) analyze the effect of high-low coordination towards the shooting skills of basketball extracurricular members, and 3) analyze the interaction between training variations (DBL and drill) with coordination (high and low) towards the shooting skills of basketball extracurricular members.

This research used an experimental approach with a 2x2 factorial design. The research population was the basketball extracurricular members of SMK Negeri 2 Singkawang (Singkawang 2 Vocational High School). Furthermore, the sample size was 24 people, with a ranking technique from the moderator variable. The data collection instrument for the shooting variable was a test of putting the ball into the ring (line freethrow) for 1 minute with a validity of 0.864 and a reliability of 0.927, and the research instrument for the coordination variable was using the method of throwing and catching a tennis ball to the target wall with a validity of 0.976 and a reliability of 0.987. The data analysis techniques for hypothesis testing used Two-way ANOVA.

The results of the research show that: 1) there is a difference in the effect of DBL and Drill training variations towards the shooting skills with an F value of 265.610 and a sig. 0.00  $\hat{A}$ « 0.05 of students. 2) There is a difference in the effect of high and low coordination towards the shooting skills with an F value of 35.122 and a sig. 0.00  $\hat{A}$ « 0.05 of students. 3) There is an interaction between DBL and Drill training variations with coordination on shooting ability with an F value of 29.512 and a sig. 0.00  $\hat{A}$ « 0.05 in students. It is concluded that the DBL training variation method can be used to improve shooting skills, as it has been proven to provide effectiveness and efficiency in the training process.

**Keywords:** DBL, Drill, Shooting Skills, Coordination, Basketball

## **PERNYATAAN KEASLIAN KARYA**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizki Fajriyanto  
NIM : 22611251061  
Program Studi : S2 Ilmu Keolahragaan  
Departemen : Ilmu Keolahragaan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan

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

Yogyakarta, 29 Juli 2024  
Yang membuat pernyataan



Rizki Fajriyanto  
NIM. 22611251061

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN *DEVELOPMENT BASKETBALL LEAGUE (DBL)* DAN LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* DI TINJAU DARI KOORDINASI SISWA SMK NEGERI 2 SINGKAWANG**

**TESIS**

**RIZKI FAJRIYANTO  
NIM 22611251061**

Telah disetujui untuk di pertahankan di depan Tim Penguji Hasil Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal 29 Juli 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Sulistiyono, M.Pd  
NIP 197612122008121001

Dosen Pembimbing



Dr. Sigit Nugroho, M.Or  
NIP 198009242006041001

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH VARIASI LATIHAN DEVELOPMENT BASKETBALL LEAGUE (DBL) DAN LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DI TINJAU DARI KOORDINASI SISWA SMK NEGERI 2 SINGKAWANG**

**TESIS**

**RIZKI FAJRIYANTO  
NIM 22611251061**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Proposal Tesis  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta  
Tanggal: 20 Agustus 2024

**Dewan Penguji**

Nama/Jabat	Tanda Tangan	Tanggal
Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or. (Ketua Penguji)		17 September 2024
Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, M.Or. (Sekretaris Penguji)		25 September 2024
Prof. Dr. Dra. Sumaryanti, M.S. (Penguji I)		07 September 2024
Dr. Sigit Nugroho, M.Or. (Penguji II)		27 September 2024

Yogyakarta, 02 Oktober 2024  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



 Dr. Hedi Ardyanto Hermawan, S.Pd., M.Or  
NIP.197702182008011002

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Tesis ini penulis persembahkan kepada orang-orang yang telah berjasa dalam penyelesaian studi, di antaranya sebagai berikut.

1. Bapak Slamet Guntur Supriono dan Ibu Diniati selaku kedua orang tua penulis yang selalu memberikan doa, dukungan dan semangat selama proses perkuliahan sampai penyelesaian tesis ini.
2. Kakak dan Mas penulis yang selalu memberikan doa, semangat serta dukungan selama perkuliahan berlangsung hingga penyelesaian tesis.
3. Seluruh keluarga besar yang selalu memberikan doa serta semangat bagi penulis selama perkuliahan hingga penyelesaian tesis.
4. Erlinda Gesha Nurahmi calon istri penulis yang selalu memberikan dukungan dan semangat serta sabar menunggu saya untuk menyelesaikan perkuliahan.
5. Eggy, Surya, Swandika, Kristo, Fauzan, dan Ridwan sebagai teman yang selalu mendukung penulis untuk menyelesaikan penulisan ini dengan selalu memberikan motivasi serta bantuan selama masa study dan dalam menyelesaikan tugas akhir tesis.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan hanya kepada Allah SWT atas berkat, rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Development Basketball League* (DBL) Dan Latihan Drill Terhadap Kemampuan Shooting Di Tinjau Dari Koordinasi Siswa SMK Negeri 2 Singkawang” dengan lancar dan baik. Tesis ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar Magister Olahraga di Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis menyadari bahwa tesis ini tidak mungkin dapat diselesaikan tanpa bimbingan, bantuan dan dukungan dari semua pihak selama ini. Oleh karena itu, dengan sangat tulus penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak dan penghargaan yang sedalam-dalamnya kepada yang terhormat Bapak Dr. Sigit Nugroho, S.Or., M.Or sebagai dosen pembimbing tesis yang senantiasa selalu memberikan dukungan, arahan serta bimbingan dengan sangat baik sehingga tesis ini dapat terselesaikan. Selain itu, penulis juga ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

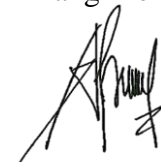
1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Dr. Hedi Ardiyanto Hermawan, M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang telah memberikan persetujuan pada penulisan tesis ini.



3. Ibu Dr. dr. Rachmah Laksmi Ambardinim M.Kes selaku pembimbing akademik yang telah memberikan arahan serta bimbingan selama proses kuliah.
4. Seluruh Staff Akademik Departemen Ilmu Keolahragaan dan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta.
5. Ibu Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or selaku ketua penguji yang telah memberikan arahan serta bimbingannya sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan.
6. Ibu Prof. Dr. Sumaryanti, M.S selaku penguji I yang telah memberikan arahan serta bimbingannya sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan.
7. Bapak Dr. Duwi Kurnianto Pambudi, M.Or selaku sekretaris penguji yang telah memberikan arahan serta bimbingannya sehingga penulisan tesis ini dapat terselesaikan.
8. Validator program latihan yang telah memberikan arahan dan masukan, sehingga tesis ini dapat terselesaikan.
9. Kepala Sekolah SMK Negeri 2 Singkawang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian.
10. Pelatih dan siswa ekstrakurikuler basket SMK N 2 Singkawang atas izin, kesempatan, bantuan serta segala bentuk kerjasamanya yang baik, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.
11. Teman-teman seperjuangan satu kelas saya yang telah membantu dan bekerja sama selama proses perkuliahan.

Dengan demikian, semoga segala bentuk bantuan yang telah diberikan dari semua pihak diatas menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan yang luar biasa dari Allah SWT, sekaligus penulisan tugas akhir ini semoga menjadi informasi yang menfaat bagi pembaca atau pihak lainnya yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 29 Juli 2024  
Yang Menyatakan,



Rizki Fajriyanto  
NIM. 22611251061

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN KARYA .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>v</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	10
C. Pembatasan Masalah .....	11
D. Rumusan Masalah .....	12
E. Tujuan Penelitian .....	12
F. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>15</b>
A. Kajian Teori .....	15
1. Pengertian Bola Basket .....	15
2. Pengertian Latihan DBL.....	16
3. Pengertian Latihan Drill .....	20
4. Pengertian Variasi Latihan .....	21
5. Koordinasi Tinggi dan Rendah Mata-Tangan .....	22
6. Pengertian Teknik Dasar Bola Basket.....	24
7. Profil Estrakurikuler Bola Basket SMK N 2 Singkawang .....	27
8. Relevansi Bentuk Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan .....	28
9. Bentuk Latihan Yang Diberikan.....	29
B. Kajian Penelitian yang Relevan .....	39
C. Kerangka Pikir .....	44
D. Hipotesis.....	47
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>49</b>

A. Jenis Penelitian.....	49
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	49
C. Populasi dan Sampel .....	50
D. Prosedur Penelitian.....	52
E. Instrumen Pengumpulan Data .....	53
F. Teknik Analisis Data.....	56
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>58</b>
A. Hasil Penelitian .....	58
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	68
C. Keterbatasan Penelitian .....	75
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>77</b>
A. Simpulan .....	77
B. Implikasi.....	77
C. Saran.....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>80</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Shooting Jarak Dekat .....	29
Gambar 2. Catch, Stepback and Shoot.....	30
Gambar 3. Pola Variasi Serangan .....	31
Gambar 4. Practice Pola shooting.....	32
Gambar 5. Floater shoot.....	33
Gambar 6. One Middle Line Shoot.....	34
Gambar 7. One Hand Shoot Practice .....	35
Gambar 8. Combo Drill Practice.....	36
Gambar 9. Bounce Up Drill .....	37
Gambar 10. Fake Shoot 3 Point Practice .....	38
Gambar 11. Kerangka Pikir .....	46
Gambar 12. Diagram Data pretest dan posttest keterampilan shooting .....	60
Gambar 13. Diagram interaksi antara Kedua metode latihan dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting.....	65

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data presentase hasil pertandingan .....	5
Tabel 2. Kajian Penelitian yang Relevan .....	39
Tabel 3. Desain Faktorial .....	49
Tabel 4. Data pretest dan posttest keterampilan shooting .....	58
Tabel 5. Deskriptif statistik pretest dan posttest keterampilan shooting .....	59
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas.....	61
Tabel 7. Hasil uji perbedaan pengaruh DBL dan Drill.....	62
Tabel 8. Hasil uji perbedaan koordinasi tinggi dan rendah .....	63
Tabel 9. Hasil uji interaksi antara variasi latihan terhadap koordinasi.....	64
Tabel 10. Hasil uji tukey .....	66
Tabel 11. Hasil Uji Tukey HSD .....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat izin penelitian .....	85
Lampiran 2. Surat Disposisi .....	86
Lampiran 3. Validasi Program Latihan .....	87
Lampiran 4. Program Latihan.....	89
Lampiran 5. Data Hasil Test.....	105
Lampiran 6. Descriptive Statistic .....	106
Lampiran 7. Hasil Analisis Data .....	106
Lampiran 8. Uji Anava.....	107
Lampiran 9. Post Hoc Tests.....	108
Lampiran 10. Dokumentasi .....	109

## **BAB I** **PENDAHULUAN**

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

Olahraga dan kesehatan merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan dan bertujuan untuk mengembangkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, kestabilan emosi, kinerja moral, aspek hidup sehat dan apresiasi. Olahraga merupakan salah satu pilar kejayaan suatu bangsa. Latihan gerak tidak dapat dilakukan secara terpusat pada satu bidang saja. "Maju untuk kemuliaan bersama" adalah frasa yang harus diikuti. Maju bersama berarti setiap daerah dapat mencapai keunggulan olahraganya sejalan dengan ketahanan lingkungan, sosiologis dan pendidikan masing-masing daerah. Kemajuan prestasi olahraga nasional tidak mungkin terjadi tanpa landasan yang kokoh, karena prestasi olahraga tidak dapat muncul secara tiba-tiba atau sekejap mata, hal ini di dukung berdasarkan (Wenting Wei, 2022) yang mengutarakan seiring dengan kemajuan masyarakat, olahraga telah menjadi salah satu arus utama pembangunan sosial. Kesuksesan harus dibangun melalui proses pelatihan dan pengembangan yang terencana, bertahap dan berkesinambungan dengan ilmu keolahragaan dan dukungan teknis.

(Hastuti, 2008) permainan bola basket bukan saja merupakan permainan tim tetapi juga permainan individu, dimana setiap pemain dituntut untuk meningkatkan diri sebagai pemain yang bagus tetapi tidak mementingkan diri sendiri di dalam permainan tim. Permainan bola basket dikala ini tumbuh dari sekolah bawah sampai Universitas yang terdapat di



Indonesia serta banyak klub di Indonesia yang lahir dari pendatang baru sampai handal sehingga banyak orang berminat dalam bola basket dari kanak-kanak sampai orang dewasa. (Emilija Stojanović, 2018) Bola basket sebuah olahraga berbasis lapangan yang terputus-putus (terbagi menjadi dua bagian). Permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar sebagai berikut: Operan (*passing*), menangkap (*catching*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribbling*), olah kaki (*foot work*), *pivot*, dan gerak tipu (*fakes and feints*).

Maka dengan kelengkapan gerak dalam bermain, (Yagmur Gok, 2023) bola basket dapat diartikan olahraga tim dengan sifat permainan intermiten yang melibatkan aktivitas neuromuskular intensitas tinggi, aktivitas perubahan arah, dan skenario teknis-taktis yang kompleks. Permainan bola basket merupakan permainan yang sangat menarik dan sangat ketat. Sebagai olahraga umum, bola basket menjadi pusat perhatian bagi masyarakat karena inovasi dan optimalisasi metode pengajaran dan pelatihan keterampilan yang kian modern (Wenting Wei, 2022). Secara umum, bola basket adalah olahraga beregu, biasanya dimainkan dalam dua regu yang terdiri dari 5 pemain, dengan tujuannya adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan.

Banyak klub olahraga bola basket telah berdiri di Indonesia dan tentunya di sekitar kota Singkawang. Adanya klub-klub olahraga bola basket menunjukkan bahwa olahraga ini telah menarik perhatian pelajar dan masyarakat. Kejuaraan bola basket antar klub dan lembaga pendidikan

sering diselenggarakan baik di tingkat kota, kabupaten, provinsi hingga mendapatkan kesempatan untuk seleksi nasional. Banyaknya fasilitas yang sudah dibangun di kawasan Singkawang dan berbagai kejuaraan menjadi bukti bahwa bola basket mendapat tempat di kalangan masyarakat kota Singkawang.

Penguasaan teknik dasar yang baik sangat penting untuk dapat menguasai bola dengan baik. Teknik dasar merupakan kunci utama dan tujuan akhir yang dapat menentukan keberhasilan dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu tim dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilan individu dalam menguasai segala macam teknik dasar dan taktik permainan yang dapat diterapkan. Namun, tidak sedikit para peserta didik menjadikan olahraga basket hanya sebagai *trand canter* untuk hanya sekedar gaya-gayaan saja, sehingga perlu adanya pengarahan yang sesuai agar para peserta didik dapat melihat peluang pada olahraga ini.

Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* adalah sebuah rangkaian hal yang akan mengantar peserta didik memperoleh peluang besar membuat skor. Dalam hal ini penting untuk menanamkan kepada peserta didik ketika melakukan tindakan teknik dasar harus dengan baik, benar, dan sungguh-sungguh karena rangkaian kegiatan ini menjadikan individu peserta didik lebih baik dalam pertandingan tidak hanya harus mengandalkan salah satu atlet sekolah saja untuk melakukan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, namun seluruh peserta didik harus mampu

melakukan 3 teknik dasar itu agar tidak terjadi ketimpangan pada sebuah tim. Namun, jika latihan-latihan yang biasa diberikan kepada pemain dewasa atau profesional diberikan juga kepada pemain pemula, maka hal ini mungkin akan membuat para pemain pemula merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan sistem motoriknya. Maka dari itu diperlukan latihan yang di variasi dengan baik dan tepat agar sesuai dengan perkembangan mental, psikis, maupun motoriknya.

Dalam permainan bola basket khususnya pada teknik dasar *shooting* memerlukan koordinasi mata-tangan yang baik. Masalah dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* adalah kurangnya metode latihan yang efektif, sehingga perlu adanya perhatian khusus demi memecahkan masalah tersebut. Untuk itu peneliti melakukan penelitian guna meningkatkan hasil *shooting* pada peserta didik, koordinasi dan latihan yang tepat dapat menciptakan keharmonisan dalam sebuah gerak sehingga dapat meminimalisir energi berlebihan bergantung pada koordinasi yang dimiliki oleh seorang pemain. Dengan kata lain, faktor tinggi rendahnya koordinasi mata-tangan yang dimiliki oleh seseorang berpengaruh pada kemampuannya, sehingga dengan penelitian ini diharapkan adanya pengaruh metode variasi latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan menembak pada bola basket.

Pengamatan telah dilakukan oleh peneliti terhadap bola basket di daerah kota Singkawang, khususnya di SMK N 2 Singkawang. SMK N 2 Singkawang merupakan sekolah pencetus pemain basket beregenerasi yang

masih aktif di Kota Singkawang, SMK N 2 Singkawang juga merupakan sekolah yang memiliki prestasi basket yang baik dengan beberapa kali menjuarai kompetisi yang ada di dalam kota maupun di luar kota. Namun, pasca covid 19 performa peserta didik ekstrakurikuler menurun dengan pergantian pelatih dan kurangnya wadah untuk menyalurkan hobi selama pandemi menjadi persoalan utama yang menjadi hambatan para peserta didik mengembangkan dan mempertahankan kemampuannya. Contohnya saat peneliti melakukan pengamatan pada siswa putra ekstrakurikuler yang bertanding pada tanggal 17 sampai 20 Desember 2023 yang dilaksanakan di SMA N 1 Pemangkat dengan tajuk “ 3X3 SMANSA COMPETITION “ dan menemukan bahwa keterampilan siswa putra dalam melakukan tembakan masih kurang sehingga sering terjadi *block*, gagal dalam eksekusi, bahkan sering terjadi *turn over* yang mana hal tersebut menjadi kerugian bagi tim.

Tabel 1. Data presentase hasil pertandingan

Tim	Hasil Skor	Pertandingan
SMK N 2 A	10-4	Penyisihan
SMK N 2 B	12-3	Penyisihan
SMK N 2 C	6-8	Penyisihan(gugur)
SMK N 2 B	11-8	Penyisihan(gugur)
SMK N 2 A	6-15	Penyisihan
SMK N 2 A	2-7	Penyisihan
SMK N 2 A	8-4	Penyisihan
SMK N 2 A	10-5	SEMI FINAL
SMK N 2 A	10-11	3&4 (JUARA 3)

Dalam pertandingan tersebut peneliti mengambil data rekapan hasil pertandingan dari panitia penyelenggara, data yang di dapat tidak berupa data analisa personal karena pada pertandingan 3X3, *table* panitia tidak memberikan *scoring analyisc* biasanya kertas analisis diberikan pada pertandingan 5X5 (*convensional*) mengamati *gameplay* pada laga SMK N 2 Singkawang, dalam pertandingan tersebut sering terjadi kesalahan dalam bermain bola basket (*violation*), bahkan ketika posisi sangat bebas tanpa penjagaan pemain musuh beberapa pemain ketika melepaskan tembakan 3 poin atau *jump shoot* sering gagal. Tidak hanya itu dalam laga yang berlangsung selama satu (1) *quarter* dengan waktu 12 menit per *quarter* poin yang berhasil dicetak sangat kecil hal ini terjadi dikarenakan *shooting* para pemain sangat jauh dibawah rata-rata mereka hanya mendapatkan tambahan-tambahan poin dengan melakukan *under-ring* dan *lay-up* saja, namun ketika melakukan *jump shoot freearea* tanpa penjagaan, *freethrow* dan peluang *threepoint* mereka gagal untuk memanfaatkan peluang-peluang tersebut menjadi sebuah poin padahal peluang tersebut sangat sering didapat oleh kedua tim. Kegagalan ini disebabkan oleh kurangnya kemampuan menembak dan pengambilan keputusan yang tidak tepat. Oleh karena itu, pelatihan bola basket era modern seperti sekarang ini harus membawa integrasi teknologi yang lebih besar untuk pemantauan pemain selama latihan atau *matchplay* (Karel Hulka M. S., 2022). Pernyataan ini juga di dukung oleh (Yonghui Chi, 2022) efisiensi bentuk latihan dalam menembak

bola basket selalu menjadi masalah mendesak yang harus dipecahkan dalam olahraga basket.

Dari kejadian tersebut, alasan peneliti memilih penelitian ini adalah ingin memberikan warna baru pada proses latihan yang monoton yang mana selama ini perspektif peserta didik latihan basket cenderung melelahkan dan tidak adanya inovasi. (Chi, 2014) presentasi *field goal* dalam basket menjadi parameter penting untuk menentukan tim menang atau kalah dalam pertandingan bola basket, para akademisi dan praktisi bola basket dalam atau luar negeri sangat memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi presentasi *field goal*. Hal ini tentu menjadi alasan peneliti ingin memberikan sebuah bentuk latihan baru yang lebih modern kemudian ditinjau dari koordinasi dan di ikuti dengan penerapan pola permainan sehingga dalam bermain basket bisa lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan kemampuan menembak. (Ibrahim Akubat, 2014) teknologi modern digunakan untuk mengidentifikasi tuntutan eksternal dan respons internal untuk menentukan kesiapan pemain untuk berlatih atau bertanding dan mengidentifikasi kelelahan selama pertandingan pertandingan. Lewat variasi latihan ini peneliti memberikan solusi kepada para pelatih serta kepada para peserta didik untuk mencoba variasi latihan baru, dimana variasi latihan ini memiliki daya tarik yang lebih dibandingkan dengan gaya latihan lama yang monoton. Dengan permasalahan tersebut peneliti ingin mencoba memberikan variasi lain dari latihan *shooting* dalam bentuk latihan variasi DBL dan latihan Drill. Latihan DBL adalah proses latihan yang

menjadikan pola permainan basket menjadi tujuan utama dengan maksud penerapan pola permainan menjadi peran penting demi memenangkan sebuah pertandingan. Sedangkan latihan Drill adalah latihan dengan metode berulang sehingga membuat sebuah kebiasaan pada karakter peserta didik (dalam cara menembak).

Kedua variasi latihan serta pengaruh koordinasi tinggi dan rendah pada kemampuan *shooting* bola basket diatas diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kemampuan peserta didik dalam melakukan tembakan, sehingga pada akhirnya kemampuan yang meningkat ini bisa menjadi olahraga prestasi bagi peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Singkawang. Hal ini dikarenakan konsep bermain basket pada masa sekarang adalah *simple gameplay* yang mengutamakan tembakan-tembakan di banding *hard gameplay* hal ini bertujuan untuk mengurangi resiko cedera bagi pemain.

Kemudian peneliti juga melakukan observasi pada tahap latihan ekstrakurikuler pada SMK N 2 Singkawang, latihan yang monoton dan terkesan tidak adanya latihan yang menarik membuat para peserta didik menjadi *struggle* atau tidak berkembang dalam peningkatan kemampuan. Berdasarkan observasi proses latihan hal yang dapat di lihat adalah proses latihan basket yang hampir sama dengan latihan semasa peneliti SMA, hanya terpaku pada proses latihan drill dan latihan fisik, tidak adanya upaya variasi latihan ini membuat kemampuan peserta didik menjadi terhambat dan pada akhirnya pada kenyataannya banyak peserta didik yang kemudian

memilih latihan secara personal demi menguatkan dan meningkatkan kemampuan individunya.

Keunggulan dan kelemahan pada latihan yang peneliti tawarkan adalah sebagai berikut. Keunggulan pada variasi latihan ini adalah 1. Latihan variasi yang di adopsi dari camp pelatihan DBL membuat para peserta didik mendapatkan latihan dan wawasan baru mengenai teknik dasar bola basket, 2. Kombinasi antara latihan DBL dan Drill ini akan membuat peningkatkan karena penggabungan latihan ini tertuju pada bagaimana kita dapat mengolah kemampuan kita sehingga dapat berkembang dengan baik, 3. Latihan ini sudah di kombinasikan dengan pola permainan di lapangan sehingga dapat di terapkan dengan baik dalam *gameplay* ketika berada di lapangan. Kemudian kekurangan pada latihan ini adalah 1. Kedua latihan ini adalah latihan yang kompleks sehingga akan menguras banyak tenaga dan cara berfikir peserta didik, 2. Latihan Drill dapat menghambat inisiatif peserta didik karena lebih banyak dibawa pada penyesuaian dan selalu diarahkan sehingga selalu mengikuti intruksi dari pelatih. Maka dengan segala kelebihan dan kekurangan latihan ini perlu adanya koordinasi yang mana sebuah upaya mengimbangi dan menggerakkan tim sesuai dengan kemampuan peserta didik agar tidak terjadi ketimpangan yang signifikan ketika bertanding.

Dari variasi latihan dan tinjauan terhadap koordinasi di atas (Barnett, 2018) setuju bahwa seseorang dapat memperoleh tingkat dasar dari beberapa keterampilan gerakan dasar melalui eksplorasi dan memiliki



kesempatan untuk melakukannya, terlibat, dan memiliki lingkungan yang cocok untuk ruang, peralatan, dan penguatan positif yang memungkinkan kita untuk berlatih dan belajar. Dengan demikian, permasalahan mengenai kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler menjadi perhatian khusus pada penelitian ini, sehingga peneliti ingin membuktikan ada tidaknya pengaruh variasi latihan di tinjau dari koordinasi tinggi dan rendah terhadap peningkatan keterampilan menembak peserta didik pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Singkawang. Hal ini dimaksudkan untuk mencari latihan mana yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dan latihan mana yang cocok diterapkan pada peserta didik yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah. Permasalahan yang telah dikemukakan di atas melatar belakangi judul peneliti “Pengaruh Variasi Latihan DBL dan Drill Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di Tinjau dari Koordinasi”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah antara lain:

1. Kemampuan menembak pada bola basket membutuhkan perhatian khusus karena merupakan salah satu faktor penting dalam menciptakan poin, sehingga harus ditunjang dengan latihan-latihan yang baik.
2. Kemampuan menghasilkan skor lewat tembakan masih kurang, sehingga perlu adanya peningkatan dalam aspek keterampilan menembak

3. Program latihan pada peserta didik ekstrakurikuler basket kurang terfokus dalam melatih keterampilan menembak
4. Belum pernah melakukan evaluasi pemberian variasi latihan DBL terhadap koordinasi tinggi dan rendah pada siswa ekstrakurikuler.
5. Belum ada perbandingan antara pengaruh variasi latihan DBL dan variasi latihan DRILL terhadap peningkatan keterampilan *shooting*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Berdasarkan pada deskripsi masalah yang terjadi, maka penelitian ini dibatasi pada masalah yang berkaitan dengan:

Program latihan yang monoton dan tidak efektif sehingga menyebabkan kurangnya penguasaan pada teknik dasar menembak. Pada kenyataannya pelatih selalu memberikan metode latihan drill yang membuat peserta didik menjadi bosan dan kurang bersemangat, sehingga kejenuhan ini membuat kemampuan peserta didik menjadi *stuck* atau tidak berkembang. Dalam proses latihan yang seperti ini variasi metode latihan atau inovasi latihan harus diberikan demi memberikan warna baru pada proses latihan dan menumbuhkan kemampuan peserta didik. Maka, dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah agar penelitian ini fokus membahas tentang permasalahan penelitian. Masalah dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh variasi latihan Development Basketball League (DBL) dan latihan DRILL terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di tinjau dari koordinasi tinggi rendah.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan pembatasan masalah di atas maka rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh latihan DBL dan drill terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket?
2. Bagaimana pengaruh koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket?
3. Bagaimana interaksi antara latihan (DBL dan drill) dengan koordinasi (Tinggi dan rendah) terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan rumusan masalah di atas sebagai berikut.

1. Untuk menganalisa pengaruh latihan DBL dan drill terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.
2. Untuk menganalisa pengaruh koordinasi tinggi-rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.
3. Untuk menganalisa interaksi antara latihan (DBL dan drill) dengan koordinasi (tinggi dan rendah) terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Masalah dalam penelitian ini sangat penting untuk diteliti karena dapat memberikan manfaat dan dampak yang baik untuk pelatih, guru, serta orang-orang yang membutuhkan solusi untuk menangani hasil teknik dasar yang kurang pada peserta didiknya antara lain:

1. Secara Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi yang tepat untuk mengatasi teknik dasar menembak yang masih kurang pada peserta didik, sehingga mampu meningkatkan kemampuan bagi peserta didik. Hal ini menjadi jalan keluar dari proses latihan yang monoton dan kejenuhan peserta didik dalam proses latihannya.

2. Secara Praktis

- a. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan, referensi, dan dapat diaplikasikan disiplin ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dan sebagai syarat mendapat gelar akademis dari FIKK UNY.

- b. Bagi Koordinator/Pelatih SMK 2 Singkawang

Membantu memberikan solusi latihan yang efektif dalam mengatasi permasalahan selama proses latihan dengan variasi latihan yang diberikan. Sehingga dapat menentukan bentuk latihan yang tepat untuk diberikan kepada peserta didik.

- c. Bagi Khalayak umum

Dapat sebagai pedoman pelatih ataupun SDM yang mengurus ekstrakurikuler, khususnya untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar menembak dalam permainan bola basket. Serta dapat dijadikan sebagai masukan dalam memilih bentuk latihan yang tepat untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar menembak sehingga menjadi olahraga prestasi dalam permainan bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler.

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Kajian Teori**

#### **1. Pengertian Bola Basket**

Pembangunan di bidang olahraga sangat mendapat perhatian dari pemerintah dan masyarakat untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani bangsa Indonesia. Hal ini dilakukan bukan hanya oleh pemerintah saja, tetapi juga perlu didukung oleh berbagai pihak. Untuk tercapainya masyarakat yang gemar berolahraga diperlukan adanya olahraga berupa permainan yang digemari masyarakat, salah satunya adalah cabang olahraga permainan, seperti permainan bola basket. Permainan atau olahraga bola basket berasal dari luar Indonesia tepatnya di Negara Amerika Serikat. Olahraga ini dari tahun ke tahun semakin berkembang di Negara Afrika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

(Sugito, 2013) Permainan bola basket adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang boleh dioper atau dilempar ke teman satu tim. Lalu memantulkan bola ke lantai, baik di tempat maupun sambil berjalan dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang tim lawan. Kemudian (Perbasi, 2014) pengertian bola basket adalah permainan yang menggunakan bola yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan, melempar dan menangkap, hingga menggiring ke segala arah dalam lapangan permainan. Dalam permainan bola basket tentu memiliki teknik dasar yang harus dikuasai karena pada hakikatnya permainan bola basket adalah permainan yang

membutuhkan peranan tubuh secara kompleks baik dari tangan hingga kaki. (Sitepu, 2018) permainan bola basket memerlukan kerja sama tim dan keterampilan individu yang didalamnya terkandung unsur-unsur yang sangat diperlukan bagi pemain bola basket itu sendiri. Kemudian Oliver dalam (Munandar, 2021) keterampilan-keterampilan yang ada pada permainan bola basket contohnya umpan, tembakan, *dribble* dan *rebound* serta kerja tim guna bertahan dan menyerang, merupakan prsyarat supaya berhasil saat melakukan permainan bola basket. Sedangkan (Rahmani, 2014) teknik ini adalah memasukan bola ke dalam keranjang. Jika bola masuk, maka skor bertambah 1,2 atau 3, poin tergantung dari titik mana pemain memasukan bola.

Berdasarkan pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa bola basket adalah permainan beregu yang dimainkan oleh 5 orang setiap regunya dengan tujuan memasukan bola kedalam ring lawan sehingga terciptalah angka sebanyak-banyaknya dan tim paling banyak menghasilkan point atau angka dalam permainan maka keluar sebagai pemenang dalam pertandingan tersebut yang dilakukan dengan cara memainkan bola baik saat *dribble*, *passing*, maupun *shooting*. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain basket karena dalam pertandingan bola basket, teknik inilah yang akan menunjang untuk mendapatkan kemenangan.

## **2. Pengertian Latihan DBL**

Dalam Wikipedia, Developmental Basketball League (DBL), sebelumnya bernama Deteksi Basketball League, adalah sebuah kompetisi liga bola basket pelajar SMP dan SMA terbesar di Indonesia. Liga ini dimulai pada tahun 2004 di Surabaya saat masih di bawah naungan DetEksi, departemen anak muda di koran Jawa Pos, serta diprakarsai oleh kepala bagian DetEksi saat itu Azrul Ananda. Sejak tahun 2008, liga basket ini dikelola secara profesional. Jawa Pos mendirikan anak perusahaan tersendiri untuk mengelola liga basket tersebut, yakni PT Deteksi Basket Lintas Indonesia atau lebih dikenal dengan nama PT DBL Indonesia.

(PERBASI, 2024) Sejak tahun 2018, DBL Indonesia menjadi perusahaan mandiri yang tidak lagi berada di bawah payung Jawa Pos. Hingga saat ini, Azrul Ananda masih tercatat sebagai pendiri dan CEO dari PT DBL Indonesia. DBL mengukuhkan diri sebagai liga basket terbesar di Indonesia pada tahun 2008. Pada tahun itu, DBL memulai titik baru ditangani dengan lebih profesional dengan pembentukan PT. Deteksi Basket Lintas (DBL) Indonesia. Nama Deteksi Basketball League pun berevolusi menjadi Developmental Basketball League. Jangkauan liga pun diperluas ke sepuluh kota lain di sepuluh provinsi. Untuk memenuhi tuntutan jumlah peserta, di Jawa Timur DBL dibagi menjadi dua wilayah: North Region di Surabaya, South Region di Malang. Sembilan kota baru lainnya tersebar di sembilan provinsi, di lima pulau di Indonesia. Seiring dengan perluasan wilayah, DBL juga mencatat sejarah lewat dua kolaborasi internasional. Yang pertama adalah kerja sama jangka panjang dengan liga



basket paling bergengsi di dunia: NBA. Setiap tahun, NBA akan mengirimkan pemain dan pelatihnya untuk membantu perkembangan para pemain dan pelatih top DBL.

Event resmi pertama NBA di Indonesia diselenggarakan di Surabaya, 23-24 Agustus 2008. Bintangnya adalah Danny Granger, top scorer Indiana Pacers. Kolaborasi internasional kedua adalah dengan pemerintah Australia. Pada Oktober 2008, DBL mengirimkan tim All-Star pertamanya (putra dan putri) ke Perth, untuk belajar dan bertanding melawan tim-tim muda pilihan Western Australia. Sebagai penyempurna, pada 2008 DBL juga membuka gedung basket barunya, DBL Arena. Gedung itu dibangun hanya dalam tujuh bulan. Salah satu gedung terbaik di Indonesia itu punya kapasitas 5.000 penonton (DBL, 2008).

DBL terus tumbuh setiap tahunnya. Titik barunya ditandai dengan dibentuknya PT DBL Indonesia agar liga ini dapat terus berjalan secara berkelanjutan. Pada tahun 2018, liga ini sudah terlaksana secara konsisten di 30 kota-22 provinsi di Indonesia dari Aceh sampai Papua. Dalam setiap pertandingan, jumlah penonton yang hadir di arena berkisar antara 3.000 - 10.000 orang. Pada tahun itu, jumlah pemain basket yang bertanding di liga DBL tercatat lebih dari 35.000 orang. Mereka berasal dari 850 sekolah yang tersebar di 195 kota-kabupaten. Jumlah pertandingan di musim itu pun mencapai lebih dari 1.350 pertandingan. Secara total, partisipan liga DBL tumbuh hingga menyentuh angka 1,2 juta orang (perbasi.or.id)

Di Indonesia, belum ada liga olahraga tingkat pelajar yang mampu melibatkan anak muda sebanyak yang dilakukan DBL Indonesia. Prestasi membuktikan bahwa kompetisi basket amatir yang diikuti peserta dari kalangan pelajar SMA bisa sangat menarik. Terbukti pada final Honda DBL with Kopi Good Day 2023 DKI Jakarta Series atau final DBL Jakarta di Indonesia Arena. Pertandingan ini di saksikan oleh 12 ribu penonton dilansir dari cowasjp.com, dengan di hadiri oleh petinggi DBL, Sponsor dan para petinggi negara. Menpora Dito sendiri mengakui gal tersebut saat memberi sambutan di Final DBL Jakarta. Ia mengaku awalnya mendapatkan arahan dari Presiden Joko Widodo, Presiden ingin agar pasca FIBA WORLD CUP, Indonesia arena bisa termanfaatkan dengan baik untuk kegiatan olahraga, sehingga Dito memberikan tantangan kepada pihak DBL untuk menggelar liga basket pelajar ini di Indonesia Arena (cowasjp.com).

Setelah banyaknya perkembangan pada DBL maka para petinggi DBL membuat sebuah trobosan yaitu DBL Camp, dimana DBL Camp ini menjadi pusat tumbuh kembangnya anak-anak basket pada usia dini dengan memberikan latihan terpusat dengan pelatih yang memiliki kualifikasi khusus untuk menumbuhkan keterampilan anak usia muda. Anak-anak usia dini ini diberikan kesempatan untuk belajar diluar negeri hal ini menjadi salah satu upaya DBL untuk mengembangkan kemampuan anak usia dini, hal ini dimulai sejak 2010 DBL berkejasama dengan World Basketball Academy (WBA) di Australia, hal inilah yang menghadirkan camp pengembangan *Student-athlete* standar dunia. Maka dengan kata lain dari

camp latihan DBL ini kita dapat mengambil bentuk latihan yang sudah dikembangkan dan mengikuti bentuk latihan modern, sehingga peningkatan-peningkatan yang diharapkan bisa terjadi.

### **3. Pengertian Latihan Drill**

Metode Drill atau latihan Drill adalah sebuah upaya untuk meningkatkan suatu kemampuan atlet agar dapat berkembang lebih baik dalam proses latihan. (Artha, 2021) Metode drill dikemas lewat proses belajar sambil bermain dalam pembelajaran untuk melakukan gerakan yang mengarah pada latihan kekuatan, kelentukan, dan ketangkasan. Dalam proses latihan metode ini banyak digunakan oleh pelatih dengan alasan tertentu, (Fahrurrozi, 2022) metode drill adalah suatu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara bersungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu kegiatan atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen (kebiasaan). Kemudian (Aqib, 2016) pembelajaran drill adalah suatu cara menyajikan bahan pelajaran dengan kegiatan berulang agar siswa menguasai dan terampil.

Dari teori diatas dapat penulis simpulkan bahwa setiap bentuk latihan yang diberikan tentunya memiliki makna dan tujuan yang baik berdasarkan kegiatan dan metode yang diberikan, dalam hal ini latihan drill adalah kegiatan berulang dalam suatu proses latihan atau kegiatan yang mana hal ini dilakukan untuk membiasakan cara peserta didik melakukan tembakan ataupun dengan latihan yang berulang diharapkan peserta didik

mendapatkan bentuk tembak yang ideal sesuai dengan pribadi masing-masing, kemudian latihan ini bisa menjadi permanen dalam penerapannya di saat latihan maupun bertanding.

#### **4. Pengertian Variasi Latihan**

(Hardiansyah, 2014) Variasi latihan adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan. Sedangkan Muhajir dalam (Sukma et al., 2013) Variasi latihan dilakukan terutama untuk mempelajari teknik permainan bola basket, agar siswa menguasai unsur-unsur dalam permainan. Variasi latihan adalah keterampilan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran, untuk mengatasi kebosanan peserta didik atau atlet, agar selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi.

Merubah cara latihan pada sebuah siklus berlatih, termasuk prosedur pelaksanaan dan metode latihan, merupakan strategi dalam memodifikasi bentuk latihan agar tidak membosankan dan berharap mampu meningkatkan hasil latihan. Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercise* dan *training*. (Nurmika s, Ahmad Atiq, 2013) prinsip-prinsip latihan adalah suatu usaha sadar yang harus dilakukan atlet untuk mencapai prestasi maksimal yang di lakukan berulang-ulang, terarah kian hari jumlahnya semakin meningkat dengan proses yang sistematis (Rizka Yulidasari, M.

E. Winarno, 2015) Latihan adalah suatu proses berlatih yang berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metadis, dari mudah kesukar, teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Berdasarkan para ahli di atas, dapat di simpulkan bahwa variasi latihan adalah penyederhanaan atau pengubahan latihan yang kompleks menjadi latihan yang sederhana tentunya dengan variasi latihan yang baru dengan tujuan meningkatkan kualitas fisik serta mengembangkan hasil akhir yang ingin dicapai tentunya dengan proses latihan yang sederhana, menyenangkan, dan tidak menyiksa, sehingga seluruh materi latihan dapat diterima dengan baik oleh anak yang akan dilatih sehingga mampu memberi dampak akhir yaitu berupa mampu mengaplikasi latihan dengan baik dan benar saat bertanding maupun berlatih.

## **5. Koordinasi Tinggi dan Rendah Mata-Tangan**

Koordinasi adalah salah satu hal yang harus di perhatikan dalam sebuah permainan bola basket terutama pada saat melakukan *shooting* atau tembakan. Koordinasi mata-tangan adalah salah satu penunjang untuk melakukan serangkaian *shooting* dalam bola basket, (Subekti, 2019) arah bola dan kualitas tembakan atlet dipengaruhi oleh sinkronisasi mata-tangan mereka. (Mahyuddin, 2021) untuk melakukan lemparan atau tembakan, kekuatan lengan dan koordinasi mata-tangan harus terkoordinasi dengan baik. Dapat diartikan bahwa koordinasi mata-tangan yang baik diperlukan

saat melakukan tembakan karena seorang pemain harus selalu memperhatikan atau harus fokus pada saat melakukan sebuah tembakan.

(Akhmady, 2020) koordinasi antara anggota tubuh sangat penting untuk menguasai teknik dasar menembak, termasuk koordinasi mata-tangan yang baik. Hal ini menjadi alasan kenapa pada penelitian ini variasi latihan menembak dikaitkan dengan koordinasi mata-tangan hal ini menjelaskan bahwa olahraga basket adalah olahraga yang kompleks, sehingga perlu adanya perlakuan khusus pada setiap gerakan-gerakannya hal ini dimaksudkan agar gerakan yang tercipta dapat menciptakan keberhasilan jika diterapkan pada permainan. Koordinasi mata-tangan yang baik dan benar akan menghasilkan tembakan yang tepat pula, oleh karena itu mata merupakan pemegang fungsi utama dan tangan berfungsi sebagai pelaksana gerakan-gerakan sesuai perintah dari syaraf otak yang di tangkap oleh mata, inilah yang memberikan penjelasan yang masuk akal mengenai hubungan antara *shooting* dan koordinasi mata tangan. Hal ini di dukung dengan (Putri, 2019) koordinasi mata-tangan yang baik dapat membantu seorang pemain meningkatkan keterampilan bermainnya, terutama *shooting*.

Berdasarkan para teori ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan adalah bagian yang memiliki peranan penting dalam melakukan *shooting* pada bola basket, apabila koordinasi mata-tangan baik maka gerakan-gerakan yang dilakukan untuk melakukan sebuah tembakan akan menjadi efisien. Dengan demikian dalam melakukan *shooting* dalam bola basket dibutuhkan sebuah koordinasi mata-tangan yang baik agar

latihan yang diberikan menjadi lebih efektif dan efisien, koordinasi mata-tangan menjadi salah penunjang untuk proses dalam *shooting*.

## 6. Pengertian Teknik Dasar Bola Basket

Dalam sebuah olahraga basket tentunya memiliki teknik dasar yang harus di kuasai oleh setiap peserta didik, hal ini dimaksudkan agar memudahkan peserta didik dalam bermain serta menunjang sebuah tim untuk mendapatkan kemenangan. Permainan bola basket dilakukan secara beregu, maka olahraga ini tentu akan melatih kerja sama tim. (Michal Lehnert, 2013) Banyak perubahan kecepatan, jenis penggerak, arah dan banyak lompatan yang terjadi selama permainan membutuhkan kecepatan dan pengembangan kekuatan dalam latihan. Dengan kerja sama yang baik tentu akan lebih mudah dalam meraih kemenangan. Permainan bola basket juga bisa bertujuan melatih sikap kepemimpinan atau leadership yang sangat menjunjung tinggi sportivitas.

### a. Pengertian *dribbling*

Untuk dapat memainkan permainan bola basket pemain harus menguasai teknik dasar dalam bermain bolabasket terlebih seorang pemula. (Oliver, 2007), menyatakan bahwa menggiring bola adalah salah satu Teknik dasar Permainan bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Ada dua teknik dasar dalam melakukan dribble. Dribbling adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang (Ahmadi,

2007), menyatakan bahwa bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain:

1. Menggiring bola rendah

Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan.

2. Menggiring bola tinggi

Menggiring dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat

b. Pengertian *passing*

*Passing* atau mengoper bola menjadi salah satu bentuk teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang atlet basket. Salah satu teknik yang harus dimiliki seorang pemain adalah teknik *passing*, karena pada zaman sekarang bola basket *modern* saat ini teknik *passing* merupakan teknik yang paling berbahaya untuk mencetak angka. *Passing* memiliki peran yang sangat penting untuk membuat sebuah tim mendapatkan poin. (PERBASI, 2008), ada 3 teknik dasar dalam bola basket yaitu operan (*passing*), *dribbling*, tembakan (*shooting*). Memasukkan bola ke keranjang musuh akan dapat dilakukan dengan cepat jika didukung *passing* yang cermat serta tangkapan yang baik. Dengan *passing* yang cermat serta tangkapan yang baik akan lebih efisien memindahkan bola untuk berikutnya memasukkan bola ke jaring lawan, dibandingkan dengan teknik *dribble* (Junaidi et al., 2017). Ada beberapa teknik dasar



*passing* antara lain, *chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass* dan bentuk variasi *passing* lainnya.

Berdasarkan para ahli diatas maka penulis dapat menyimpulkan bahwa *passing* merupakan suatu teknik dasar mengoper bola menggunakan tangan dengan penyesuaian *passing* apa yang cocok berdasarkan kondisi tertentu pada sebuah pertandingan yang mana akan menjadi penunjang keberhasilan dalam mencetak sebuah angka.

c. Pengertian *shooting*

Dalam permainan bola basket shooting merupakan salah satu teknik dasar dan cara untuk mencetak point. Shooting dapat mempengaruhi menang dan kalahnya dalam permainan bola basket. Hal ini didukung oleh (Ahmadi, 2007) shooting adalah usaha memasukkan bola ke keranjang. Kemudian Shooting adalah satu cara memasukkan bola ke dalam keranjang dan juga bertujuan untuk mendapatkan poin (Anindiyah, 2017). Sedangkan (Wimala, 2014) *shooting* merupakan salah satu penunjang seseorang untuk bisa memiliki teknik dasar permainan memasukkan bola ke arah ring yang baik, sehingga mampu untuk melakukan gerakan shooting dengan baik dan benar. Shooting adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, maka dari itu (Perić, 2015) mengatakan bahwa akurasi menembak sebagai kemampuan penting pemain bola basket untuk menembak ke ring dengan lemparan bola yang diarahkan dan diukur secara tepat

Maka dari pengertian menurut para ahli di atas dapat di simpulkan bahwa teknik dasar menembak dalam permainan bola basket adalah sebuah

upaya memasukan bola kedalam ring serta memiliki fungsi tersendiri dalam membantu proses terjadinya sebuah skor hingga menuju sebuah kemenangan dalam bertanding, maka dari itu pentingnya untuk menguasai keseluruhan teknik dasar menembak agar dapat membantu memenangkan sebuah pertandingan dengan baik.

## **7. Profil Estrakurikuler Bola Basket SMK N 2 Singkawang**

Pengertian ekstrakurikuler dalam (KBBI, 2002) yaitu: “suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan siswa”. Kegiatan ini bertujuan untuk mengekspresikan diri sesuai dengan kebutuhan bakat dan minat peserta didik sesuai dengan kondisi sekolah. Dengan demikian ekstrakurikuler adalah sebuah kegiatan dimana memiliki fungsi mengembangkan potensi peserta didik diluar belajar mengajar sehingga kemampuan bagi peserta didik dapat dilihat dan di fasilitasi berdasarkan minat dan bakatnya.

SMK Negeri 2 Singkawang merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan (SMK) negeri di Kota Singkawang. Adapun pelajaran yang diberikan disesuaikan dengan jurusan SMK yang diambil. Ada juga kegiatan-kegiatan ekstrakurikuler sekolah seperti karate, basket, futsal, grup belajar dan lainnya. SMK Negeri 2 Singkawang beralamat di Jl. Bambang Ismoyo No.17, Kel. Jawa, Kec. Singkawang Tengah, Kota Singkawang, Kalimantan Barat, Indonesia. SMK Negeri 2 Singkawang didirikan pada

tanggal 30 Juli 1980 berdasarkan tanggal SK pendirian dan mendapatkan SK izin operasional pada tanggal 15 November 2017.

## **8. Relevansi Bentuk Latihan Terhadap Peningkatan Keterampilan**

Aspek terpenting dalam bermain basket adalah mampu menguasai keseluruhan teknik dasar dalam bermain bola basket, karena kesempatan dalam permainan bergantung pada bagaimana kita berkontribusi secara signifikan pada sebuah tim, maka peserta didik harus memiliki variasi dan kreatifitas dalam permainan bola basket. Artinya variasi latihan terhadap keterampilan adalah mampu memberikan dampak yang baik kepada peserta didik dalam memberikan banyaknya manfaat dalam proses latihan. (Setiawati, 2017) karakter adalah nilai-nilai yang khas baik (tahu nilai kebaikan, mau berbuat baik, nyata kehidupan baik, dan berdampak baik terhadap lingkungan) yang terpatrit dalam diri dan terwujud dalam perilaku.

Dari sikap diatas dapat kita lihat bagaimana cara melakukan Teknik dasar yang baik dan benar, artinya dengan sikap dan panduan diatas peneliti dapat melakukan tindakan dalam perbaikan teknik dasar yang mana permasalahannya adalah kurangnya kemampuan peserta didik dalam melakukan teknik dasar menembak secara baik dan tepat. Melihat dari teori ahli di atas “ Relevansi Variasi Latihan DBL dan Drill Terhadap Keterampilan Peserta Didik “ dapat di pengaruhi oleh beberapa aspek maka dari itu latihan yang dilakukan harus sesuai sasaran, karena teknik dasar adalah gerakan kompleks dan berkelanjutan dari mulai fase persiapan, fase pelaksanaan, sampai fase evaluasi. Jika gerakan dalam setiap fase

dilakukan dengan salah atau tidak sesuai, maka tidak akan mendapat hasil yang baik dan latihan yang di lakukan tidak akan mendapatkan hasil target yang maksimal dalam meningkatkan keterampilan peserta didik.

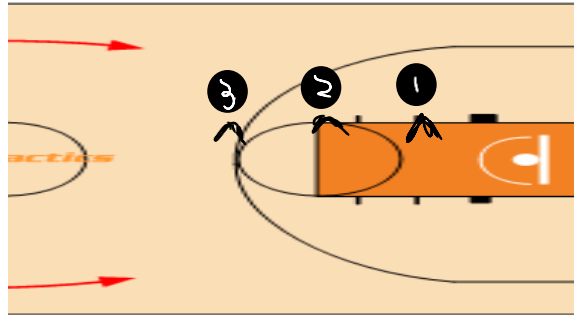
## **9. Bentuk Latihan Yang Diberikan**

Dari sikap diatas dapat kita lihat bagaimana permasalahan yang di hadapi, artinya dengan pengetahuan dan panduan diatas peneliti dapat melakukan tindakan dalam perbaikan teknik dasar menembak yang mana terdapat permasalahan yang cukup signifikan dimana kemampuan peserta didik terhadap teknik dasar menembak kurang baik dan tepat. Melihat dari beberapa teori ahli di atas “ Relevansi Variasi Latihan DBL dan Drill Terhadap Keterampilan Peserta didik“ dapat di pengaruhi oleh beberapa aspek maka dari itu latihan yang dilakukan harus sesuai sasaran, karena olahraga basket adalah gerakan kompleks dan berkelanjutan. Adapun 10 variasi latihan ini diantaranya 5 variasi latihan DBL dan 5 variasi latihan Drill. Maka bentuk Latihan yang akan diberikan sebagai berikut:

### **a. Latihan DBL**

1. *Shooting* jarak dekat, menengah, jauh dengan rentang kun yang di tentukan sesuai dengan jarak.

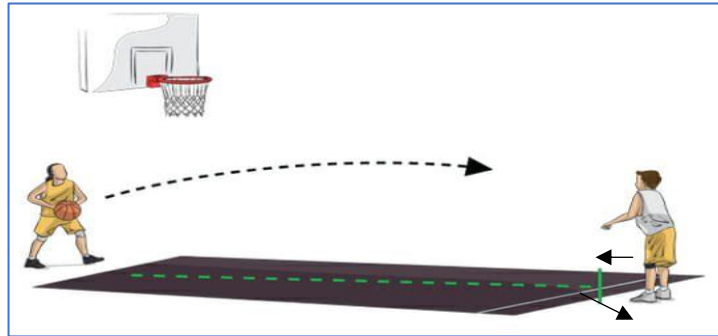
Gambar 1. *Shooting* Jarak Dekat



*Shooting* dengan interval ini adalah latihan awal yang akan diberikan pada proses *treatment* pada penelitian ini. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan tembakan dari jarak dekat, sedang, kemudian jauh, di tandai dengan urutan nomor sesuai pada gambar diatas. Pada proses latihan ini, peserta didik diminta memasukan bola sebanyak 21 poin, peserta didik akan berada di luar garis *back court* setelah peluit dibunyikan orang pertama langsung berlari keposisi pertama untuk melakukan tembakan, jika bola masuk baru boleh berpindah ke posisi selanjutnya, jika gagal dalam menembak peserta pertama harus kembali ke posisi belakang dan skor kembali 0, kemudian akan digantikan oleh peserta didik selanjutnya sampai point 15, poin menyesuaikan urutan angka jadi poin terhitung akan 1,2, dan 3.

2. Menerima bola sambil maju kedalam posisi *line freethrow*, *stepback and shoot*

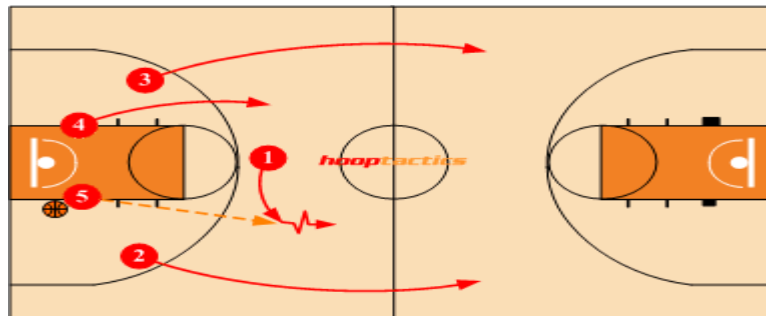
Gambar 2. *Catch, Stepback and Shoot*



Pada latihan kedua ini peserta didik akan dibagi menjadi 2 kelompok, sebagai pengoper dan penembak. Pengoper akan melakukan *passing* pada penembak dari luar garis *back court* kemudian penembak akan menerima bola sambil berlari maju dari daerah 3-poin ke arah dalam *freethrow area* kemudian penembak menangkap bola lalu melakukan 1 kali *dribble* kemudian melakukan *step-back* dan *shooting*. Pengoper bola akan menjadi *Rebounder* dan melakukan pergantian posisi dari pengoper menjadi penembak, orang pertama pengoper dan penembak akan langsung ke belakang peserta didik sebelumnya. Pada latihan ini dibutuhkan 20 poin sebelum istirahat, jika bola gagal masuk maka poin akan di ulang menjadi 0.

3. Pola game tanpa *dribble* hanya boleh melakukan *passing* dan hanya boleh menembak 3poin atau 2poin tidak boleh melakukan gerakan *lay-up* atau *under-ring*.

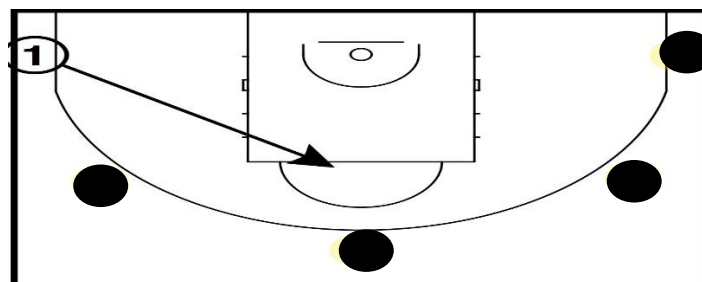
Gambar 3. Pola Variasi Serangan



Pola latihan selanjutnya adalah pola game, hal ini dilakukan peneliti pada proses latihan ke 3 agar 2 penerapan latihan sebelumnya dapat dilihat proses perkembangannya. Pada latihan kali ini tim akan dibagi menjadi 2 kelompok dan akan diberikan sebuah permainan tanpa dribble, *layup*, dan *dunk* hanya boleh melakukan *passing and shooting 3point and 2point*. Peserta didik diminta untuk mendapatkan 15 poin sehingga bisa dinyatakan menang dalam latihan ini. Tim yang kalah akan mendapatkan hukuman yang disepakati oleh masing-masing kelompok, dengan tujuan menimbulkan rasa kompetitif layaknya pada sebuah pertandingan agar seluruh peserta didik dapat membiasakan *shooting* mereka.

4. *Dribble* kedepan dari area kiri luar 3 poin, *stopball shoot in line freethrow* dan seterusnya sampai kanan area 3 poin

Gambar 4. *Practice Pola shooting*



Latihan ke empat ini menjadi satu latihan yang kompleks karena akan di padukan dengan *dribble* untuk melihat kecekatan seorang peserta didik dalam penentuan kapan waktu menembak dan kapan waktu bola harus di kontrol terlebih dahulu. Pada latihan ini peserta akan berdiri pada area 3point sebelah kiri, kemudian akan berlari kearah *line freethrow*, *stop the ball*, and *shoot*. Setelah melakukan tembakan peserta didik harus melakukan *reborn* dan kembali pada kun selanjutnya sampai kun terakhir di sebelah kanan area 3point, peserta didik minimal harus memasukan 4 bola, peserta didik yang memasukan kurang dari 4 bola akan mengulang latihan setelah seluruh peserta melakukan percobaan pertama. Bola tidak di hitung jika kaki menginjak *line freethrow*.

5. Latihan *Floater* dengan jarak dekat dan menengah dengan *pressure* dari teman

Gambar 5. *Floater shoot*



Latihan terakhir ini adalah latihan variasi lanjutan dimana pada bola basket modern *floater* menjadi senjata mematikan untuk pemain kecil yang ingin mencetak poin di area 2point. Latihan ini

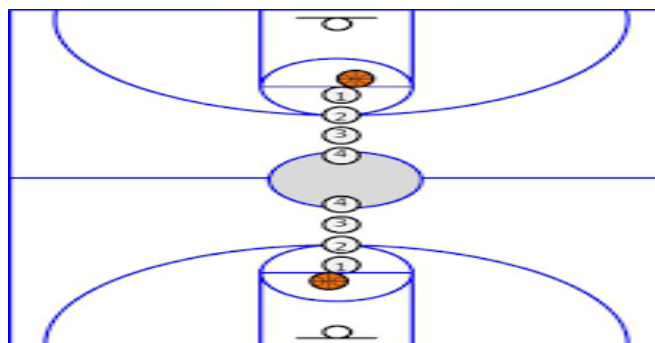


berguna jika lawan memiliki postur tubuh yang lebih tinggi dari kita. Latihan ini terlihat mudah namun akan sangat sulit karena dibutuhkan *timing* yang tepat untuk melepaskan bola dari tangan agar tidak di *block* oleh lawan. Pada latihan ini peserta didik akan berpasangan, 1 orang sebagai penembak dan 1 orang lagi sebagai lawan yang akan menghadang. Peserta didik akan memulai dari luar area 3point, penembak akan melakukan *dribble* kearah dalam pertahanan lawan, kemudian mendekati ring dan melakukan *floater* tingkat keberhasilan pada latihan ini adalah tidak terkena *block* lawan dan bola masuk, hal ini dilakukan bergantian setiap pasangan harus memasukan 10 poin sebelum mendapatkan jeda istirahat.

#### **b. Latihan Drill**

1. Latihan bergilir *one middle line* untuk melatih *follow through* peserta didik

Gambar 6. *One Middle Line Shoot*



*One line middle* ( 1 garis tengah ) latihan ini adalah latihan awal dimana seluruh peserta didik berada di belakang garis *freethrow* dan melakukan tembakan secara bergilir. Seluruh peserta

didik berbaris memanjang dari belakang *line freethrow* dan melakukan *shooting* bergantian dengan mencari 50 poin kemudian istirahat dilanjutkan kembali dengan sesi ke dua 50 poin jadi total latihan pada latihan ini adalah mencari 100 poin. Dimana *rules*/peraturannya adalah jika bola *reborn* tidak bisa diambil maka poin akan di reset ulang menjadi 0. Artinya latihan awal ini untuk melihat dan membenarkan posisi *shooting* tiap-tiap peserta didik yang mana akan menjadi sebuah kebiasaan dalam melakukan *shooting freethrow*. Latihan ini dilakukan dengan peserta didik yang sudah melakukan *shooting* dan *rebound* pindah kebelakang bergantian dengan teman di belakangnya dan selanjutnya sampai rangkaian selesai.

## 2. *One hand form shooting*

Gambar 7. *One Hand Shoot Practice*

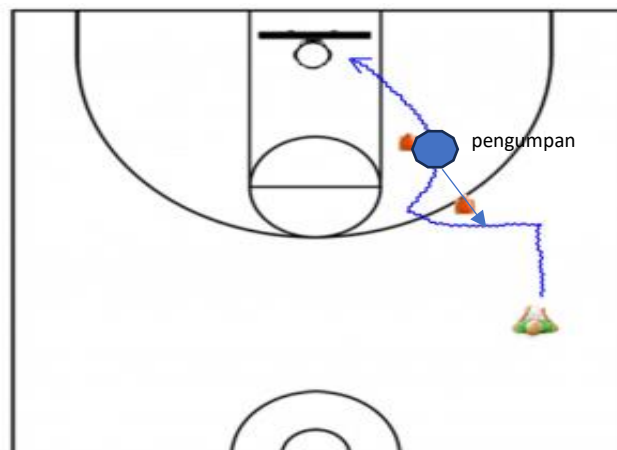


*One hand shooting* ini sangat membantu agar menjadi pembiasa pada saat melakukan *shooting*. Tahapan pada latihan ini adalah peserta didik akan berpasangan dan berbaris saling

berhadapan di sisi yang berbeda, satu peserta didik dari setiap pasangan akan mendapatkan 1 bola, pemain yang memegang bola mulai dengan memegangnya ke arah depan dengan satu tangan, kemudian mengunci dan siap pada posisi menembak, lakukan tembakan ke arah ring dengan posisi tangan masih pada saat bola rilis. Pemain di sisi sebelahnya akan menjadi *rebounder* dan kemudian akan melakukan tembakan yang sama seperti sisi sebelumnya sampai mendapatkan 10 poin, kemudian dilanjutkan dengan memberikan jarak 2-3 langkah kebelakang menjauhi ring dan lakukan hal yang sama sampai mendapatkan 10 poin. Kemudian lakukan kembali dengan menjauhkan jarak 2-3 langkah kebelakang dan cari 10 poin berikutnya, jadi total 30 poin yang harus di masukkan oleh setiap pasangan.

### 3. *Combo drill (passing, dribbling, shooting)*

Gambar 8. *Combo Drill Practice*



*Combo drill* adalah latihan penyesuaian gerakan seorang peserta didik. Latihan ini membutuhkan 2 kun sebagai penghalang dan 1 orang sebagai pengumpan. Peserta didik akan di bariskan satu jalur kemudian berdiri 3-5 langkah dari garis 3 poin, pengumpan akan memberikan bola pada peserta pertama. Peserta didik akan melakukan *dribble* setelah mendapatkan bola kemudian melakukan *crossover* pada kun pertama di *line 3-point* dilanjutkan dengan maju ke arah dalam dan melakukan *crossover* ke 2, setelah melakukan *crossover* peserta didik bebas melakukan tembakan baik itu *layup*, *jumpshoot*, *fadeawy*, *floater* dan lainnya. Latihan ini diikuti oleh seluruh peserta didik dan akan mencari 30 poin, poin kembali 0 jika bola tidak masuk.

4. Melakukan *bounce up drill* untuk menentukan cara tembak para peserta didik

Gambar 9. *Bounce Up Drill*

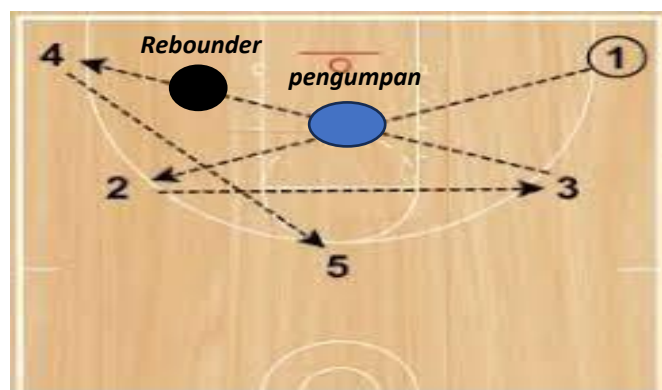


Pada latihan ke 4 ini, penulis akan kembali melakukan latihan *set-up* dimana tujuannya untuk mengulang latihan pertama

dan kedua namun dengan latihan yang berbeda. Pada latihan keempat ini peserta didik hanya di suruh untuk melakukan lemparan dengan satu tangan dan di pantulkan kelantai kemudian di tangkap dengan 2 tangan dan melakukan *jump stop*, setelah di tangkap dengan dua tangan gerakan selanjutnya adalah mengangkat bola untuk menembak. Peserta didik di perbolehkan untuk melakukan *fake* terlebih dahulu sebelum melakukan tembakan, jika dirasa posisi badan dan tangan sudah sinkron maka lakukan tembakan. Latihan ini berguna untuk mencari pose dan bentuk tembakan mana yang paling cocok dilakukan oleh seorang pemain basket.

##### 5. *Fake shoot and dribble star drill 3 pointer*

Gambar 10. *Fake Shoot 3 Point Practice*



Latihan terakhir ini adalah latihan pola bintang, dimana terdapat 3 orang yang berperan pada proses latihan ini, ada penembak yang akan berada pada posisi awalnya di nomer 1, kemudian ada pengumpan yang akan berada di bawah ring, dan

yang terakhir ada *rebounder* yang bertugas mengambil bola setelah bola di tembak. Pada latihan ini pemain akan berada pada posisi awal di nomer 1, kemudian akan di *passing* oleh pengumpan seetelah menerima bola, pemain harus melakukan *dribble* kearah nomer 2 untuk melakukan tembakan, kemudian setelah melakukan tembakan pemain akan langsung berlari ke arah nomer 3, kemudian akan kembali di *passing* oleh pengumpan, pemain nomer 1 akan melakukan *dribble* kearah nomer 4 dan melakukan tembakan, setelah menembak pemain 1 akan langsung ke arah nomer 5 untuk menunggu operan selanjutnya, jika sudah mendapatkan operan maka lakukan *dribble* kearah nomer 1 dan lakukan tembakan, latihan *Shoot fake and dribble star drill 3 pointer* selesai, seluruh peserta diminta untuk mencari 50 poin.

## B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, *validitasnya*, dan *reliabilitasnya* untuk membandingkan penelitian yang di tulis oleh penulis. Penelitian ini mengacu pada penelitian sebelumnya sebagai berikut:

Tabel 2. Kajian Penelitian yang Relevan

No	Nama	Tahun	Judul	Metode	Hasil dan Kesimpulan
1	Erwin Tri Sukma	2013	Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Basket Melalui	menggunakan metode eksperimen dengan model	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan

			Variasi Latihan Siswa Ekstrakurikuler Sman 1 Sintang	<i>pretest posttest one group.</i>	keterampilan teknik dasar bola basket dengan variasi latihan. Relevansi dengan penelitian ini adalah pada aspek metode variasi latihan, dimana variasi latihan berhasil meningkatkan kemampuan keterampilan.
2	Setiana Wati	2018	Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket	Metode eksperimen dengan pembagian dua kelompok uji dengan perlakuan berbeda berkelompoknya	Kesimpulan dari penelitian ini dilihat dari hasil uji signifikan perbedaan peningkatan latihan kedua kelompok menunjukkan bahwa latihan acak memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. Kesimpulan pada penelitian ini relevan terhadap penelitian penulis dimana kelompok

					yang diberikan perlakuan mendapatkan pengaruh signifikan.
3	Luthfi Nubli Fauzan	2019	Pengaruh Metode Latihan Shoot Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Ngadirojo	Metode quasi eksperimen dengan menggunakan faktorial 2x2	Hasil penelitian menunjukkan bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan antara metode <i>set shoot</i> dan metode latihan <i>drill shoot</i> , serta terdapat pengaruh signifikan antara siswa yang mempunyai koordinasi tinggi dan koordinasi rendah , terhadap kemampuan freethrow siswa ekstrakurikuler SMA 1 Ngadirojo. Hasil latihan dengan metode latihan <i>set shoot</i> dengan koordinasi tinggi mempunyai interaksi lebih baik untuk melatih <i>shooting freethrow</i> .



					Relevansi penelitian terletak pada metode latihan serta adanya interaksi pada koordinasi sehingga dapat menjadi dukungan teori yang kuat untuk penelitian ini.
4	Muhammad Ridwan	2016	Pengaruh Latihan Menggunakan Media Tali Dan Simpai Terhadap Akurasi Tembakan Bebas (Free Throw) Permainan Bola Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler Sma Negeri 15 Bandar Lampung	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian <i>pretest, ordinal pairing, treatment, posttest.</i>	Hasil penelitian terdapat pengaruh latihan menggunakan media tali dan simpai terhadap akurasi tembakan bebas ( <i>freethrow</i> ), latihan menggunakan tali lebih efektif untuk meningkatkan hasil akurasi tembakan bebas. Relevansi penelitian dapat dilihat dari pengaruh latihan yang diberikan sehingga dapat meningkatkan kemampuan akurasi, hal ini sejalan dengan tujuan pada penelitian ini.

5	Rellya Runasari	2015	Pengaruh Model Pembelajaran dan Koordinasi terhadap Kemampuan <i>shooting</i> Bola Basket pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Yogyakarta	Metode pada penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2x2.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh model pembelajaran individu dan kelompok terhadap kemampuan <i>shooting</i> bola basket, serta adanya pengaruh koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan <i>shooting</i> bola basket. Relevansi penelitian terletak pada model latihan yang memberikan pengaruh serta adanya interaksi pada kelompok koordinasi tinggi dan rendah.
6	Bayu Hardiyono	2010	Pengaruh metode latihan <i>shooting</i> terhadap hasil <i>shooting freethrow</i>	Penelitian eksperimen semu ( <i>two group pretest posttest control desain</i> )	Hasil penelitian adalah terdapat perbedaan pengaruh, dengan hasil latihan <i>wall shooting</i> lebih baik jika dibandingkan

					<p>dengan latihan BEEF terhadap hasil <i>shooting freethrow</i>. Relevansi penelitian adalah bentuk latihan yang diberikan memberikan pengaruh signifikansi terhadap hasil menembak hal ini tentunya sejalan dengan penelitian peneliti yaitu sama-sama mencari metode yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan <i>shooting</i>.</p>
--	--	--	--	--	--

### C. Kerangka Pikir

Variasi latihan merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan dalam proses latihan, hal ini dimaksudkan untuk mencari solusi terbaik agar latihan-latihan menjadi jauh lebih efisien demi meningkatkan kemampuan peserta didik, sehingga ketercapaian-ketercapain bisa didapat dengan baik.

Metode variasi latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pada bola basket adalah variasi latihan DBL dan variasi latihan Drill.

Metode variasi latihan DBL dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan menembak pada bola basket, dimana variasi latihan ini adalah bentuk latihan yang mengadopsi langsung pada DBL camp sehingga latihan-latihan yang diberikan sudah mengikuti pola permainan basket modern. Variasi latihan DBL adalah metode latihan yang menyenangkan, menarik, sederhana dan tidak membosankan karena pada penerapan latihan ini banyak variasi gerakan yang diberikan serta merancu pada *simple basket* yang artinya permainan yang sederhana tapi efektif untuk mencetak poin. Sedangkan metode variasi latihan Drill merupakan jenis latihan biasa yang dilakukan oleh peserta didik selama proses latihan. Jenis latihan Drill dilakukan untuk membiasakan gerak atau rangkaian gerak pada seorang pemain, dimana intensitasnya dapat disesuaikan pada saat latihan.

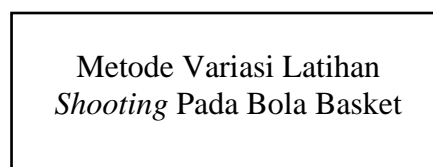
Koordinasi mata-tangan merupakan faktor pendukung saat melakukan sebuah tembakan, dengan koordinasi mata-tangan yang baik serangkaian gerak menembak tentunya akan lebih baik dan efisien. Dalam melakukan *shooting* pada bola basket tidak hanya pemilihan latihan yang tepat saja, namun harus memperhatikan komponen penunjang lainnya seperti koordinasi mata-tangan. Koordinasi mata dan tangan memiliki peran penting terutama pada gerakan yang melibatkan fungsi tangan dan pengamatan pada sebuah obyek (sasaran). Dalam *shooting* pada bola basket ketepatan dalam menembak adalah hal

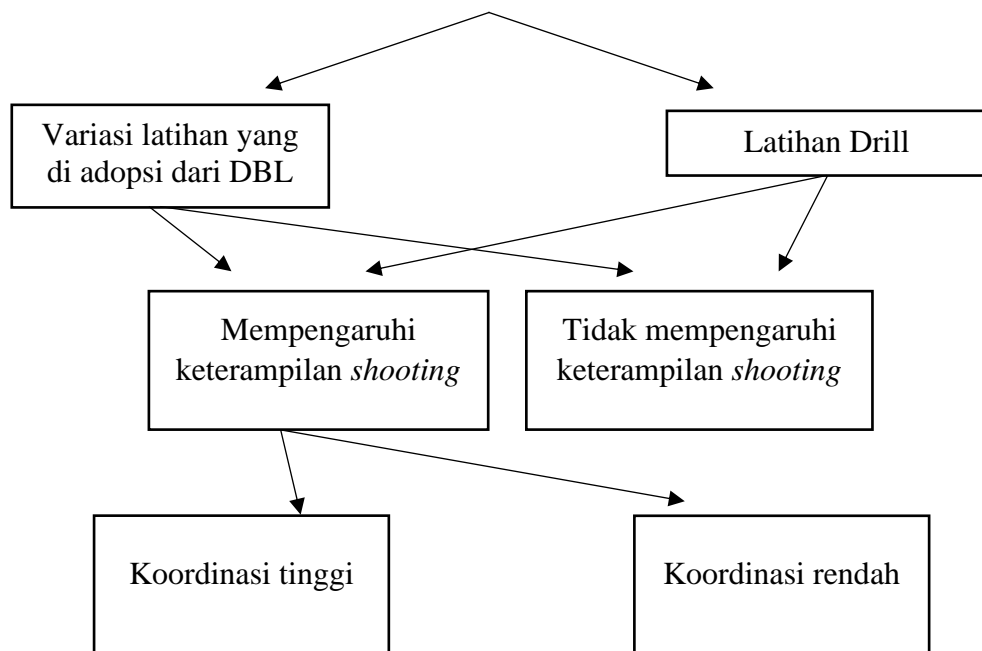
penting, sehingga para peserta didik harus diberikan latihan yang tepat serta harus menguasai koordinasi yang baik juga.

Berdasarkan uraian materi kajian pustaka yang didasari oleh berbagai konsep dan menurut para ahli maka dalam penulisan ini menunjukkan bahwa tindakan variasi latihan dimaksud dapat memberikan efek yang baik bagi peserta didik dalam melakukan latihan. Sehingga dapat dilihat keefektifan variasi latihan ini dengan adanya hasil baik yang di tunjukan oleh peserta didik yang melakukan latihan dalam jangka waktu yang sudah di tentukan. Dengan memberikan variasi latihan DBL dan drill serta memperhatikan koordinasi pada peserta didik maka diharapkan latihan menjadi lebih hidup, efektif serta memberi rasa senang terhadap peserta didik dalam setiap latihannya, sehingga hasil akhir dapat dicapai dengan maksimal tentunya dengan memperhatikan setiap pola latihan yang diberikan dengan tindakan melihat kondisi peserta didik.

Dengan demikian peneliti memberikan variasi Latihan Teknik dasar dalam kegiatan ekstrakurikuler yaitu dengan memberikan 5 bentuk variasi latihan DBL dan 5 variasi Latihan Drill yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dan membiasakan cara masing-masing peserta didik. Dengan uraian diatas peneliti tertarik apakah metode variasi latihan DBL dan Drill bisa meningkatkan kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler, sehingga berikut adalah bagan dari kerangka berfikir dalam penelitian ini.

*Gambar 11. Kerangka Pikir*





#### D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori diatas, maka dapat ditentukan bahwa hipotesisnya sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan pengaruh latihan DBL dan drill terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.
2. Terdapat perbedaan pengaruh koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.

3. Terdapat interaksi antara latihan DBL dan drill dengan koordinasi tinggi rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

#### **A. Jenis Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang dikemukakan sebelumnya dan tujuan yang ingin dicapai, maka metode dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Adapun rancangan yang digunakan adalah rancangan faktorial 2 x 2, (Fraenkel, 2009) menjelaskan faktorial desain adalah desain penelitian dengan memodifikasi dari *posttest-only control* atau *pretest- posttest control grup* dan peneliti menambahkan variabel lain. Dalam penelitian ini melibatkan dua faktor sebagai variabel nya yaitu variasi latihan dan koordinasi tinggi-rendah.

*Tabel 3. Desain Faktorial*

Model Latihan	Koordinasi mata-tangan	
	Tinggi(B1)	Rendah(B2)
Latihan DBL (A1)	A1B1	A1B2
Latihan Drill (A2)	A2B1	A2B2

Keterangan:

A1B1 = Kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan DBL dengan koordinasi tinggi.

A1B2 = Kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan DBL dengan koordinasi rendah.

A2B1 = Kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan Drill dengan koordinasi tinggi.

A2B2 = kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan Drill dengan koordinasi rendah.

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**



Pada penelitian ini lokasi yang ditentukan yaitu SMK N 2 Singkawang, dikarenakan observasi yang dilakukan berasal dari ekstrakurikuler dan pertandingan yang berkaitan dengan sekolah SMK Negeri 2 Singkawang. Dimana lokasi penelitian memiliki lapangan outdoor yang dapat di jangkau dengan mudah sebagai akses bermain bagi peserta didik. Waktu penelitian dilaksanakan selama 1 bulan dengan intensitas 1 minggu 3 kali pertemuan, demikian ada 12 kali pertemuan dalam pelaksanaan model variasi latihan, kemudian di tambah dengan 1 kali melakukan *pretest* dan minggu terakhir digunakan untuk melakukan 1 kali *posttest*, maka keseluruhan pengambilan data adalah 14 kali pertemuan.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

Dalam (Sugiyono, 2013) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sedangkan (Sujarweni, 2014) mengatan bahwa “populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang di terapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya”.

Dari beberapa pendapat ahli diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa keseluruhan obyek dan subyek yang mempunyai karakteristik yang sama serta memenuhi syarat-syarat tertentu yang berkaitan dengan

penelitian. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang ikut ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 2 Singkawang yang berjumlah 45 orang.

## **2. Sampel**

(Sugiyono, 2017) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sedangkan (Sujarweni, 2014) sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Dari paparan tersebut maka teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling* berdasarkan cara membagi kelompok yang di tes tingkat koordinasinya dan diambil jumlah sampel 24 siswa ekstrakurikuler. Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat koordinasi yang dimiliki oleh peserta didik. Setelah data tingkat koordinasi terkumpul, selanjutnya dianalisis untuk mengidentifikasi kelompok peserta didik dengan koordinasi tinggi dan koordinasi rendah dengan menggunakan skor tes keseluruhan dari tingkat koordinasi yang dimiliki peserta didik dengan cara diranking.

Berdasarkan ranking tersebut selanjutnya adalah menentukan 27% kelompok atas dan 27% kelompok bawah dari hasil tes (Wartika, Et.al., 2014). Dengan pengelompokan sampel diambil dari peserta didik yang memiliki tingkat koordinasi tinggi sebanyak 27% dan peserta didik yang memiliki tingkat koordinasi rendah sebanyak 27% dari data yang sudah diranking. Berdasarkan data tersebut didapatkan 12 peserta didik dengan

koordinasi tinggi dan 12 peserta didik dengan koordinasi rendah. Kemudian dari masing-masing data tersebut dibagi menjadi dua kelompok dengan cara *random sampling* dan didapatkan masing-masing 6 peserta didik dengan koordinasi tinggi mendapatkan metode variasi latihan DBL dan Drill, hal sama juga didapatkan oleh kelompok peserta didik dengan koordinasi rendah.

Pembagian kelompok dengan metode ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian, hal ini dikarenakan setiap kelompok mendapatkan kesempatan yang sama. Setelah dibagi menjadi 4 kelompok, selanjutnya adalah setiap kelompok dilakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan atau *treatment*.

#### **D. Prosedur Penelitian**

(Sugiyono, 2017) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan. Pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai setting, berbagai sumber, dan berbagai cara. (Sujarweni, 2014) teknik pengumpulan data merupakan cara yang dilakukan peneliti untuk mengungkap atau menjangkau informasi kuantitatif dari responden sesuai lingkup penelitian. (Sujarweni, 2014) ada beberapa teknik pengumpulan data yang biasa digunakan. Sebagai berikut:

1. Test Awal (*pretest*)

Dalam (Sujarweni, 2014) instrumen tes digunakan untuk mengukur ada atau tidaknya serta besarnya kemampuan objek yang diteliti. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan dasar maupun pencapaian atau prestasi. Test awal yang dilakukan pada penelitian ini adalah melakukan *test shooting* untuk mengukur kemampuan awal siswa serta *test* lempar tangkap untuk koordinasi.

## 2. Perlakuan ( *treatment* )

Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini yaitu proses bentuk latihan variasi teknik dasar yang di terapkan dan di modifikasi dalam permainan bola basket dengan bentuk variasi latihan yang ada. Proses latihan ini mengacu pada variasi latihan yang diberikan yaitu 10 variasi latihan. Kegiatan ini dilakukan selama 1 bulan dengan intensitas latihan 1 minggu sebanyak 3 kali, total *treatment* yang diberikan adalah 12 kali pertemuan untuk penerapan variasi latihan DBL dan Drill, kemudian 1 kali pertemuan digunakan untuk *pretest* dan 1 kali pertemuan digunakan untuk *posttest*. Pengambilan *pretest* dan *posttest* dilakukan sebelum *treatment* dan setelah *treatment*.

## 3. Test Akhir ( *posttest* )

*Post-test* merupakan bentuk pertanyaan atau tindakan perlakuan akhir yang diberikan untuk menguji apakah perlakuan yang diberikan sebelumnya berhasil atau tidak. Test akhir yang dilakukan pada penelitian ini adalah pengambilan *test shooting* dan *test* lempar tangkap.

## E. Instrumen Pengumpulan Data

Menurut (Sujarweni, 2014) mengatakan bahwa Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen dalam penelitian digunakan sebagai alat ukur untuk memperoleh data dari permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini. Hasil dari pengolahan data ini akan dijadikan sebagai sebuah kesimpulan dari hasil penelitian ini dan akan menjawab permasalahan yang ada. Dalam pelaksanaan tes ketepatan *shooting* menggunakan instrumen menembak bola ke arah *ring* atau *free throw* selama satu menit, validitas tes kemampuan *shooting* sebesar 0,864 dengan reliabilitas 0,927. Kemudian untuk tes koordinasi mata-tangan menggunakan instrumen tes dengan cara melakukan lempar tangkap bola tenis pada tembok sasaran dengan jarak lempar 2,5 meter yang kemudian bola ditangkap kembali, peserta didik diberikan 10 kali kesempatan dalam melempar, validitas tes koordinasi mata-tangan sebesar 0,976 dengan reliabilitas 0,987 (Desi Adityo Hermawan, 2018).

a. Tujuan :

1. Test shooting

Bertujuan untuk mengukur seberapa akurat dan tepat dalam melakukan tembakan kearah *ring* atau keranjang basket.

2. Test koordinasi mata-tangan

Bertujuan untuk mengukur koordinasi mata-tangan melalui sasaran yang sudah disediakan.

b. Alat yang digunakan :

1. Bola basket dan bola tenis
2. Lapangan basket dan tembok sasaran (dibuat batas garis menggunakan kapur)
3. Ring basket
4. Peluit
5. *Stopwatch*
6. Kertas/formulir tes dan pulpen

c. Petunjuk pelaksanaan :

1. Untuk tes *shooting* maka yang dilakukan setelah pluit berbunyi adalah peserta didik melakukan tembakan ke arah *ring* atau *freethrow* selama 1 menit , poin masuk diambil sebagai data.
2. Tes koordinasi adalah lempar tangkap bola dengan cara melempar bola tenis pada tembok sasaran dengan jarak lempar 2,5 meter yang kemudian bola ditangkap kembali, diberikan 10 kali kesempatan.

d. Catatan

Tes dinyatakan gagal apabila :

1. Bola keluar dari ring/tidak masuk
2. Kaki menginjak *line* untuk *shooting*
3. Keluar dari batas lempar
4. Bola jatuh/tidak tertangkap

e. Cara penilaian :

1. Skor 1 untuk setiap bola masuk untuk teknik dasar menembak

2. Skor 1 untuk setiap bola yang tertangkap untuk koordinasi mata-tangan tinggi-rendah

## **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data ditujukan untuk mengetahui jawaban akan pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Menurut (Sugiyono, 2017) teknik analisis data yaitu diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan dalam proposal. Langkah-langkah yang penulis gunakan dalam pengolahan data ini sebagai berikut:

### **1. Uji Persyaratan**

Sebelum data di analisis untuk menguji hipotesis, data harus memenuhi syarat normalitas masing-masing penjelasan uji persyaratan seperti berikut:

#### **a. Uji Normalitas**

Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data bertujuan untuk melakukan analisis data berdistribusikan normal atau diambil dari populasi yang normal.

### **2. Uji Hipotesis**

Setelah uji prasyarat dilakukan dan terbukti bahwa data-data yang diolah berdistribusi normal dan homogen, maka dilanjutkan dengan

pengujian hipotesis. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan dapat diterima atau ditolak. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis varians dua jalur (Two Way Anova) pada taraf signifikan  $\alpha = 0.05$ .

Proses penelitian dilakukan dengan melihat kemampuan awal atlet melalui tes awal (*pretest*) lalu di berikan perlakuan (*treatment*), pelaksanaan 10 variasi dilakukan dalam waktu 1 bulan yaitu 12 kali pertemuan dengan intensitas perminggu yaitu 3 kali latihan. Latihan ini yaitu dengan latihan perorangan dan berpasangan. Setelah melakukan 10 variasi latihan maka dalam tahap selanjutnya adalah melakukan tes akhir (*posttest*).



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Pada bab ini hasil dan pembahasan penelitian akan disajikan secara sistematis yaitu sebagai berikut : (1) hasil penelitian, (2) uji prasyarat analisis, dan (3) uji hipotesis. Uji hipotesis juga dilakukan secara sistematis sebagai berikut: (a) pengaruh latihan DBL dan drill terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket, (b) ada pengaruh koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket, (c) ada interaksi antara latihan DBL dan drill dengan koordinasi terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket. Pembahasan secara lengkap akan dijelaskan sebagai berikut.

#### **1. Deskripsi Data Penelitian**

Data pada hasil penelitian ini berupa tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) pada keterampilan menembak, pada proses penelitian ini ada tiga (3) tahapan yang dilakukan. Tahap pertama adalah pengambilan data awal (*pretest*) sebagai penilaian awal keterampilan *shooting* dan koordinasi tinggi rendah. Tahap kedua adalah memberikan perlakuan latihan (*treatment*) yang berlangsung selama 1 bulan dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Tahap ketiga adalah melakukan tes akhir (*posttest*) untuk melihat hasil dari latihan yang sudah diberikan. Data *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* akan disajikan pada tabel sebagai berikut.

*Tabel 4. Data pretest dan posttest keterampilan shooting*

No	Kelompok Koordinasi Tinggi					
	DBL (A1B1)			DRILL (A2B1)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	selisih
1	8	14	6.00	6	9	3.00
2	9	16	7.00	6	10	4.00
3	7	15	8.00	5	8	3.00
4	8	16	8.00	7	10	3.00
5	7	15	8.00	5	9	4.00
6	9	14	5.00	6	9	3.00
<b>Mean</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>7.00</b>	<b>5,8</b>	<b>9,1</b>	<b>3.30</b>

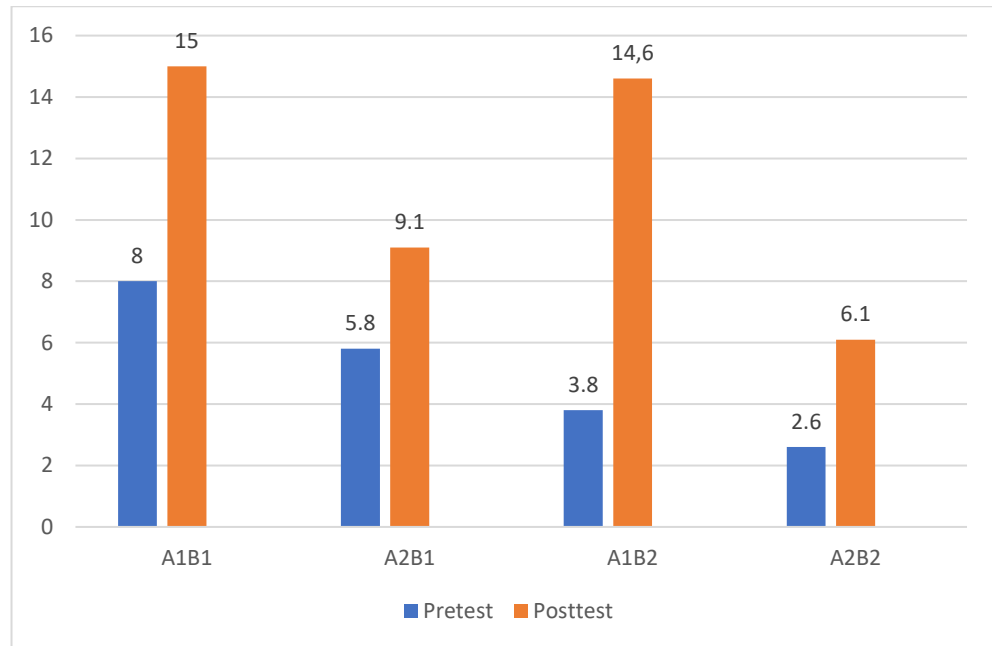
No	Kelompok Koordinasi Rendah					
	DBL (A1B2)			DRILL (A2B2)		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	4	14	7.00	2	5	3.00
2	3	15	7.00	3	7	4.00
3	5	16	7.00	2	6	4.00
4	4	14	7.00	2	5	3.00
5	3	14	7.00	4	8	4.00
6	4	15	8.00	3	6	3.00
<b>Mean</b>	<b>3,8</b>	<b>14,6</b>	<b>7,10</b>	<b>2,6</b>	<b>6,1</b>	<b>3,50</b>

Tabel 5. Deskriptif statistik pretest dan posttest keterampilan shooting

No	Kelompok Perlakuan	N	Minimum	Maksimum	Mean	Standart Deviasi
1	<i>Pretest</i> A1B1	6	7	9	8	0,89
2	<i>Posttest</i> A1B1	6	14	16	15	0,89
3	<i>Pretest</i> A2B1	6	5	7	5,8	0,75
4	<i>Posttest</i> A2B1	6	8	10	9,1	0,57
5	<i>Pretest</i> A1B2	6	3	5	3,8	0,75
6	<i>Posttest</i> A1B2	6	14	16	14,6	0,81
7	<i>Pretest</i> A2B2	6	2	4	2,6	0,81
8	<i>Posttest</i> A2B2	6	5	8	6,1	1,16

Data keterampilan menembak disajikan dalam bentuk diagram, yaitu sebagai berikut.

Gambar 12. Diagram Data pretest dan posttest keterampilan shooting



Keterangan:

A1B1 = Kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan DBL dengan koordinasi tinggi.

A1B2 = Kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan DBL dengan koordinasi rendah.

A2B1 = Kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan Drill dengan koordinasi tinggi.

A2B2 = kelompok peserta didik yang diberi perlakuan latihan Drill dengan koordinasi rendah.

Berdasarkan hasil yang dapat dilihat pada gambar diagram, menjelaskan bahwa keterampilan *shooting* pada kelompok perlakuan A1B1 memperoleh nilai rata-rata *pretest* sebesar 8, kemudian setelah diberikan

perlakuan mengalami peningkatan pada hasil *posttest* sebesar 15. Pada kelompok A2B1 memperoleh rata-rata *pretest* sebesar 5,8 dan kemudian mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan hasil *posttest* 9,1. Untuk kelompok perlakuan A1B2 memperoleh rata-rata *pretest* sebesar 3,8 dan kemudian mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan dengan rata-rata *posttest* 14,6, dan untuk kelompok perlakuan A2B2 memperoleh rata-rata *pretest* 2,6 kemudian diberikan perlakuan dan mengalami peningkatan pada *posttest* sebesar 6,1.

## 2. Hasil Uji Prasyarat

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian adalah data hasil penelitian dengan memberikan perlakuan kemudian di uji dengan bantuan aplikasi *software SPSS version 25 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *Shapiro-wilk* dengan hasil uji normalitas yang dapat dilihat pada tabel 6, sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

No	Kelompok perlakuan	N	P	Signifikansi	Keterangan
1	<i>Pretest A1B1</i>	6	0,167	0,05	Normal
2	<i>Posttest A1B1</i>	6	0,167		Normal
3	<i>Pretest A2B1</i>	6	0,212		Normal
4	<i>Posttest A2B1</i>	6	0,091		Normal
5	<i>Pretest A1B2</i>	6	0,212		Normal
6	<i>Posttest A1B2</i>	6	0,212		Normal
7	<i>Pretest A2B2</i>	6	0,091		Normal
8	<i>Posttest A2B2</i>	6	0,421		Normal

Bedasarkan tabel 6 yang telah di sajikan, bahwa seluruh data *pretest* dan *posttest* kemampuan *shooting* berdistribusi normal. Hal ini dibuktikan dari hasil uji normalitas dengan nilai *signifikansi*  $p > 0,05$ . Dari tabel di atas dapat dijabarkan sebagai berikut: (1) *pretest* A1B1:  $0,167 > 0,05$ , (2) *posttest* A1B1:  $0,167 > 0,05$ , (3) *pretest* A2B1:  $0,212 > 0,05$ , (4) *posttest* A2B1:  $0,091 > 0,05$ , (5) *pretest* A1B2:  $0,212 > 0,05$ , (6) *posttest* A1B2:  $0,212 > 0,05$ , (7) *pretest* A2B2:  $0,091 > 0,05$ , (8) *posttest* A2B2:  $0,421 > 0,05$ .

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian adalah data hasil penelitian dengan memberikan perlakuan kemudian di uji dengan bantuan aplikasi *software SPSS version 25 for windows* yaitu dengan menganalisis data melalui interpretasi ANAVA dua jalur (*two-way ANOVA*). Hasil uji analisis yang telah diperoleh akan dijelaskan sebagai berikut.

#### a. Perbedaan pengaruh latihan DBL dan Drill terhadap kemampuan *shooting*

Berdasarkan pernyataan pertama pada penelitian ini adalah “terdapat perbedaan pengaruh latihan DBL dan drill terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler bola basket”. Hasil uji analisis yang diperoleh disajikan pada tabel 7 berikut.

Tabel 7. Hasil uji perbedaan pengaruh DBL dan Drill

Type	Type III sum of squares	df1	mean square	F	Sig.
Kelompok latihan	181,500	1	181,500	265,610	0,00

Bedasarkan hasil uji Anova pada tabel di atas diperoleh nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,00 dan nilai F sebesar 265,610 dengan demikian hasil jawaban dari hipotesis pertama pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan DBL dan latihan Drill. Hal ini dapat dibuktikan dengan nilai signifikan  $p < 0,05$  dimana pada hasil uji anovanya nilai signifikansinya adalah 0,00. Hasil uji 0,00 < dari pada  $p > 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan maka hipotesis pertama dinyatakan terbukti bahwa “terdapat perbedaan pengaruh latihan DBL dan drill terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket” .

**b. Perbedaan pengaruh peserta didik yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting**

Selanjutnya berdasarkan pernyataan kedua pada penelitian ini adalah “terdapat perbedaan pengaruh peserta didik yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket”. Hasil uji analisis yang diperoleh disajikan pada tabel 8 berikut.

*Tabel 8. Hasil uji perbedaan koordinasi tinggi dan rendah*

Type	Type III sum of squares	df1	mean square	F	Sig.
Koordinasi	24,000	1	24,000	35,122	0,00

Bedasarkan hasil uji ANOVA yang tersaji pada tabel diatas dalam pembuktian hipotesis kedua diperoleh nilai signifikansi  $p$  sebesar 0,00

dan nilai F sebesar 35,122. Hal ini memberikan jawaban bahwa hipotesis kedua memiliki pengaruh antara peserta didik dengan koordinasi tinggi dan koordinasi rendah, pernyataan ini dibuktikan dengan nilai signifikansi  $p$   $0,00 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian dapat di buktikan bahwa “terdapat perbedaan pengaruh peserta didik yang memiliki koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket”.

**c. Interaksi antara latihan DBL dan Drill serta koordinasi tinggi rendah terhadap kemampuan *shooting***

Kemudian pernyataan ketiga pada hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat interaksi antara latihan DBL dan drill dengan koordinasi tinggi rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket”. Hasil uji analisis yang diperoleh disajikan pada tabel 9 berikut.

*Tabel 9. Hasil uji interaksi antara variasi latihan terhadap koordinasi*

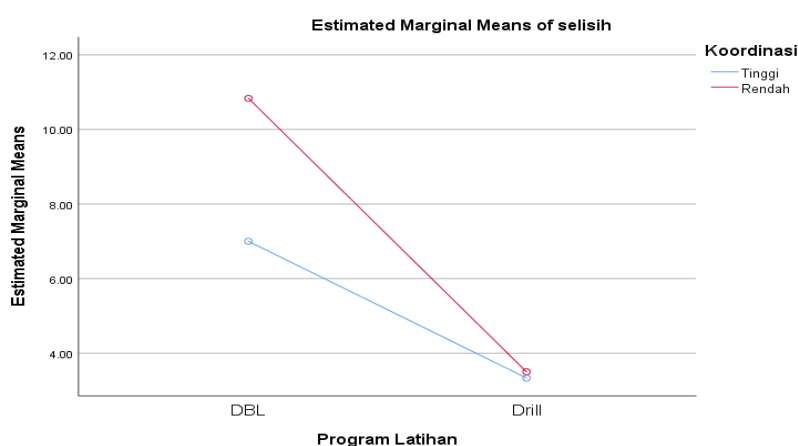
<b>Type</b>	<b>Type III sum of squares</b>	<b>df1</b>	<b>mean square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
Bentuk latihan*koordinasi	20,167	1	20,167	29,512	0,00

Berdasarkan hasil dari uji ANOVA pada tabel diatas diperoleh nilai signifikansi  $p$  adalah 0,00 dan nilai F adalah 29,512. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat interaksi antara bentuk latihan yang diberikan dengan koordinasi tinggi dan

rendah. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dengan nilai signifikansi  $p$  adalah  $0,00 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak. Dengan demikian berdasarkan hasil analisis yang dilakukan terbukti bahwa “Terdapat interaksi antara latihan DBL dan Drill dengan koordinasi tinggi rendah terhadap kemampuan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket”.

Grafik hasil interaksi antara metode latihan DBL dan latihan Drill dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang ditampilkan pada diagram, sebagai berikut.

Gambar 13. Diagram interaksi antara Kedua metode latihan dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan shooting.





Grafik diatas telah menunjukkan bahwa adanya interaksi antara metode variasi latihan dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler telah teruji. Kemudian, untuk mengetahui kelompok mana yang terdapat interaksi, maka selanjutnya dapat di uji menggunakan uji *tukey*. Hasil uji *tukey* dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 10. Hasil uji *tukey*

Bentuk latihan	Kelompok latihan	Mean different (I-J)	Std. error	Sig.
A1B1	A1B2	-3,83*	0,47	0,00
	A2B1	3,66*	0,47	0,00
	A2B2	3,50*	0,47	0,00
A1B2	A1B1	3,83*	0,47	0,00
	A2B1	7,50*	0,47	0,00
	A2B2	7,33*	0,47	0,00
A2B1	A1B1	-3,66*	0,47	0,00
	A1B2	-7,50*	0,47	0,00
	A2B2	-0,16	0,47	0,98
A2B2	A1B1	-3,50*	0,47	0,00
	A1B2	-7,33*	0,47	0,00
	A2B1	0,16	0,47	0,98

Berdasarkan hasil perhitungan uji *tukey* diatas terdapat tanda asterisk (\*) yang mana tanda ini menunjukkan pasangan mana yang memiliki interaksi atau pasangan yang berbeda secara nyata (signifikan). Pada hasil perhitungan ini pasangan yang memiliki interaksi adalah (1) A1B1-A1B2, (2) A1B1-A2B1, (3) A1B1-A2B2, (4) A1B2-A2B1, (5) A1B2-A2B2. Sedangkan pasangan yang dinyatakan tidak memiliki perbedaan pengaruh adalah A2B1-A2B2.

Kemudian hasil analisis lanjutan *Tukey HSD* diperlukan untuk melihat kelompok mana yang memiliki interaksi dan melihat kelompok mana yang memiliki peningkatan. Hasil uji dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 11. Hasil Uji *Tukey HSD*

<b>Tukey HSD<sup>a</sup></b>				
<b>Kelompok latihan</b>	<b>N</b>	<b>Subset (0,05)</b>		
		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
A2B1	6	3,33		
A2B2	6	3,50		
A1B1	6		7,00	
A1B2	6			10,8
Sig.		0,98	1,00	1,00

Berdasarkan tabel hasil analisis uji *tukey HSD* diatas menjelaskan nilai *harmonic mean* yang dihasilkan oleh setiap kelompok yang menunjukkan perbedaan dalam kolom subset. Kelompok A1B1 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan DBL dan memiliki tingkat koordinasi tinggi) berada pada kolom subset 2 yang mana berbeda dengan kelompok A1B2 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan DBL dan memiliki koordinasi rendah) yang berada pada kolom subset 3. Sedangkan untuk kelompok A2B1 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan Drill dan memiliki koordinasi tinggi) dan kelompok A2B2 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan Drill dan memiliki koordinasi rendah) berada pada kolom subset 1.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa A1B2 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan DBL dan memiliki koordinasi rendah)

lebih baik dari pada kelompok A1B1 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan DBL dan memiliki koordinasi tinggi), akan tetapi tidak lebih baik dari kelompok A2B1 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan Drill dan memiliki koordinasi tinggi) dan kelompok A2B2 (kelompok yang dilatih menggunakan latihan Drill dan memiliki koordinasi rendah). Maka, dapat disimpulkan bahwa kelompok peserta didik yang dilatih menggunakan latihan DBL dan memiliki koordinasi rendah mengalami peningkatan kemampuan *shooting*.

## **B. Pembahasan Hasil Penelitian**

Pembahasan mengenai hasil dari analisis data yang telah didapatkan pada penelitian ini akan dijelaskan lebih lanjut. Pembahasan akan dijelaskan berdasarkan beberapa kesimpulan analisis yaitu sebagai berikut: (1) Terdapat pengaruh pada metode variasi latihan DBL dan Drill terhadap kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang. (2) Terdapat pengaruh pada koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang. (3) Adanya interaksi antara metode variasi latihan DBL dan Drill dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler SMK N 2

Singkawang. Pembahasan mengenai hasil analisis pada penelitian ini akan dijelaskan sebagai berikut.

### **1. Perbedaan pengaruh latihan DBL dan Drill terhadap kemampuan shooting**

Pada pengujian hipotesis didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode variasi latihan DBL dan Drill terhadap kemampuan *shooting* peserta didik ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang. Setelah mendapatkan data kemudian dianalisis, kelompok dengan metode variasi latihan DBL dan drill sama-sama memberikan pengaruh terhadap kemampuan *shooting* basket, tetapi kelompok dengan variasi latihan DBL lebih efektif dibandingkan dengan kelompok variasi latihan Drill. (Liang, 2020) dalam permainan bola basket saat ini yang menjadi olahraga populer di dunia, kita perlu mempelajari dan menganalisis pembentukan dan pengembangan teknik dalam menembak, mengenali peran teknik menembak untuk meningkatkan kualitas atlet, sehingga dapat memberikan panduan teoritis untuk perkembangan bola basket. Artinya pengembangan-pengembangan variasi latihan ini adalah bagian yang penting untuk kita tuju agar kualitas *shooting* menjadi lebih baik. (Hidayutullah, 2009) dalam melatih keterampilan *shooting* diperlukan latihan yang berulang-ulang, selain itu dibutuhkan teknik dasar yang benar dan variasi-variasi model latihan. Hal ini menjelaskan bahwa latihan tidak semata-mata hanya pengulang saja, (Bompa, 2019) latihan harus bervariasi dengan tujuan untuk mengatasi sesuatu yang monoton dan kebosanan dalam

latihan, pelatih perlu memiliki pengetahuan dan sumber latihan yang banyak sehingga memungkinkan dapat berubah secara periodik.

Dalam permainan bola basket variasi-variasi latihan haruslah diterapkan dalam proses latihan hal ini bertujuan agar kemampuan peserta didik dapat berkembang sehingga dapat menyesuaikan kondisi dalam sebuah permainan bola basket sebagaimana kita ketahui bahwa *shooting* mengambil peran yang sangat penting dalam mencapai kemenangan dalam sebuah pertandingan. Hal ini didukung dengan (Lestari, 2021) perkembangan strategi menyerang dalam permainan bola basket saat ini sangat beragam dan bervariasi namun pada intinya adalah dapat melakukan *shooting* dengan baik. (Wijaya, 2019) *shooting* merupakan senjata utama bagi penyerang dalam permainan bola basket, tim memperoleh poin yang tinggi melalui *shooting shooting* yang baik.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa variasi latihan sangat penting untuk perkembangan basket *modern*, variasi latihan DBL menjadi hal utama yang harus kita perhatikan. Mengembangkan variasi latihan adalah hal penting selain mencari model latihan yang tepat untuk memperbaiki kemampuan *shooting*, variasi latihan juga dapat membantu mengurangi kelelahan pada peserta didik, dalam penelitian (Karel Hulka M. L., 2017) untuk membangun dan memverifikasi protokol kelelahan khusus bola basket yang akan meniru tuntutan permainan seakurat mungkin dan dengan demikian memungkinkan kesimpulan tentang kelelahan yang disebabkan oleh permainan selama pertandingan. Bentuk variasi latihan yang

mengadopsi langsung pada pola permainan dilapangan ini dapat mempermudah hal apa yang harus dilakukan jika dalam kondisi tertentu dan menentukan serangan yang paling efisien selama pertandingan berlangsung. Dengan ini, variasi latihan DBL dapat dijadikan pilihan utama sebagai bentuk latihan yang dapat diberikan kepada peserta didik untuk meningkatkan kemampuan *shooting*.

## **2. Perbedaan pengaruh koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting***

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis bahwa ada perbedaan pengaruh antara peserta didik yang memiliki koordinasi tinggi dan koordinasi rendah. Dengan dilakukan uji ANAVA ditemukan bahwa peserta didik yang menggunakan metode variasi latihan DBL dengan koordinasi rendah terbukti terdapat perbedaan pengaruh hal tersebut didukung dengan data pada tabel diatas.

(Mappaompo, 2015) menyatakan bahwa koordinasi adalah kemampuan melakukan suatu pola gerakan yang dapat membuktikan keterampilan. Dengan hal ini koordinasi menjadi bagian yang tidak terlepas dari *shooting* pada bola basket, koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah mempengaruhi keefektifan latihan, dimana peserta didik dengan koordinasi rendah lebih baik diberikan latihan DBL dengan pola yang *simpel* dan gerakan latihan yang terorganisir membuat peserta didik dengan koordinasi rendah dapat mencari ruang gerak bebas sehingga dapat menciptakan poin yang lebih efektif dan efisien. Hal ini di dukung dengan pernyataan

(Sukadiyanto, 2011) bahwa indikator utama koordinasi adalah ketepatan dan gerak yang ekonomis dan (Qowiyyuridho, 2021) koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak lain, sehingga gerakannya menjadi efektif.

Tingkatan baik atau tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam bagaimana seseorang dapat melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat dan efisien. Seseorang dengan koordinasi yang baik tidak hanya mampu melakukan tembakan saja, akan tetapi juga mampu melakukan pengambilan keputusan yang tepat dan cepat (objektif), sehingga keberhasilan dalam mencetak poin lebih efisien dan pasti. (Firmansyah, 2019) peranan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan dalam melakukan *shooting* sangat penting, oleh karena itu kemampuan mengkoordinasikan gerakan tangan dengan bantuan penglihatan terhadap sasaran sangat menentukan efektifnya hasil *shooting* ke ring lawan.

Berdasarkan hasil analisis dan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa koordinasi memiliki peranan dalam melakukan tembakan, koordinasi mampu memberikan dampak pada *shooting* dalam permainan bola basket. Koordinasi ini memungkinkan seseorang dapat membuat keputusan-keputusan yang tepat dan efektif dalam sebuah permainan. Koordinasi mata-tangan ini penting saat melakukan tembakan, untuk mencegah keputusan yang salah dalam menciptakan poin. Hal ini mengacu pada *feed forward control* dimana mata terpaku pada posisi target

dan berinteraksi dengan sistem lokomotor untuk menciptakan gerakan selanjutnya dan menghasilkan aktivitas yang terkoordinasi.

Dengan perhitungan data dan dukungan teori ahli diatas, koordinasi tinggi lebih baik menggunakan bentuk latihan Drill karena latihan drill adalah latihan yang berulang sehingga menciptakan kebiasaan bagi seorang pemain, peserta didik dengan koordinasi tinggi lebih cocok di letakan pada posisi *post court* atau *paint area* (wilayah di antara garis keluar dan garis lempar), sehingga ketika bola di oper kepada pemain dalam area tersebut diharapkan bisa menciptakan poin dengan baik, pemain dengan koordinasi tinggi dan diletakan pada area ini biasanya tidak hanya melakukan parameter *shoot* saja tapi bisa melakukan *lay-up*, *under ring*, atau *dunk*.

### **3. Interaksi antara metode variasi latihan DBL dan Drill dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting***

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dijelaskan pada data analisis menunjukkan bahwa terdapat interaksi antara metode variasi latihan DBL dan variasi latihan Drill dengan koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting* bola basket peserta didik ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang. Kelompok latihan yang menggunakan pendekatan variasi latihan DBL dengan koordinasi rendah terbukti lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang menggunakan variasi latihan DBL dengan koordinasi tinggi. (Ardiyanto, 2015) koordinasi dalam melakukan *shoot* adalah sinkronisasi gerakan untuk menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Hal ini di dukung oleh penelitian (Yonghui Chi, 2022) hasil



eskperimen menunjukkan bahwa metode yang diusulkan oleh peneliti mampu memberikan efek yang baik pada deteksi sasaran latihan *shooting* bola basket dan dapat secara efektif meningkatkan akurasi dan efisiensi deteksi seorang pemain.

Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan koordinasi merupakan dasar yang perlu dimiliki untuk melakukan keterampilan gerak yang baik dalam bermain bola basket. Gerakan-gerakan yang cepat, efisien dan harmonis sangat dibutuhkan untuk menciptakan sebuah poin, serta pengambilan keputusan yang tepat dapat mempengaruhi keefektifan dalam permainan bola basket. Metode latihan yang disesuaikan dengan tingkat koordinasi yang dimiliki akan menjadi keunggulan yang dimiliki sebuah tim, sehingga menentukan bentuk latihan yang sesuai dengan koordinasi peserta didik bisa dapat lebih efektif tercapai. Dalam melakukan *shooting* diperlukan kondisi fisik dan psikis yang optimal, koordinasi mata-tangan dan konsentrasi menjadi salah satu penunjang untuk melakukan serangkaian gerakan *shooting* (Ardiyanto, 2015). Karena itu ketika pemain memiliki koordinasi mata, tangan, dan kaki yang baik, maka pemain tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan, sehingga mampu memaksukan bola ke dalam keranjang lawan, baik memperhitungkan jarak pemain dengan keranjang, menghindari lawan, kecermatan dalam memperhitungkan jarak lempar dan lain-lain. Hal ini di dukung dengan (Besse Baso, 2023) koordinasi mata-tangan yang kuat untuk melakukan *shooting* menjadi salah satu yang penting.

Dapat disimpulkan dari hasil analisis yang teruji bahwa antara faktor dalam penelitian terdapat interaksi yang signifikan. Interaksi dalam penelitian ini menunjukkan adanya kelompok pasangan yang memiliki perbedaan pengaruh. Pasangan atau kelompok yang memiliki interaksi yaitu kelompok yang dilatih dengan menggunakan metode variasi latihan DBL dan memiliki tingkat koordinasi rendah lebih baik dari kelompok yang dilatih dengan menggunakan metode variasi latihan DBL dan memiliki tingkat koordinasi tinggi. Maka latihan variasi DBL ini terbukti dapat mendvelop atau membangun latihan khususnya pada fase anak remaja (*fase train to train*).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini penulis menyadari bahwa adanya keterbatasan pada proses penelitian, keterbatasan pada penelitian ini akan dipaparkan sebagai berikut.

1. Penelitian ini dilakukan dalam waktu yang relatif singkat yaitu 1 bulan saja, durasi penelitian yang singkat ini dapat mempengaruhi keakuratan hasil dari sebuah penelitian, karena pada kenyataannya proses latihan memerlukan waktu yang lama agar terlihat efek dari hasil latihan yang diberikan.
2. Waktu latihan yang menyesuaikan kondisi dilapangan sehingga membuat kurang terorganisir dengan baik waktu latihan yang diberikan.

3. Adanya masalah pada proses latihan seperti keseriusan peserta didik dalam latihan, kedatangan peserta didik yang telat serta kondisi cuaca yang berubah sewaktu-waktu.
4. Pengaruh kelelahan pada proses belajar mengajar membuat semangat latihan peserta didik menjadi sedikit menurun pada proses latihan.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan, maka terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode variasi latihan DBL dan Metode variasi latihan Drill terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara tingkat koordinasi tinggi dan rendah terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang. Peserta didik dengan tingkat koordinasi rendah lebih baik dibandingkan dengan pemain yang memiliki tingkat koordinasi tinggi.
3. Terdapat interaksi yang signifikan antara metode variasi latihan DBL dan metode variasi Drill dan koordinasi tinggi rendah terhadap kemampuan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMK N 2 Singkawang. Hasil penelitian menunjukkan kelompok dengan koordinasi rendah lebih efektif menggunakan variasi latihan DBL.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan dari kesimpulan penelitian di atas, terdapat implikasi dari hasil penelitian, bahwa untuk meningkatkan kemampuan *shooting*

dapat dilakukan dengan menerapkan metode variasi latihan DBL dan Drill. Dengan kata lain, setiap pemain basket dapat diberikan metode latihan baik DBL ataupun Drill akan tetapi pemilihan metode latihan yang sesuai dengan karakteristiknya akan lebih efektif bagi peserta didik, sehingga apa yang menjadi tujuan dalam latihan bisa didapatkan. Selain itu, terdapat implikasi lainnya yaitu memberikan dorongan kepada pelatih untuk menerapkan metode latihan yang sesuai kepada peserta didik, sehingga mampu meningkatkan kemampuan atlet dengan baik.

### **C. Saran**

Berikut ini merupakan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya dengan tujuan untuk memperdalam pemahaman mengenai meningkatkan keterampilan *shooting* pada olahraga bola basket melalui variasi latihan DBL dan Drill di tinjau dari koordinasi tinggi rendah.

1. Menambah jumlah sampel pada penelitian. Hal ini dimaksudkan agar peneliti selanjutnya dapat melihat hasil yang lebih akurat.
2. Menentukan waktu yang tepat pada saat penelitian. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk mencari waktu yang tepat karena dalam penelitian ini dilakukan saat hampir memasuki waktu libur semester, sehingga menyebabkan beberapa hari waktu libur peserta didik harus digunakan untuk proses latihan.
3. Menambahkan variasi-variasi latihan. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk menambah bentuk variasi latihan

pada latihan DBL dan Drill dengan harapan agar lebih memahami tentang latihan mana yang lebih efektif untuk diberikan pada peserta didik agar keterampilan menembaknya jauh lebih baik.

4. Memperpanjang waktu latihan. Hal ini dimaksudkan agar peneliti selanjutnya dapat melihat efek latihan yang lebih baik antara latihan DBL dan latihan Dril.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akhmady, A. &. (2020). Pengaruh Latihan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 10-14.
- Anindiyah, R. (2017). Pengaruh Metode Bagian (part method) Terhadap Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 490-495.
- Aqib, M. (2016, November 10). *Metode Pembelajaran Drill*. Dipetik Agustus 2024, dari Kajian Pustaka: <https://www.kajianpustaka.com/2022/03/metode-pembelajaran-drill.html?m=1>
- Ardiyanto, A. (2015). Pengaruh Model Latihan dan Koordinasi Terhadap Keterampilan Ekstrakurikuler Bola Basket SD Negeri Pokoh 2 Ngemplak. *Majalah Ilmiah Pendidikan Dasar*, 5(2), 1-19.  
doi:<https://doi.org/10.26877/malihpeddas.v5i2.853>
- Artha, I. K. (2021). Pengaruh Metode Drill Terhadap Hasil Smash Bulutangkis Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7, 46-55.  
doi:<https://doi.org/10.5281/zenodo.4420479>
- Barnett, L. M. (2018). Impact of cultural background on fundamental movement skill and its correlates. *Journal of Sports Sciences*, 37(5), 492-499.  
doi:<https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1508399>
- Besse Baso, R. H. (2023). Affecting Factors of Shooting In Basketball Games: Coordination and Concentration. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 8(1), 1-8.  
doi:<https://doi.org/10.33222.juara.v8il.2580>
- Bompa, T. O. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Chi, B. (2014). Biomechanics Analysis-Based Basketball Shooting Technical Quality Evaluation Indicators Research. *Indian Journal*, 10(6), 1472-1480.  
Diambil kembali dari <https://www.tsijournals.com/articles/Biomechanics-Analysis-Based-Basketball-Shooting-Technical-Quality-Evaluation-Indicators-Research.pdf&ved>
- DBL. (2008, oktober). *DBL ID*. Diambil kembali dari DBL ID: dbl.id
- Desi Adityo Hermawan, H. A. (2018). Pengaruh Pendekatan Latihan dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Ketepatan Shooting Peserta

- Ekstrakurikuler Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 100-109.  
doi:<https://doi.org/10.21831/jk.v0i0.20349>
- Emilija Stojanović, N. S. (2018). The Activity Demands and Physiological Responses Encountered During Basketball Match-Play: A Systematic Review. *Sports Med*, 48, 111-135. doi:<https://doi.org/10.1007/s40279-017-0794-z>
- Fahrurrozi, Y. S. (2022). Studi Literatur: Implementas Metode Drill sebagai Peningkatan Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3), 4326-4336.  
doi:<https://doi.org/10.31004/edukatif.v4i3.2800>
- Firmansyah. (2019). Hubungan Tinggi Badan, Koordinasi Mata-Tangan dan Kekuatan Lengan Dengan Kemampuan Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Panca Rijang. *UPT Perpustakaan UNM*.
- Fraenkel, R. J. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. San Francisco: McGraw-hills.
- Hartoko, S. (1994). *Bola Basket 1*. Surakarta: UNS Press.
- Hastuti, T. A. (2008). kontribusi ekstrakurikuler bola basket terhadap pembibitan atlet dan peningkatan kesegaran jasmani. *Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5.
- Hidayutullah, F. (2009). Pengembangan Variasi Latihan Shooting dari Daerah Medium Range pada Tim Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Universitas Negeri Malang*.
- Ibrahim Akubat, S. B. (2014). Integrating the Internal and External Training Loads in Soccer. *Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(3), 457-462. doi:<https://doi.org/10.1123/ijsp.2012-0347>
- Ismaryati. (2006). *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS.
- Karel Hulka, M. L. (2017). Reliability and validity of a basketball-specific fatigue protocol simulating match load. *Acta Gymnica*, 47(2), 92-98.  
doi:<https://10.5507/ag.2017.009>
- Karel Hulka, M. S. (2022). The influence of fatigue on internal and external load using game-based drills in junior and adult male basketball players. *Faculty of Physical Culture*, 52, 1-6.  
doi:<https://doi.org/10.5507/ag.2022.002>
- KBBI. (2002, januari 18). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Diambil kembali dari KBBI: <https://kbbi.web.id>



- Lestari, D. A. (2021). Model Latihan Jump Shoot Bola Basket Pada Atlet Pemula. *Paradigma*, 66-75.
- Liang, H. (2020). The Formation and Development of Basketball Shooting Technique. *Frontiers in Sports Research*, 2(8), 1-5. doi:<https://doi.org/10.25236/FSR.2020.020801>
- Mahyuddin, R. d. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 1(2), 96-101. doi:<https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Mappaompo, A. &. (2015). Koordinasi mata kaki, keseimbangan, kelincahan dan keterampilan menggiring dalam sepak bola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, 11-16.
- Michal Lehnert, K. H. (2013). THE EFFECTS OF A 6 WEEK PLYOMETRIC TRAINING PROGRAMME ON EXPLOSIVE . *Acta Univ. Palacki. Olomuc., Gymn*, 43(4), 8-15. doi:<https://10.5507/ag.2018.015>
- Munandar, M. (2021). *Survei Keterampilan dribbling, passing dan shooting bermain bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 2 Kota Jambi*. Jambi: Universitas Jambi.
- PERBASI. (2008). *Official Basketball Rules*. Jakarta: Bidang III PERBASI.
- Perbasi. (2014, Januari 22). *IDN TIMES*. Diambil kembali dari IDN TIMES: [www.idntimes.com/pengertian basket menurut para ahli](http://www.idntimes.com/pengertian-basket-menurut-para-ahli)
- PERBASI. (2024, januari 18). *PERBASI*. Diambil kembali dari PERBASI: [www.indonesiabasketbal.or.id](http://www.indonesiabasketbal.or.id)
- Perić, D. &. (2015). *Antropomotorika*. Banja Luka, Bosnia and Herzegovina: Faculty of Physical Education and Sports.
- Putri, W. M. (2019). Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 1-13.
- Qowiyyuridho, G. (2021). Pengaruh Pendekatan Latihan dan Tingkat Koordinasi Terhadap Kemampuan Ketepatan Passing Siswa SSO RMF UNY KU-12 Tahun. *Jurnal Keolahragaan*.
- Setiawati, N. A. (2017). *PENDIDIKAN KARAKTER SEBAGAI PILAR PEMBENTUKAN KARAKTER BANGSA*. Medan: Unimed.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 27-33.
- Subekti, M. (2019). Hubungan Antara Daya Ledak Otot Lengan dan Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Menembak Bola Basket Pada Siswa

- Menengah Atas. *JURNAL PENDIDIKAN DASAR PERKHASA*, 5(1), 73-86. doi:<https://doi.org/10.31932/jpdp.v5i1.382>
- Sugito. (2013). Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribble dalam Bola Basket pada Mahasiswa Tingkat II Prodi PENJASKESREK FKIP UNP Kediri. *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 23.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Watika, I. C. (2014). Pengaruh Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Stad Berbasis Asesmen Kinerja Terhadap Hasil Belajar Fisika Ditinjau dari Sikap Ilmiah (Studi Eksperimen pada Siswa Kelas XI IPA SMA Negeri 1 Kuta). *Penelitian dan Evaluasi Pendidikan Indonesia*.
- Wenting Wei, Z. Q. (2022). Application Effect of Motion Capture Technology in Basketball Resistance Training and Shooting Hit Rate in Immersive Virtual Reality Environment. *Computational Intelligence and Neuroscience*, 2022, 1-9. doi:<https://doi.org/10.1155/2022/4584980>
- Wijaya, H. H. (2019). Analisis Tingkat Keberhasilan Shooting 3 Point pada Pemain Putri Tim Bola Basket Universitas Singaperbangsa Karawang. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 30-36.
- Wimala, A. S. (2014). Perbedaan Pengaruh Latihan Shooting Secara Terus Meneru dan Bergiliran Terhadap Kemampuan Shooting (freethrow) dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Surakarta Tahun Pelajaran 2015/2016. *Jurnal Olahraga dan Prestasi*, 10-18.
- Yagmur Gok, E. S. (2023). Effects of different small-sided games on psychological responses. *Acta Gymnica*, 1-6. doi:<https://doi.org/10.5507/ag.2023.006>
- Yonghui Chi, J. L. (2022). Concrete Application of Computer Virtual Image Technology Modern Sports Training. *Computatiton Intelligence and Neuroscience*, 2022(1), 1-10. doi:<https://doi.org/10.1155/2022/6807106>

# **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: fik.uny.ac.id E-mail: humas\_fik@uny.ac.id

Nomor : B/989/UN34.16/PT.01.04/2024  
Lamp. : 1 Bendel Proposal  
Hal : **Izin Penelitian**

4 Juni 2024

Yth . **SMK NEGERI 2 Singkawang**  
**Jl. Bambang Ismoyo No.17, Jawa, Kec. Singkawang Tengah, Kota Singkawang, Kalimantan Barat 79113**

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

Nama : Rizki Fajriyanto  
NIM : 22611251061  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis  
Judul Tugas Akhir : PENGARUH VARIASI LATIHAN DEVELOPMENT BASKETBALL LEAGUE (DBL) DAN LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI TINJAU DARI KOORDINASI TINGGI RENDAH  
Waktu Penelitian : 6 - 31 Mei 2024

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.



Tembusan :

1. Kepala Layanan Administrasi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

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

NIP 19830626 200812 1 002

Lampiran 2. Surat Disposisi



PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN BARAT  
SMK NEGERI 2 SINGKAWANG

Jalan Bambang Ismoyo Nomor. 17, Provinsi Kalimantan Barat, Kode Pos. 79116  
Telepon/Fax. (0562) 633141, Laman: www.smkn2-singkawang.sch.id



Nomor : 422/ 349 / SMKN2  
Lampiran : -  
Perihal : Balasan

Singkawang, 10 Juni 2024

Yth. Universitas Negeri Yogyakarta  
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan  
Jl. Colombo No. 1, Yogyakarta

Dengan Hormat,

Berdasarkan surat yang kami terima pada tanggal 04 juni 2024 dengan Nomor B/989/UN34.16/PT.01.04/2024 tentang Izin Penelitian Mahasiswa atas nama:

Nama : Rizki Fajriyanto  
NIM : 22611251061  
Perogram Studi : Ilmu Keolahragaan – S2  
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan tesis  
Waktu Penelitian : 6 – 31 Mei 2024

Sehubungan Dengan Surat Tersebut Kami SMKN 2 Singkawang bersedia Memberikan Izin untuk keperluan mencari data Penulisan tesis.

Demikian surat ini kami sampaikan, atas kerjasamanya kami ucapkan terimakasih.

Kepala Sekolah,  
  
Drs. H. Mizan, M.Si  
NIP. 1967111 419941 2 003

Lampiran 3. Validasi Program Latihan



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET, DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
Jalan Colombo Nomor 1, Yogyakarta 55281  
Telepon (0274) 513092, 584148 Fax. (0274) 513092  
Laman: [filk.uny.ac.id](http://filk.uny.ac.id) Email: [kemas\\_filk@uny.ac.id](mailto:kemas_filk@uny.ac.id)

**SURAT KETERANGAN VALIDASI**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

**PENGARUH VARIASI LATIHAN DEVELOPMENT BASKETBALL LEAGUE (DBL) DAN  
LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI TINJAU DARI KOORDINASI TINGGI RENDAH**

dari mahasiswa:

Nama : Rizki Fajriyanto  
NIM : 22611251061  
Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN S2

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

1. Program latihan disesuaikan dengan tujuan latihan dan takaran latihannya (FITT).
2. Diberikan variasi latihan tiap minggunya bila perlu beban latihan di naikan supaya ada progres peningkatan yang dituju.
3. Gambar dan SOP program latihan lebih di perinci tahapan gerakannya, gambarnya dan tujuan dari tiap gerakannya.

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

Yogyakarta, 12 Juni 2024  
Validator,

  
Prof. Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or.  
NIP 19830127 200604 2 001



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](http://fikk.uny.ac.id) Email: [humas\\_fikk@uny.ac.id](mailto:humas_fikk@uny.ac.id)

#### SURAT KETERANGAN VALIDASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or.  
Jabatan/Pekerjaan : Dosen  
Instansi Asal : Universitas Negeri Yogyakarta

Menyatakan bahwa instrumen penelitian dengan judul:

PENGARUH VARIASI LATIHAN DEVELOPMENT BASKETBALL LEAGUE (DBL) DAN  
LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI TINJAU DARI KOORDINASI TINGGI RENDAH

dari mahasiswa:

Nama : Rizki Fajriyanto  
NIM : 22611251061  
Prodi : ILMU KEOLAHRAHAAN S2

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

1. Mengapa mengambil latihan DBL dan Drill dan mengapa hanya mengambil sampel pria?
2. *Pretest* dan *Posttest* yang akan dilakukan seperti apa? Serta peningkatannya karena latihan DBL atau Drill, atau ada faktor lain?
3. *Recovery* di sesuaikan lagi untuk setiap sesi latihan.
4. Untuk memberikan latihan satu ke latihan lainnya biasanya di latihan ke 4 atau 6 baru di naikan intensitas latihannya.
5. Bagaimana jika latihannya tidak dilakukan anak pada saat latihan, semisal ada kendala pada proses *treatment*, apakah mengulang atau tetap melanjutkan latihan yang baru?

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

Yogyakarta, 14 Juni 2024

Validator,

Dr. Fatkurahman Arjuna, S.Or., M.Or.  
NIP 19830313 201012 1 005

Lampiran 4. Program Latihan

**PROGRAM VARIASI LATIHAN SHOOTING DBL DAN DRILL  
MENGUNAKAN 10 VARIASI LATIHAN**

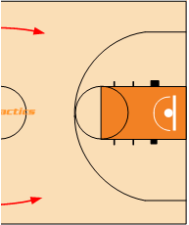
Frekuensi Latihan : 3 Kali Seminggu                      Lama Latihan : 90 Menit

Recovery : 5 Menit/set

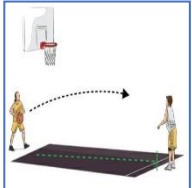
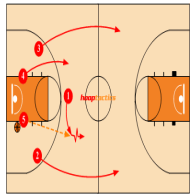
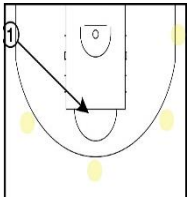
<b>Latihan</b>	<b>Tipe Latihan</b>	<b>Set</b>	<b>Repetisi</b>	<b>Recovery</b>
Latihan DBL	<i>Shooting Distance</i> <i>Catch and Shoot</i> <i>Pattern Shoot Without Dribble</i> <i>Dribble, Jumpstop and Shoot</i> <i>Floater With Pressure</i>	2	Setiap latihan di capai dengan poin tertentu	5 menit
Latihan Drill	<i>Shooting One Middle Line</i> <i>One Hand Form Shooting</i> <i>Combo Drill (Passing, Dribbling, Shooting)</i> <i>Bounce Up Drill</i> <i>Fake Shoot and Dribble Star</i> <i>Drill 3 Pointer</i>	2	Setiap latihan di capai dengan poin tertentu	5 menit


**A. PROGRAM LATIHAN DBL**

<b>Minggu</b>	<b>Pertemuan</b>	<b>Durasi</b>	<b>Recovery</b>
1	1-3	90 Menit	5 menit

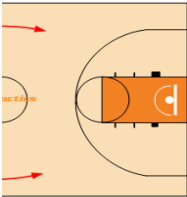
<b>Tahapan</b>	<b>Kegiatan</b>		
Pemanasan	1. <i>Jogging</i> Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti 2. <i>Streacing</i> , dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan
1.	<b><i>Shooting Distance</i></b> Pada proses latihan ini, peserta didik diminta memasukan bola sebanyak 21 poin, peserta didik akan berada di luar garis <i>back court</i> setelah peluit dibunyikan orang pertama lansung berlari keposisi pertama untuk melakukan tembakan, jika bola	Setiap 15 poin	

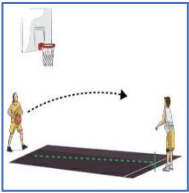
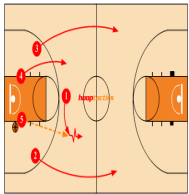
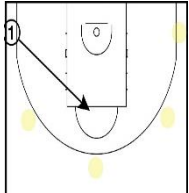



	masuk baru boleh berpindah ke posisi selanjutnya, jika gagal dalam menembak peserta pertama harus kembali ke posisi belakang dan skor kembali 0, kemudian akan digantikan oleh peserta didik selanjutnya sampai point 15, poin menyesuaikan urutan angka jadi poin terhitung akan 1,2, dan 3.		
2.	<b>Catch and Shoot</b> Pada latihan kedua ini peserta didik akan dibagi menjadi 2 kelompok, sebagai pengoper dan penembak. Pengoper akan melakukan passing pada penembak dari luar garis back court kemudian penembak akan menerima bola sambil berlari maju dari daerah 3-poin ke arah dalam freethrow area kemudian penembak menangkap bola lalu melakukan 1 kali dribble kemudian melakukan <i>step-back dan shooting</i> , penembak dan pengoper akan bergantian.	Setiap 20 poin	
3.	<b>Pattern Shoot Without Dribble</b> Pada latihan kali ini tim akan dibagi menjadi 2 kelompok dan akan diberikan sebuah permainan tanpa <i>dribble, layup, dan dunk</i> hanya boleh melakukan <i>passing and shooting 3point or 2point</i> .	15 poin	
4.	<b>Dribble, Jumpstop and Shoot</b> Pada latihan ini peserta akan berdiri pada area 3poin sebelah kiri, kemudian akan berlari ke arah <i>line freethrow, stop the ball, and shoot</i> . Setelah melakukan <i>shoot</i> penembak harus melakukan <i>reborn</i> dan kembali pada kun selanjutnya sampai pada kun terakhir di sebelah kanan area 3poin.	4 poin	

5.	<p><b><i>Floater With Pressure</i></b>  Pada latihan ini penembak akan berpasangan, 1 orang sebagai penembak dan 1 orang lagi sebagai lawan yang akan menghadang. Penembak akan memulai dari luar area 3 poin, kemudian akan melakukan <i>dribble</i> ke arah dalam pertahanan lawan, kemudian mendekati ring dan melakukan <i>floater</i> tingkat keberhasilan pada latihan ini adalah tidak terkena <i>block</i> lawan dan bola masuk</p>	10 poin	
<i>Cooling Down</i>	1. Berjalan 2. <i>Streacing</i> Pendinginan		

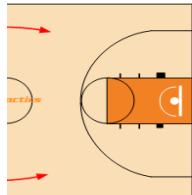
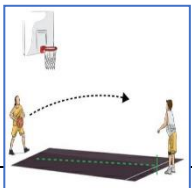
Minggu	Pertemuan	Durasi	Recovery
2	4-6	90 Menit	5 menit

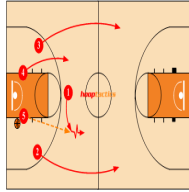
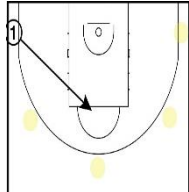

Tahapan	Kegiatan		
Pemanasan	1. <i>Jogging</i> Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti 2. <i>Streacing</i> , dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan
1.	<p><b><i>Shooting Distance</i></b>  Pada proses latihan ini, peserta didik diminta memasukan bola sebanyak 21 poin, peserta didik akan berada di luar garis <i>back court</i> setelah peluit dibunyikan orang pertama lansung berlari keposisi pertama untuk melakukan tembakan, jika bola masuk baru boleh berpindah ke posisi selanjutnya, jika gagal dalam menembak peserta pertama harus kembali ke posisi belakang dan skor kembali 0, kemudian akan digantikan oleh peserta didik selanjutnya sampai point 15, poin menyesuaikan urutan angka jadi poin terhitung akan 1,2, dan 3.</p>	Setiap 15 poin	

2.	<p><b>Catch and Shoot</b>  Pada latihan kedua ini peserta didik akan dibagi menjadi 2 kelompok, sebagai pengoper dan penembak. Pengoper akan melakukan passing pada penembak dari luar garis <i>back court</i> kemudian penembak akan menerima bola sambil berlari maju dari daerah 3-poin ke arah dalam <i>freethrow area</i> kemudian penembak menangkap bola lalu melakukan 1 kali <i>dribble</i> kemudian melakukan <i>step-back dan shooting</i>, penembak dan pengoper akan bergantian.</p>	Setiap 20 poin	
3.	<p><b>Pattern Shoot Without Dribble</b>  Pada latihan kali ini tim akan dibagi menjadi 2 kelompok dan akan diberikan sebuah permainan tanpa <i>dribble</i>, <i>layup</i>, dan <i>dunk</i> hanya boleh melakukan <i>passing and shooting 3point or 2point</i>.</p>	15 poin	
4.	<p><b>Dribble, Jumpstop and Shoot</b>  Pada latihan ini peserta akan berdiri pada area 3poin sebelah kiri, kemudian akan berlari ke arah <i>line freethrow</i>, <i>stop the ball</i>, and <i>shoot</i>. Setelah melakukan <i>shoot</i> penembak harus melakukan <i>reborn</i> dan kembali pada kurun selanjutnya sampai pada kurun terakhir di sebelah kanan area 3poin.</p>	4 poin	
5.	<p><b>Floater With Pressure</b>  Pada latihan ini penembak akan berpasangan, 1 orang sebagai penembak dan 1 orang lagi sebagai lawan yang akan menghadang. Penembak akan memulai dari luar area 3poin, kemudian akan melakukan <i>dribble</i> ke arah dalam pertahanan lawan, kemudian mendekati ring</p>	10 poin	

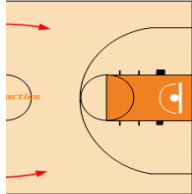
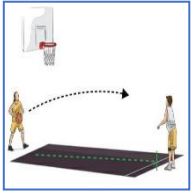
	dan melakukan <i>float</i> tingkat keberhasilan pada latihan ini adalah tidak terkena <i>block</i> lawan dan bola masuk		
<i>Cooling Down</i>	1. Berjalan 2. <i>Stretching</i> Pendinginan		

Minggu	Pertemuan	Durasi	Recovery
3	7-9	90 Menit	5 menit

Tahapan	Kegiatan		
Pemanasan	1. <i>Jogging</i> Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti 2. <i>Stretching</i> , dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan
1.	<b><i>Shooting Distance</i></b> Pada proses latihan ini, peserta didik diminta memasukan bola sebanyak 21 poin, peserta didik akan berada di luar garis <i>back court</i> setelah peluit dibunyikan orang pertama langsung berlari keposisi pertama untuk melakukan tembakan, jika bola masuk baru boleh berpindah ke posisi selanjutnya, jika gagal dalam menembak peserta pertama harus kembali ke posisi belakang dan skor kembali 0, kemudian akan digantikan oleh peserta didik selanjutnya sampai point 15, poin menyesuaikan urutan angka jadi poin terhitung akan 1,2, dan 3.	Setiap 15 poin	
2.	<b><i>Catch and Shoot</i></b> Pada latihan kedua ini peserta didik akan dibagi menjadi 2 kelompok, sebagai pengoper dan penembak. Pengoper akan melakukan passing pada penembak dari luar garis <i>back court</i> kemudian penembak akan menerima bola sambil berlari maju dari daerah 3-poin ke arah	Setiap 20 poin	

	dalam <i>freethrow area</i> kemudian penembak menangkap bola lalu melakukan 1 kali <i>dribble</i> kemudian melakukan <i>step-back dan shooting</i> , penembak dan pengoper akan bergantian.		
3.	<b><i>Pattern Shoot Without Dribble</i></b> Pada latihan kali ini tim akan dibagi menjadi 2 kelompok dan akan diberikan sebuah permainan tanpa <i>dribble</i> , <i>layup</i> , dan <i>dunk</i> hanya boleh melakukan <i>passing and shooting 3point or 2point</i> .	15 poin	
4.	<b><i>Dribble, Jumpstop and Shoot</i></b> Pada latihan ini peserta akan berdiri pada area 3point sebelah kiri, kemudian akan berlari ke arah <i>line freethrow</i> , <i>stop the ball</i> , and <i>shoot</i> . Setelah melakukan <i>shoot</i> penembak harus melakukan <i>reborn</i> dan kembali pada kurun selanjutnya sampai pada kurun terakhir di sebelah kanan area 3point.	4 poin	
5.	<b><i>Floater With Pressure</i></b> Pada latihan ini penembak akan berpasangan, 1 orang sebagai penembak dan 1 orang lagi sebagai lawan yang akan menghadang. Penembak akan memulai dari luar area 3point, kemudian akan melakukan <i>dribble</i> ke arah dalam pertahanan lawan, kemudian mendekati ring dan melakukan <i>floater</i> tingkat keberhasilan pada latihan ini adalah tidak terkena <i>block</i> lawan dan bola masuk	10 poin	
<i>Cooling Down</i>	1. Berjalan 2. <i>Stretching</i> Pendinginan		

Minggu	Pertemuan	Durasi	Recovery
4	10-12	90 Menit	5 menit

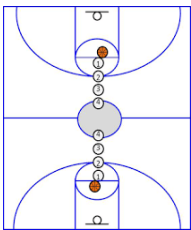
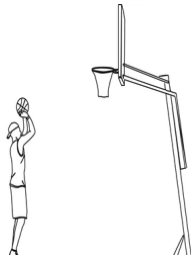
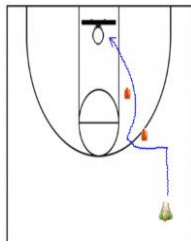
Tahapan	Kegiatan		
Pemanasan	1. <i>Jogging</i> Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti 2. <i>Streacing</i> , dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan
1.	<p><b><i>Shooting Distance</i></b>            Pada proses latihan ini, peserta didik diminta memasukan bola sebanyak 21 poin, peserta didik akan berada di luar garis <i>back court</i> setelah peluit dibunyikan orang pertama langsung berlari keposisi pertama untuk melakukan tembakan, jika bola masuk baru boleh berpindah ke posisi selanjutnya, jika gagal dalam menembak peserta pertama harus kembali ke posisi belakang dan skor kembali 0, kemudian akan digantikan oleh peserta didik selanjutnya sampai point 15, poin menyesuaikan urutan angka jadi poin terhitung akan 1,2, dan 3.</p>	Setiap 15 poin	
2.	<p><b><i>Catch and Shoot</i></b>            Pada latihan kedua ini peserta didik akan dibagi menjadi 2 kelompok, sebagai pengoper dan penembak. Pengoper akan melakukan passing pada penembak dari luar garis <i>back court</i> kemudian penembak akan menerima bola sambil berlari maju dari daerah 3-poin ke arah dalam <i>freethrow area</i> kemudian penembak menangkap bola lalu melakukan 1 kali <i>dribble</i> kemudian melakukan <i>step-back dan shooting</i>, penembak dan pengoper akan bergantian.</p>	Setiap 20 poin	

3.	<p><b>Pattern Shoot Without Dribble</b>  Pada latihan kali ini tim akan dibagi menjadi 2 kelompok dan akan diberikan sebuah permainan tanpa <i>dribble</i>, <i>layup</i>, dan <i>dunk</i> hanya boleh melakukan <i>passing and shooting 3point or 2point</i>.</p>	15 poin	
4.	<p><b>Dribble, Jumpstop and Shoot</b>  Pada latihan ini peserta akan berdiri pada area 3point sebelah kiri, kemudian akan berlari ke arah <i>line freethrow</i>, <i>stop the ball</i>, and <i>shoot</i>. Setelah melakukan <i>shoot</i> penembak harus melakukan <i>reborn</i> dan kembali pada kurn selanjutnya sampai pada kurn terakhir di sebelah kanan area 3point.</p>	4 poin	
5.	<p><b>Floater With Pressure</b>  Pada latihan ini penembak akan berpasangan, 1 orang sebagai penembak dan 1 orang lagi sebagai lawan yang akan menghadang. Penembak akan memulai dari luar area 3point, kemudian akan melakukan <i>dribble</i> ke arah dalam pertahanan lawan, kemudian mendekati ring dan melakukan <i>floater</i> tingkat keberhasilan pada latihan ini adalah tidak terkena <i>block</i> lawan dan bola masuk</p>	10 poin	
Cooling Down	1. Berjalan 2. <i>Streacing</i> Pendinginan		



**B. PROGRAM LATIHAN DRILL**

Minggu	Pertemuan	Durasi	Recovery
1	1-3	90 Menit	5 menit

Tahapan	Kegiatan
Pemanasan	1. <i>Jogging</i> Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti

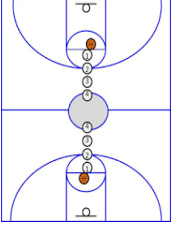
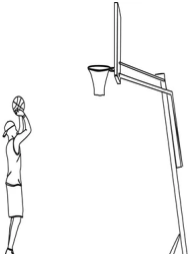
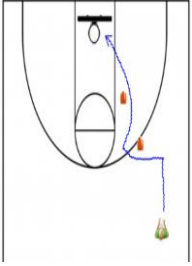

	2. <i>Streacing</i> , dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan
1.	<p><b><i>Shooting One Middle Line</i></b>  <i>One line middle</i> ( 1 garis tengah ) latihan ini adalah latihan awal dimana seluruh peserta didik berada di belakang garis <i>freethrow</i> dan melakukan tembakan secara bergilir. Seluruh peserta didik berbaris memanjang dari belakang <i>line freethrow</i> dan melakukan <i>shooting</i> bergantian</p>	Setiap 50 poin	
2.	<p><b><i>One Hand Form Shooting</i></b>            pemain yang memegang bola mulai dengan memegangnya ke arah depan dengan satu tangan, kemudian mengunci dan siap pada posisi menembak, lakukan tembakan ke arah ring dengan posisi tangan masih pada saat bola rilis.</p>	Setiap 10 point	
3.	<p><b><i>Combo Drill (Passing, Dribbling, Shooting)</i></b>            Peserta didik akan di bariskan satu jalur kemudian berdiri 3-5 langkah dari garis 3 poin, pengumpan akan memberikan bola pada peserta pertama. Peserta didik akan melakukan dribble setelah mendapatkan bola kemudian melakukan <i>crossover</i> pada kun pertama di line 3-point dilanjutkan dengan maju ke arah dalam dan melakukan <i>crossover</i> ke 2, setelah melakukan <i>crossover</i> peserta didik bebas melakukan tembakan baik itu <i>layup</i>, <i>jumpshoot</i>, <i>fadeawy</i>, <i>floaters</i> dan lainnya.</p>	Setiap 30 poin	




4.	<p><b>Bounce Up Drill</b></p> <p>Pada latihan keempat ini peserta didik hanya di suruh untuk melakukan lemparan dengan satu tangan dan di pantulkan kelantai kemudian di tangkap dengan 2 tangan dan melakukan <i>jump stop</i>, setelah di tangkap dengan dua tangan gerakan selanjutnya adalah mengangkat bola untuk menembak.</p>	10 kali	
5.	<p><b>Fake Shoot and Dribble Star Drill 3 Pointer</b></p> <p>Pada latihan ini pemain akan berada pada posisi awal di nomer 1, kemudian akan di passing oleh pengumpan setelah menerima bola, pemain harus melakukan <i>dribble</i> kearah nomer 2 untuk melakukan tembakan, setelah melakukan tembakan pemain akan langsung berlari ke arah nomer 3, lalu akan kembali di <i>passing</i> oleh pengumpan, pemain nomer 1 akan melakukan <i>dribble</i> kearah nomer 4 dan melakukan tembakan, setelah menembak pemain 1 akan langsung ke arah nomer 5 untuk menunggu operan selanjutnya, jika sudah mendapatkan operan maka lakukan <i>dribble</i> kearah nomer 1 dan lakukan tembakan.</p>	50 poin	
<i>Cooling Down</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berjalan</li> <li><i>Streacing</i> Pendingan</li> </ol>		

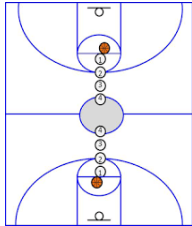
Minggu	Pertemuan	Durasi	Recovery
2	4-6	90 Menit	5 menit


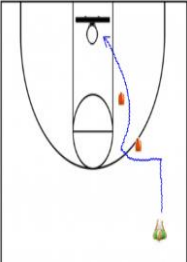

Tahapan	Kegiatan		
Pemanasan	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i> Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti</li> <li><i>Streacing</i>, dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan</li> </ol>		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan


1.	<p><b>Shooting One Middle Line</b>  <i>One line middle</i> ( 1 garis tengah ) latihan ini adalah latihan awal dimana seluruh peserta didik berada di belakang garis <i>freethrow</i> dan melakukan tembakan secara bergilir. Seluruh peserta didik berbaris memanjang dari belakang <i>line freethrow</i> dan melakukan <i>shooting</i> bergantian</p>	Setiap 50 poin	
2.	<p><b>One Hand Form Shooting</b>  pemain yang memegang bola mulai dengan memegangnya ke arah depan dengan satu tangan, kemudian mengunci dan siap pada posisi menembak, lakukan tembakan ke arah ring dengan posisi tangan masih pada saat bola rilis.</p>	Setiap 10 point	
3.	<p><b>Combo Drill (Passing, Dribbling, Shooting)</b>  Peserta didik akan di bariskan satu jalur kemudian berdiri 3-5 langkah dari garis 3 poin, pengumpan akan memberikan bola pada peserta pertama. Peserta didik akan melakukan dribble setelah mendapatkan bola kemudian melakukan <i>crossover</i> pada kun pertama di line 3-point dilanjutkan dengan maju ke arah dalam dan melakukan <i>crossover</i> ke 2, setelah melakukan <i>crossover</i> peserta didik bebas melakukan tembakan baik itu <i>layup</i>, <i>jumpshoot</i>, <i>fadeawy</i>, <i>floater</i> dan lainnya.</p>	Setiap 30 poin	
4.	<p><b>Bounce Up Drill</b>  Pada latihan keempat ini peserta didik hanya di suruh untuk melakukan lemparan dengan satu tangan dan di pantulkan kelantai kemudian di tangkap dengan 2 tangan dan melakukan</p>	10 kali	

	jump stop, setelah di tangkap dengan dua tangan gerakan selanjutnya adalah mengangkat bola untuk menembak.		
5.	<p><b><i>Fake Shoot and Dribble Star Drill 3 Pointer</i></b></p> <p>Pada latihan ini pemain akan berada pada posisi awal di nomer 1, kemudian akan di passing oleh pengumpan setelah menerima bola, pemain harus melakukan <i>dribble</i> kearah nomer 2 untuk melakukan tembakan, setelah melakukan tembakan pemain akan langsung berlari ke arah nomer 3, lalu akan kembali di <i>passing</i> oleh pengumpan, pemain nomer 1 akan melakukan <i>dribble</i> kearah nomer 4 dan melakukan tembakan, setelah menembak pemain 1 akan langsung ke arah nomer 5 untuk menunggu operan selanjutnya, jika sudah mendapatkan operan maka lakukan <i>dribble</i> kearah nomer 1 dan lakukan tembakan.</p>	50 poin	
<i>Cooling Down</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berjalan</li> <li><i>Streacing</i> Pendinginan</li> </ol>		

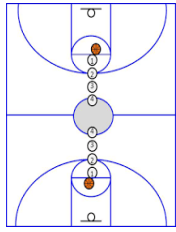
Minggu	Pertemuan	Durasi	Recovery
3	7-9	90 Menit	5 menit


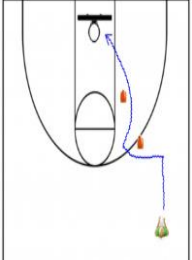


Tahapan	Kegiatan		
Pemanasan	<ol style="list-style-type: none"> <li><i>Jogging</i> Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti</li> <li><i>Streacing</i>, dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan</li> </ol>		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan
1.	<p><b><i>Shooting One Middle Line</i></b></p> <p><i>One line middle</i> ( 1 garis tengah ) latihan ini adalah latihan awal dimana seluruh peserta didik berada di belakang garis <i>freethrow</i> dan melakukan tembakan secara bergilir.</p>	Setiap 50 poin	

	Seluruh peserta didik berbaris memanjang dari belakang <i>line freethrow</i> dan melakukan shooting bergantian		
2.	<b>One Hand Form Shooting</b> pemain yang memegang bola mulai dengan memegangnya ke arah depan dengan satu tangan, kemudian mengunci dan siap pada posisi menembak, lakukan tembakan ke arah ring dengan posisi tangan masih pada saat bola rilis.	Setiap 10 point	
3.	<b>Combo Drill (Passing, Dribbling, Shooting)</b> Peserta didik akan di bariskan satu jalur kemudian berdiri 3-5 langkah dari garis 3 poin, pengumpan akan memberikan bola pada peserta pertama. Peserta didik akan melakukan dribble setelah mendapatkan bola kemudian melakukan <i>crossover</i> pada kun pertama di line 3-point dilanjutkan dengan maju ke arah dalam dan melakukan <i>crossover</i> ke 2, setelah melakukan <i>crossover</i> peserta didik bebas melakukan tembakan baik itu <i>layup</i> , <i>jumpshoot</i> , <i>fadeawy</i> , <i>floater</i> dan lainnya.	Setiap 30 poin	
4.	<b>Bounce Up Drill</b> Pada latihan keempat ini peserta didik hanya di suruh untuk melakukan lemparan dengan satu tangan dan di pantulkan kelantai kemudian di tangkap dengan 2 tangan dan melakukan <i>jump stop</i> , setelah di tangkap dengan dua tangan gerakan selanjutnya adalah mengangkat bola untuk menembak.	10 kali	
5.	<b>Fake Shoot and Dribble Star Drill 3 Pointer</b>	50 poin	

	<p>Pada latihan ini pemain akan berada pada posisi awal di nomer 1, kemudian akan di passing oleh pengumpan setelah menerima bola, pemain harus melakukan <i>dribble</i> kearah nomer 2 untuk melakukan tembakan, setelah melakukan tembakan pemain akan langsung berlari ke arah nomer 3, lalu akan kembali di <i>passing</i> oleh pengumpan, pemain nomer 1 akan melakukan <i>dribble</i> kearah nomer 4 dan melakukan tembakan, setelah menembak pemain 1 akan langsung ke arah nomer 5 untuk menunggu operan selanjutnya, jika sudah mendapatkan operan maka lakukan <i>dribble</i> kearah nomer 1 dan lakukan tembakan.</p>	
Cooling Down	<ol style="list-style-type: none"> <li>Berjalan</li> <li><i>Streacing</i> Pendinginan</li> </ol>	

Minggu	Pertemuan	Durasi	Recovery
4	10-12	90 Menit	5 menit

Tahapan	Kegiatan		
Pemanasan	<ol style="list-style-type: none"> <li>Jogging Lapangan Basket 5 kali dilakukan agar tubuh siap untuk beralih ke latihan inti</li> <li><i>Streacing</i>, dilakukan untuk melemaskan otot-otot dan melenturkan tubuh saat melakukan latihan</li> </ol>		
No .	Latihan	Istirahat	Bentuk latihan
1.	<p><b>Shooting One Middle Line</b>  <i>One line middle</i> ( 1 garis tengah ) latihan ini adalah latihan awal dimana seluruh peserta didik berada di belakang garis <i>freethrow</i> dan melakukan tembakan secara bergilir. Seluruh peserta didik berbaris memanjang dari belakang <i>line freethrow</i> dan melakukan <i>shooting</i> bergantian</p>	Setiap 50 poin	

2.	<p><b>One Hand Form Shooting</b>          pemain yang memegang bola mulai dengan memegangnya ke arah depan dengan satu tangan, kemudian mengunci dan siap pada posisi menembak, lakukan tembakan ke arah ring dengan posisi tangan masih pada saat bola rilis.</p>	Setiap 10 point	
3.	<p><b>Combo Drill (Passing, Dribbling, Shooting)</b>          Peserta didik akan di bariskan satu jalur kemudian berdiri 3-5 langkah dari garis 3 poin, pengumpan akan memberikan bola pada peserta pertama. Peserta didik akan melakukan dribble setelah mendapatkan bola kemudian melakukan crossover pada kun pertama di line 3-point dilanjutkan dengan maju ke arah dalam dan melakukan crossover ke 2, setelah melakukan crossover peserta didik bebas melakukan tembakan baik itu layup, jumpshoot, fadeaway, floater dan lainnya.</p>	Setiap 30 poin	
4.	<p><b>Bounce Up Drill</b>          Pada latihan keempat ini peserta didik hanya di suruh untuk melakukan lemparan dengan satu tangan dan di pantulkan kelantai kemudian di tangkap dengan 2 tangan dan melakukan jump stop, setelah di tangkap dengan dua tangan gerakan selanjutnya adalah mengangkat bola untuk menembak.</p>	10 kali	
5.	<p><b>Fake Shoot and Dribble Star Drill 3 Pointer</b>          Pada latihan ini pemain akan berada pada posisi awal di nomer 1, kemudian akan di passing oleh pengumpan seetelah menerima bola, pemain harus melakukan</p>	50 poin	

	<p><i>dribble</i> kearah nomer 2 untuk melakukan tembakan, setelah melakukan tembakan pemain akan langsung berlari ke arah nomer 3, lalu akan kembali di <i>passing</i> oleh pengumpan, pemain nomer 1 akan melakukan <i>dribble</i> kearah nomer 4 dan melakukan tembakan, setelah menembak pemain 1 akan langsung ke arah nomer 5 untuk menunggu operan selanjutnya, jika sudah mendapatkan operan maka lakukan <i>dribble</i> kearah nomer 1 dan lakukan tembakan.</p>		
<p><i>Cooling Down</i></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Berjalan</li> <li>2. Streacing Pendinginan</li> </ol>		

Lampiran 5. *Data Hasil Test*

No	Nama	Program Latihan	Pretest Shooting	Posttest Shooting	Koordinasi
1	William	DBL	8	14	35
2	Evan	DBL	9	16	32
3	Anggara	DBL	8	15	31
4	Ruben	DBL	8	16	30
5	Alfredo	DBL	7	15	29
6	Dimas	DBL	9	14	26
7	Syahrul	DBL	4	11	25
8	Dio	DBL	3	10	22
9	Faiz	DBL	3	12	22
10	Kelvin	DBL	4	11	20
11	Salman	DBL	3	10	19
12	Aprianus	DBL	4	12	17
13	Aksa	DRILL	6	9	35
14	Refan	DRILL	6	10	33
15	Stevanus	DRILL	5	8	31
16	Sandi	DRILL	7	10	30
17	Leo	DRILL	5	9	28
18	Bui Hong	DRILL	6	9	27
19	Gilbert	DRILL	2	5	25
20	Nathanel	DRILL	3	7	23
21	Bryan	DRILL	2	6	21
22	Bun Ji	DRILL	2	5	20
23	Elzan	DRILL	4	8	19
24	Cung Cen	DRILL	3	6	18



Lampiran 6. Descriptive Statistic

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest shooting	6	7	9	8.00	.894
posttest shooting	6	14	16	15.00	.894
selisih	6	5.00	8.00	7.0000	1.26491
Valid N (listwise)	6				

a. kode = A1B1

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest shooting	6	3	5	3.83	.753
posttest shooting	6	14	16	14.67	.816
selisih	6	10.00	12.00	10.8333	.75277
Valid N (listwise)	6				

a. kode = A1B2

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest shooting	6	5	7	5.83	.753
posttest shooting	6	8	10	9.17	.753
selisih	6	3.00	4.00	3.3333	.51640
Valid N (listwise)	6				

a. kode = A2B1

**Descriptive Statistics<sup>a</sup>**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest shooting	6	2	4	2.67	.816
posttest shooting	6	5	8	6.17	1.169
selisih	6	3.00	4.00	3.5000	.54772
Valid N (listwise)	6				

a. kode = A2B2

Lampiran 7. Hasil Analisis Data

**Tests of Normality<sup>a</sup>**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>b</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pretest shooting	.202	6	.200*	.853	6	.167
posttest shooting	.202	6	.200*	.853	6	.167
selisih	.285	6	.138	.831	6	.110

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

a. kode = A1B1

Lampiran 8. Uji Anava

**Between-Subjects Factors**

		Value Label	N
Program Latihan	1.00	DBL	12
	2.00	Drill	12
Koordinasi	1.00	Tinggi	12
	2.00	Rendah	12

**Descriptive Statistics**

Dependent Variable: selisih

Program Latihan	Koordinasi	Mean	Std. Deviation	N
DBL	Tinggi	7.0000	1.26491	6
	Rendah	10.8333	.75277	6
	Total	8.9167	2.23437	12
Drill	Tinggi	3.3333	.51640	6
	Rendah	3.5000	.54772	6
	Total	3.4167	.51493	12
Total	Tinggi	5.1667	2.12489	12
	Rendah	7.1667	3.88080	12
	Total	6.1667	3.22580	24

**Tests of Between-Subjects Effects**

Dependent Variable: selisih

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	225.667 <sup>a</sup>	3	75.222	110.081	.000
Intercept	912.667	1	912.667	1335.610	.000
Program_	181.500	1	181.500	265.610	.000
Koordinasi_	24.000	1	24.000	35.122	.000
Program_* Koordinasi_	20.167	1	20.167	29.512	.000
Error	13.667	20	.683		
Total	1152.000	24			
Corrected Total	239.333	23			

a. R Squared = .943 (Adjusted R Squared = .934)

Lampiran 9. *Post Hoc Tests*

**ANOVA**

selisih

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	225.667	3	75.222	110.081	.000
Within Groups	13.667	20	.683		
Total	239.333	23			

**Multiple Comparisons**

Dependent Variable: selisih

Tukey HSD

(I) Kode_Baru	(J) Kode_Baru	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
A1B1	A1B2	-3.83333*	.47726	.000	-5.1692	-2.4975
	A2B1	3.66667*	.47726	.000	2.3308	5.0025
	A2B2	3.50000*	.47726	.000	2.1642	4.8358
A1B2	A1B1	3.83333*	.47726	.000	2.4975	5.1692
	A2B1	7.50000*	.47726	.000	6.1642	8.8358
	A2B2	7.33333*	.47726	.000	5.9975	8.6692
A2B1	A1B1	-3.66667*	.47726	.000	-5.0025	-2.3308
	A1B2	-7.50000*	.47726	.000	-8.8358	-6.1642
	A2B2	-.16667	.47726	.985	-1.5025	1.1692
A2B2	A1B1	-3.50000*	.47726	.000	-4.8358	-2.1642
	A1B2	-7.33333*	.47726	.000	-8.6692	-5.9975
	A2B1	.16667	.47726	.985	-1.1692	1.5025

\*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

**selisih**

Tukey HSD<sup>a</sup>

Kode_Baru	N	Subset for alpha = 0.05		
		1	2	3
A2B1	6	3.3333		
A2B2	6	3.5000		
A1B1	6		7.0000	
A1B2	6			10.8333
Sig.		.985	1.000	1.000

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 6.000.

Lampiran 10. Dokumentasi





