



LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas

	<p>KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255</p>
Nomor : 44 /UN.34.16/PP/2012	30 Mei 2012
Lamp. : 1 Eks.	
H a l : Permohonan Izin Penelitian	
Yth. : Ketua Klub Bola Basket Wisnu Murti, Pangukan Sleman	
Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin Penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :	
Nama : Maului Dimas Anugrah	
NIM : 08602241017	
Program Studi : PKO/PKL	
Penelitian akan dilaksanakan pada :	
W a k t u : Juni s/d Juli 2012	
Tempat/Obyek : Lap. Pangukan Sleman / Atlet Putra	
Judul Skripsi : Perbedaan Pengaruh Media <i>Audio Visual</i> (Video) Dan Latihan <i>Drill</i> Terhadap Kemampuan Teknik Menembak <i>Jump Shoot</i> Pada Atlet Putra Klub Bola Basket Wisnu Murti, Sleman.	
Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.	
	Dekan  Agus Sudarko, M.S. NIP. 19650824198601100
Tembusan :	
1. . Kajar. POR/PKL	
2. Pembimbing TAS	
3. Mahasiswa ybs.	

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang :

“ PERBEDAAN PENGARUH MEDIA AUDIO VISUAL (*VIDEO*) DAN LATIHAN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK MENEMBAK *JUMP SHOOT* PADA ATLET PUTRA KLUB BOLABASKET WISNU MURTI SLEMAN”

Nama : Maulvi Dimas Anugrah
NIM : 08602241017
Jurusan : PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti,

Ketua Prodi PKO



Endang Rini Sukamti M.S
NIP : 19600407 198601 2 001

Yogyakarta, 29 Mei 2012
Dosen Pembimbing



Dr. Siswantoyo
NIP : 19720310 199903 1 002

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutyem, S.Si
NIP: 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian dari Klub

**PENGURUS PERSATUAN BOLABASKET
WISNU MURTI
KABUPATEN SLEMAN**

Alamat: SMA N 1 Sleman, Jl Magelang Km 16 Medari Sleman, 08122778670

Nomor : 06/WM/VI/2012

4 Juni 2012

Lampiran : -

Hal : Pemberian Izin Penelitian

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
Di tempat

Dengan hormat,

Menunjuk surat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta nomor 1141/UN.34.16/PP/2012 tanggal 30 Mei 2012 tentang Permohonan Izin Penelitian, kami memberikan izin penelitian di Persatuan Bolabasket Wisnu Murti bagi mahasiswa:

Nama : Maulvi Dimas Anugrah
NIM : 08602241017
Program Studi : PKO/PKL

Penelitian dilaksanakan pada:

Waktu : Juni s.d. Juli 2012
Tempat/Obyek : GOR Tridadi Pangukan Sleman/Atlet Putra
Judul Skripsi :

“Perbedaan Pengaruh Media *Audio Visual* (Video) dan Latihan *Drill* terhadap Kemampuan Teknik Menembak *Jump Shoot* pada Atlet Putra Klub Bolabasket Wisnu Murti Sleman”

Demikian pemberian izin ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Ketua Persatuan Bolabasket
Wisnu Murti

Handaka Dwi Wardaya

DATA PRETEST KEMAMPUAN TEKNIK MENEMBAK *JUMP SHOOT*

JURI 1: IRFAN SALAFI

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rifqi Dista	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	32
2	Aulia A. Perdana	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31
3	Yudhistira W.	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	30
4	Tanzil A.	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	25
5	Ahmad Ali	3	3	4	3	3	3	4	5	3	4	35
6	Ndaru N.	3	3	3	5	3	4	4	3	3	4	35
7	Ichwan H.	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	23
8	Galas S.P	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	29
9	Rizky	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	32
10	Abi Yoga	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	26
11	Raendra F	2	1	2	3	1	2	3	4	4	3	24
12	Agus Ilham	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
13	M. Fadillah	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	24
14	Rizky Dwi P	2	3	3	2	3	4	3	4	2	2	30
15	Prima Pangestu W	1	1	2	3	2	2	3	3	4	4	24
16	Yusuf F. D.	2	2	2	2	3	4	3	4	4	3	29
17	Arsha F. Esha	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	33
18	Begawan Abi	3	3	3	5	3	4	4	5	3	4	37
19	Nyoman Arya	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	26
20	Harpujiasto D.	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	26
21	Thomas B.	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	32
22	M. Fauzi	2	3	3	4	3	3	4	3	4	3	32
23	Moh. Iqbal	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	27
24	Nursa A.	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	25
25	M. Dimas R.	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	24
26	Wendy Aden	1	1	2	2	3	2	3	3	3	3	23
27	Andi	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	28
28	Andri S. C	3	1	2	3	2	3	3	3	2	3	25
29	Tito Fesadianto	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	30
30	I Made Octavicto	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	28

Lanjutan Lampiran 4

JURI 2: TAUFIQ ARIF S

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rifqi Dista	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	34
2	Aulia A. Perdana	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	29
3	Yudhistira W.	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	27
4	Tanzil A.	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	23
5	Ahmad Ali	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	34
6	Ndaru N.	4	3	3	5	3	3	3	3	4	3	34
7	Ichwan H.	1	1	2	2	2	3	3	3	3	3	23
8	Galas S.P	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	26
9	Rizky	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	30
10	Abi Yoga	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	25
11	Raendra F	2	1	2	3	3	3	3	3	3	2	23
12	Agus Ilham	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	29
13	M. Fadillah	1	2	2	1	3	2	3	3	3	3	23
14	Rizky Dwi P	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	29
15	Prima Pangestu W.	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	23
16	Yusuf F. D.	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	28
17	Arsha F. Esha	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	31
18	Begawan Abi	3	3	4	5	3	3	3	4	3	3	34
19	Nyoman Arya	2	1	2	1	3	3	2	3	3	3	24
20	Harpujiasto D.	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	24
21	Thomas B.	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	31
22	M. Fauzi	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	34
23	Moh. Iqbal	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	28
24	Nursa A.	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	27
25	M. Dimas R.	2	2	2	3	2	4	3	3	2	2	25
26	Wendy Aden	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	24
27	Andi	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	29
28	Andri S. C	2	1	3	3	2	3	3	3	3	3	26
29	Tito Fesadianto	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	27
30	I Made Octavicto	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28

JURI 2: JOHAN PALAGAN

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Rifqi Dista	3	3	4	3	3	3	4	5	3	4	35
2	Aulia A. Perdana	3	3	3	2	3	3	3	4	2	2	30
3	Yudhistira W.	2	3	2	3	4	2	2	4	3	3	28
4	Tanzil A.	2	1	2	3	2	2	3	3	4	3	24
5	Ahmad Ali	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	32
6	Ndaru N.	4	3	3	5	3	4	4	3	3	4	36
7	Ichwan H.	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	23
8	Galas S.P	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	27
9	Rizky	2	3	2	3	3	3	3	4	3	3	29
10	Abi Yoga	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	24
11	Raendra F	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	22
12	Agus Ilham	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	28
13	M. Fadillah	1	1	2	3	3	3	2	3	3	3	24
14	Rizky Dwi P	3	1	2	3	3	3	3	3	4	3	28
15	Prima Pangestu W.	1	1	1	2	1	2	3	3	4	4	21
16	Yusuf F. D.	2	3	3	3	2	4	3	3	2	2	27
17	Arsha F. Esha	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	30
18	Begawan Abi	3	3	4	3	3	3	4	5	3	4	35
19	Nyoman Arya	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	25
20	Harpujiasto D.	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	24
21	Thomas B.	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	32
22	M. Fauzi	2	3	3	5	4	3	4	3	5	3	35
23	Moh. Iqbal	2	3	2	3	3	2	2	4	3	3	27
24	Nursa A.	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	28
25	M. Dimas R.	1	1	2	2	2	3	2	3	3	3	22
26	Wendy Aden	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	23
27	Andi	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	26
28	Andri S. C	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	25
29	Tito Fesadianto	3	2	3	3	2	4	3	3	2	2	28
30	I Made Octavicto	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	29

RATA-RATA TIGA JURI

No	Nama	Juri 1	Juri 2	Juri 3	Rata-rata
1	Rifqi Dista	32	34	35	33.66667
2	Aulia A. Perdana	31	29	30	30
3	Yudhistira W.	30	27	28	28.33333
4	Tanzil A.	25	23	24	24
5	Ahmad Ali	35	34	32	33.66667
6	Ndaru N.	35	34	36	35
7	Ichwan H.	23	23	23	23
8	Galas S. P.	29	26	27	27.33333
9	Rizky	32	30	29	30.33333
10	Abi Yoga	26	25	24	25
11	Raendra F	24	23	22	23
12	Agus Ilham	30	29	28	29
13	M. Fadillah	24	23	24	23.66667
14	Rizky Dwi P	30	29	28	29
15	Prima Pangestu W.	24	23	21	22.66667
16	Yusuf F. D.	29	28	27	28
17	Arsha F. Esha	33	31	30	31.33333
18	Begawan Abi	37	34	35	35.33333
19	Nyoman Arya	26	24	25	25
20	Harpujiasto D.	26	24	24	24.66667
21	Thomas B.	32	31	32	31.66667
22	M. Fauzi	32	34	35	33.66667
23	Moh. Iqbal	27	28	27	27.33333
24	Nursa A.	25	27	28	26.66667
25	M. Dimas R.	24	25	22	23.66667
26	Wendy Aden	23	24	23	23.33333
27	Andi	28	29	26	27.66667
28	Andri S. C	25	26	25	25.33333
29	Tito Fesadianto	30	27	28	28.33333
30	I Made Octavicto	28	28	29	28.33333

Lanjutan Lampiran 4

DATA PERANGKINGAN

No	Nama	Hasil Tes	No Tes
1	Begawan Abi	35.33333	18
2	Ndaru N.	35	6
3	Rifqi Dista	33.66667	1
4	Ahmad Ali	33.66667	5
5	M. Fauzi	33.66667	22
6	Thomas B.	31.66667	21
7	Arsha F. Esha	31.33333	17
8	Rizky	30.33333	9
9	Aulia A. Perdana	30	2
10	Agus Ilham	29	12
11	Rizky Dwi P	29	14
12	Yudhistira W.	28.33333	3
13	Tito Fesadianto	28.33333	29
14	I Made Octavicto	28.33333	30
15	Yusuf F. D.	28	16
16	Andi	27.66667	27
17	Galas S. P.	27.33333	8
18	Moh. Iqbal	27.33333	23
19	Nursa A.	26.66667	24
20	Andri S. C	25.33333	28
21	Abi Yoga	25	10
22	Nyoman Arya	25	19
23	Harpujiasto D.	24.66667	20
24	Tanzil A.	24	4
25	M. Fadillah	23.66667	13
26	M. Dimas R.	23.66667	25
27	Wendy Aden	23.33333	26
28	Ichwan H.	23	7
29	Raendra F	23	11
30	Prima Pangestu W.	22.66667	15

Lanjutan Lampiran 4.

DATA PENGELOMPOKAN

No	Nama	No Tes	Kelompok	Hasil Tes
1	Begawan Abi	18	A	35.33333
2	Ndaru N.	6	B	35
3	Rifqi Dista	1	B	33.66667
4	Ahmad Ali	5	A	33.66667
5	M. Fauzi	22	A	33.66667
6	Thomas B.	21	B	31.66667
7	Arsha F. Esha	17	B	31.33333
8	Rizky	9	A	30.33333
9	Aulia A. Perdana	2	A	30
10	Agus Ilham	12	B	29
11	Rizky Dwi P	14	B	29
12	Yudhistira W.	3	A	28.33333
13	Tito Fesadianto	29	A	28.33333
14	I Made Octavicto	30	B	28.33333
15	Yusuf F. D.	16	B	28
16	Andi	27	A	27.66667
17	Galas S. P.	8	A	27.33333
18	Moh. Iqbal	23	B	27.33333
19	Nursa A.	24	B	26.66667
20	Andri S. C	28	A	25.33333
21	Abi Yoga	10	A	25
22	Nyoman Arya	19	B	25
23	Harpujiasto D.	20	B	24.66667
24	Tanzil A.	4	A	24
25	M. Fadillah	13	A	23.66667
26	M. Dimas R.	25	B	23.66667
27	Wendy Aden	26	B	23.33333
28	Ichwan H.	7	A	23
29	Raendra F	11	A	23
30	Prima Pangestu W.	15	B	22.66667

Lanjutan Lampiran 4.

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	No. Tes	Nama Kelompok Eksperimen <i>Media Video</i>	Hasil	No	No. Tes	Nama Kelompok Kontrol	Hasil
1	18	Begawan Abi	35.33333	1	6	Ndaru N	35
2	5	Ahmad Ali	33.66667	2	1	Rifqi Dista	33.66667
3	22	M. Fauzi	33.66667	3	21	Thomas B.	31.66667
4	9	Rizky	30.33333	4	17	Arsha F. Esha	31.33333
5	2	Aulia A. P.	30	5	12	Agus Ilham	29
6	3	Yudhistira W	28.33333	6	14	Rizky Dwi P.	29
7	29	Tito Fesadianto	28.33333	7	30	I Made Octavicto	28.33333
8	27	Andi	27.66667	8	16	Yusuf F. D.	28
9	8	Galas S. P.	27.33333	9	23	Moh. Iqbal	27.33333
10	28	Andi S. C.	25.33333	10	24	Nursa A.	26.66667
11	10	Abi Yoga	25	11	19	Nyoman Arya	25
12	4	Tanzil A	24	12	20	Harpujiasto D	24.66667
13	13	M. Fadillah	23.66667	13	25	M. Dimas R.	23.66667
14	7	Ichwan H	23	14	26	Wendy Aden	23.33333
15	11	Raendra F.	23	15	15	Prima Pangestu W.	22.66667
Jumlah			418.6667	Jumlah			419.3333
MEAN = 27.91111				MEAN = 27.95556			

Lanjutan Lampiran 4.

DATA POSTEST KEMAMPUAN TEKNIK MENEMBAK *JUMP SHOOT*

KELOMPOK EKSPERIMEN MEDIA VIDEO

JURI 1: IRFAN SALAFI

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Begawan Abi	4	3	3	4	5	4	4	4	5	5	41
2	Ahmad Ali	4	3	4	5	4	3	3	4	4	3	37
3	M. Fauzi	3	4	5	4	4	4	3	4	4	4	39
4	Rizky	3	3	4	3	4	3	3	5	5	4	37
5	Aulia A. P.	3	3	4	3	3	3	4	5	3	4	35
6	Yudhistira W	3	3	4	3	3	4	4	4	3	4	35
7	Tito Fesadianto	5	3	3	5	3	3	4	3	4	4	36
8	Andi	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
9	Galas S. P.	2	3	3	3	4	4	2	3	4	3	31
10	Andi S. C.	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	28
11	Abi Yoga	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	28
12	Tanzil A	4	3	3	3	3	2	3	3	2	3	29
13	M. Fadillah	4	2	2	2	3	2	3	3	2	4	28
14	Ichwan H	3	2	2	3	3	2	4	2	4	3	28
15	Raendra F.	3	2	2	3	2	3	3	2	4	4	28

JURI 2: TAUFIQ ARIF S

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Begawan Abi	4	3	4	4	5	5	4	4	5	5	43
2	Ahmad Ali	4	3	4	5	4	3	4	5	4	3	39
3	M. Fauzi	3	3	5	4	4	3	3	4	4	4	37
4	Rizky	3	3	4	3	4	3	4	4	5	4	37
5	Aulia A. P.	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	37
6	Yudhistira W	3	3	3	3	3	3	5	4	3	4	36
7	Tito Fesadianto	4	4	3	5	3	3	4	3	4	4	36
8	Andi	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	29
9	Galas S. P.	2	2	3	3	4	4	2	3	4	3	30
10	Andi S. C.	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	28
11	Abi Yoga	3	2	2	3	4	4	3	3	2	3	29
12	Tanzil A	4	2	4	3	3	2	3	3	2	3	29
13	M. Fadillah	4	2	3	2	2	2	3	3	3	4	29
14	Ichwan H	3	3	2	3	3	2	4	2	4	3	29
15	Raendra F.	3	3	2	3	2	2	3	2	4	4	28

JURI 2: JOHAN PALAGAN

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Begawan Abi	4	4	4	5	5	5	4	4	5	5	45
2	Ahmad Ali	3	4	4	5	4	3	4	5	4	3	39
3	M. Fauzi	3	4	5	4	4	3	4	3	4	4	38
4	Rizky	3	3	4	3	4	3	4	5	5	4	38
5	Aulia A. P.	3	3	4	4	3	3	4	5	4	4	37
6	Yudhistira W	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	36
7	Tito Fesadianto	5	5	3	5	3	4	4	3	4	4	38
8	Andi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30
9	Galas S. P.	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	30
10	Andi S. C.	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	29
11	Abi Yoga	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	29
12	Tanzil A	4	2	3	3	3	2	3	3	2	3	28
13	M. Fadillah	4	2	3	2	2	2	3	3	2	5	29
14	Ichwan H	3	2	2	3	2	2	4	2	4	4	28
15	Raendra F.	3	2	2	3	2	2	4	2	4	4	28

RATA-RATA TIGA JURI KELOMPOK EKSPERIMEN MEDIA VIDEO

No	Nama	Juri 1	Juri 2	Juri 3	Rata-rata
1	Begawan Abi	41	43	45	43
2	Ahmad Ali	37	39	39	38.33333
3	M. Fauzi	39	37	38	38
4	Rizky	37	37	38	37.33333
5	Aulia A. P.	35	37	37	36.33333
6	Yudhistira W	35	36	36	35.66667
7	Tito Fesadianto	36	36	38	36.66667
8	Andi	29	29	30	29.33333
9	Galas S. P.	31	30	30	30.33333
10	Andi S. C.	28	28	29	28.33333
11	Abi Yoga	28	29	29	28.66667
12	Tanzil A	29	29	28	28.66667
13	M. Fadillah	28	29	29	28.66667
14	Ichwan H	28	29	28	28.33333
15	Raendra F.	28	28	28	28
MEAN					33.04444

KELOMPOK KONTROL

JURI 1: IRFAN SALAFI

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ndaru N	4	3	3	5	4	5	5	3	3	4	39
2	Rifqi Dista	3	3	4	5	3	3	3	4	3	3	34
3	Thomas B.	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	34
4	Arsha F. Esha	3	3	4	3	3	3	4	5	3	4	35
5	Agus Ilham	4	4	3	2	3	3	3	4	3	3	32
6	Rizky Dwi P.	5	3	3	3	4	3	3	3	3	3	33
7	I Made Octavicto	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	31
8	Yusuf F. D.	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	29
9	Moh. Iqbal	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	31
10	Nursa A.	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	26
11	Nyoman Arya	1	2	2	1	3	4	3	3	2	3	26
12	Harpujiasto D	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	29
13	M. Dimas R.	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	26
14	Wendy Aden	1	2	3	3	2	3	3	3	3	3	26
15	Prima Pangestu W.	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	26

JURI 2: TAUFIQ ARIF S

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ndaru N	4	3	3	5	4	5	4	4	3	4	39
2	Rifqi Dista	3	3	4	5	3	3	3	4	3	3	34
3	Thomas B.	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	35
4	Arsha F. Esha	4	3	4	3	3	3	4	5	3	4	36
5	Agus Ilham	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	30
6	Rizky Dwi P.	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	32
7	I Made Octavicto	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	32
8	Yusuf F. D.	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	29
9	Moh. Iqbal	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	30
10	Nursa A.	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	26
11	Nyoman Arya	1	2	2	1	3	3	3	3	3	3	26
12	Harpujiasto D	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	29
13	M. Dimas R.	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	27
14	Wendy Aden	1	1	3	3	2	3	3	3	3	3	25
15	Prima Pangestu W.	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	26

JURI 2: JOHAN PALAGAN

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ndaru N	3	3	3	5	4	5	5	3	3	4	38
2	Rifqi Dista	4	3	4	5	3	3	3	4	3	3	35
3	Thomas B.	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	35
4	Arsha F. Esha	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	36
5	Agus Ilham	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	32
6	Rizky Dwi P.	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	32
7	I Made Octavicto	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	31
8	Yusuf F. D.	2	2	3	3	3	4	3	3	3	4	30
9	Moh. Iqbal	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	30
10	Nursa A.	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	26
11	Nyoman Arya	1	1	2	1	3	4	3	3	3	3	26
12	Harpujiasto D	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	28
13	M. Dimas R.	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	26
14	Wendy Aden	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	25
15	Prima Pangestu W.	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	27

RATA-RATA TIGA JURI KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Juri 1	Juri 2	Juri 3	Rata-rata
1	Ndaru N	39	39	38	38.66667
2	Rifqi Dista	34	34	35	34.33333
3	Thomas B.	34	35	35	34.66667
4	Arsha F. Esha	35	36	36	35.66667
5	Agus Ilham	32	30	32	31.33333
6	Rizky Dwi P.	33	32	32	32.33333
7	I Made Octavicto	31	32	31	31.33333
8	Yusuf F. D.	29	29	30	29.33333
9	Moh. Iqbal	31	30	30	30.33333
10	Nursa A.	26	26	26	26
11	Nyoman Arya	26	26	26	26
12	Harpujiasto D	29	29	28	28.66667
13	M. Dimas R.	26	27	26	26.33333
14	Wendy Aden	26	25	25	25.33333
15	Prima Pangestu W.	26	26	27	26.33333
MEAN					30.44444

PRETEST AKURASI TEMBAKAN MEDIA VIDEO VISUAL

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Begawan Abi	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	7
2	Ahmad Ali	0	1	0	1	0	1	1	0	1	0	5
3	M. Fauzi	1	0	1	0	1	0	0	1	1	0	5
4	Rizky	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	6
5	Aulia A. P.	1	1	0	0	1	0	1	1	0	0	5
6	Yudhistira W	0	0	0	0	1	0	1	1	1	1	5
7	Tito Fesadianto	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
8	Andi	0	0	1	1	0	1	1	0	1	0	5
9	Galas S. P.	0	1	0	0	1	0	1	1	0	0	4
10	Andri S. C.	1	0	0	1	0	1	0	0	1	0	4
11	Abi Yoga	0	0	1	0	1	0	1	0	1	0	4
12	Tanzil A	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	5
13	M. Fadillah	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	4
14	Ichwan H	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	4
15	Raendra F.	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	5
MEAN											4.866667	

PRETEST AKURASI TEMBAKAN KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ndaru N	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
2	Rifqi Dista	1	0	1	1	0	1	1	0	1	0	6
3	Thomas B.	0	0	0	0	1	0	1	1	1	0	4
4	Arsha F. Esha	1	0	0	0	1	0	1	0	0	1	4
5	Agus Ilham	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	5
6	Rizky Dwi P.	0	1	0	1	1	0	1	1	0	0	5
7	I Made Octavicto	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	5
8	Yusuf F. D.	0	1	0	1	0	1	0	0	1	0	4
9	Moh. Iqbal	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	5
10	Nursa A.	1	0	1	0	0	0	0	0	1	1	4
11	Nyoman Arya	0	0	0	0	1	0	1	0	0	1	3
12	Harpujiasto D	1	0	1	0	0	1	0	0	0	1	4
13	M. Dimas R.	1	0	0	0	1	0	1	0	1	0	4
14	Wendy Aden	0	1	0	1	0	0	1	1	0	0	4
15	Prima Pangestu W.	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	5
MEAN											4.533333	

POSTTEST AKURASI TEMBAKAN MEDIA VIDEO VISUAL

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Begawan Abi	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	9
2	Ahmad Ali	0	1	0	1	1	1	1	0	1	1	7
3	M. Fauzi	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	8
4	Rizky	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	8
5	Aulia A. P.	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	7
6	Yudhistira W	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	8
7	Tito Fesadianto	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
8	Andi	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	6
9	Galas S. P.	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	6
10	Andri S. C.	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	6
11	Abi Yoga	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	6
12	Tanzil A	0	0	1	1	0	1	0	1	1	1	6
13	M. Fadillah	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	6
14	Ichwan H	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	6
15	Raendra F.	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	7
MEAN											6.866667	

POSTTEST AKURASI TEMBAKAN KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Ndaru N	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	8
2	Rifqi Dista	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	7
3	Thomas B.	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	7
4	Arsha F. Esha	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	7
5	Agus Ilham	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	7
6	Rizky Dwi P.	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	7
7	I Made Octavicto	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	7
8	Yusuf F. D.	1	1	0	1	1	0	1	0	1	0	6
9	Moh. Iqbal	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	6
10	Nursa A.	1	1	1	0	1	0	0	0	1	1	6
11	Nyoman Arya	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	6
12	Harpujiasto D	1	0	1	0	0	1	1	1	0	1	6
13	M. Dimas R.	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	6
14	Wendy Aden	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	5
15	Prima Pangestu W.	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	6
MEAN											6.466667	

KELOMPOK EKSPERIMEN MEDIA VIDEO

No	Nama	Kemampuan Teknik Menembak	Akurasi	T-Score	T-Score
1	Begawan Abi	43	9	69.93095	71.53946
2	Ahmad Ali	38.33333	7	60.58831	51.34622
3	M. Fauzi	38	8	59.92099	61.44284
4	Rizky	37.33333	8	58.58632	61.44284
5	Aulia A. P.	36.33333	7	56.58432	51.34622
6	Yudhistira	35.66667	8	55.24968	61.44284
7	Tito F	36.66667	7	57.25167	51.34622
8	Andi	29.33333	6	42.57038	41.2496
9	Galas S. P.	30.33333	6	44.57237	41.2496
10	Andri S. C.	28.33333	6	40.56839	41.2496
11	Abi Yoga	28.66667	6	41.23573	41.2496
12	Tanzil A	28.66667	6	41.23573	41.2496
13	M. Fadillah	28.66667	6	41.23573	41.2496
14	Ichwan H	28.33333	6	40.56839	41.2496
15	Raendra F.	28	7	39.90106	51.34622

KELOMPOK KONTROL

No	Nama	Kemampuan Teknik Menembak	Akurasi	T -Score	T-Score
1	Ndaru N	38.66667	8	69.99166	70.63086
2	Rifqi Dista	34.33333	7	59.45551	57.17595
3	Thomas B.	34.66667	7	60.26599	57.17595
4	Arsha F. E	35.66667	7	62.69741	57.17595
5	Agus Ilham	31.33333	7	52.16125	57.17595
6	Rizky Dwi	32.33333	7	54.59267	57.17595
7	I Made O	31.33333	7	52.16125	57.17595
8	Yusuf F. D	29.33333	6	47.29842	43.72104
9	Moh. Iqbal	30.33333	6	49.72984	43.72104
10	Nursa A.	26	6	39.19371	43.72104
11	Nyoman A	26	6	39.19371	43.72104
12	Harpujiasto	28.66667	6	45.67749	43.72104
13	M. Dimas	26.33333	6	40.00417	43.72104
14	Wendy A	25.33333	5	37.57275	30.26614
15	Prima P	26.33333	6	40.00417	43.72104

Lampiran 5. Uji Reliabilitas

No	Nama	Rater			T	T ²
		1	2	3		
1	Rifqi Dista	32	34	35	101	10201
2	Aulia A. Perdana	31	29	30	90	8100
3	Yudhistira W.	30	27	28	85	7225
4	Tanzil A.	25	23	24	72	5184
5	Ahmad Ali	35	34	32	101	10201
6	Ndaru N.	35	34	36	105	11025
7	Ichwan H.	23	23	23	69	4761
8	Galas S.P	29	26	27	82	6724
9	Rizky	32	30	29	91	8281
10	Abi Yoga	26	25	24	75	5625
11	Raendra F	24	23	22	69	4761
12	Agus Ilham	30	29	28	87	7569
13	M. Fadillah	24	23	24	71	5041
14	Rizky Dwi P	30	29	28	87	7569
15	Prima Pangestu	24	23	21	68	4624
16	Yusuf F. D.	29	28	27	84	7056
17	Arsha F. Esha	33	31	30	94	8836
18	Begawan Abi	37	34	35	106	11236
19	Nyoman Arya	26	24	25	75	5625
20	Harpujiasto D.	26	24	24	74	5476
21	Thomas B.	32	31	32	95	9025
22	M. Fauzi	32	34	35	101	10201
23	Moh. Iqbal	27	28	27	82	6724
24	Nursa A.	25	27	28	80	6400
25	M. Dimas R.	24	25	22	71	5041
26	Wendy Aden	23	24	23	70	4900
27	Andi	28	29	26	83	6889
28	Andri S. C	25	26	25	76	5776
29	Tito Fesadianto	30	27	28	85	7225
30	I Made Octavicto	28	28	29	85	7225
	R	855	832	827	2514	
	R²	73102	692224	683929	2107178	
		T²				214526

Diketahui :

- $i = R = T = 2514$
- $T^2 = 214526$
- $R^2 = 2107178$
- $i^2 = 71594$
- $n = 30$
- $k = 3$

Maka formula rata-rata Interkorelasi Hasil *Rating* diantara semua kombinasi pasangan rater yang dapat dibuat dan merupakan rata-rata reliabilitas bagi seorang *rater* adalah;

$$\begin{aligned}
 Se^2 &= \frac{i^2 - (R^2)/n - (T^2)/k + (i)^2/n.k}{(n-1)(k-1)} \\
 &= \frac{71594 - (2107178)/30 - (214526)/3 + (2514)^2/30.3}{(30-1)(3-1)} \\
 &= \frac{71594 - 70239.27 - 71508.67 + 70224.4}{58} \\
 &= \frac{70.46}{58} \\
 &= \mathbf{1.215}
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 Ss^2 &= \frac{(T^2)/k - (i)^2/n.k}{(n-1)} \\
 &= \frac{(214526)/3 - (2514)^2/30.3}{30-1} \\
 &= \frac{71508.667 - 70224.4}{29} \\
 &= \mathbf{44.285}
 \end{aligned}$$

Sehingga untuk reliabilitas rata-rata rating dari tiga orang rater diperoleh:

$$\begin{aligned}
 r_{xx}' &= (Ss^2 - Se^2) / Ss^2 \\
 &= (44.285 - 1.215) / 44.285 \\
 &= \mathbf{0.972}
 \end{aligned}$$

Estimasi rata-rata reliabilitas bagi seorang rater dihitung dengan:

$$\begin{aligned}
 xx &= \frac{Ss^2 - Se^2}{Ss^2 + (k - 1) Se^2} \\
 &= \frac{44.285 - 1.215}{44.285 + (3-1).1.215}
 \end{aligned}$$

$$= \frac{44.285 - 1.215}{44.285 + 2.43}$$

$$= \frac{43.07}{46.715}$$

= **0.921** Jadi reliabilitas antar rater dapat diketahui yaitu sebesar **0.921**.

Lampiran 6. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest Media Visual	Pretest kelompok kontrol	Posttest Media Visual	Posttest kelompok kontrol
N	Valid	15	15	15	15
	Missing	1	1	1	1
Mean		27.9111	27.9556	33.0444	30.4444
Median		27.6667	28.0000	30.3333	30.3333
Mode		23.00 ^a	29.00	28.67	26.00 ^a
Std. Deviation		4.04433	3.77096	4.99502	4.11283
Minimum		23.00	22.67	28.00	25.33
Maximum		35.33	35.00	43.00	38.67

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Statistics

		Pretest Akurasi Tembakan	Posttest Akurasi Tembakan
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		4.8667	7.0333
Median		5.0000	7.0000
Mode		5.00	7.00
Std. Deviation		1.19578	.80872
Minimum		2.00	6.00
Maximum		8.00	8.00

Pretest Media Visual

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	2	12.5	13.3	13.3
	23.66667	1	6.2	6.7	20.0
	24	1	6.2	6.7	26.7
	25	1	6.2	6.7	33.3
	25.33333	1	6.2	6.7	40.0
	27.33333	1	6.2	6.7	46.7
	27.66667	1	6.2	6.7	53.3
	28.33333	2	12.5	13.3	66.7
	30	1	6.2	6.7	73.3
	30.33333	1	6.2	6.7	80.0
	33.66667	2	12.5	13.3	93.3
	35.33333	1	6.2	6.7	100.0
	Total		15	93.8	100.0
Missing	System	1	6.2		
Total		16	100.0		

Lanjutan Lampiran 6

Pretest kelompok kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	22.66667	1	6.2	6.7	6.7
	23.33333	1	6.2	6.7	13.3
	23.66667	1	6.2	6.7	20.0
	24.66667	1	6.2	6.7	26.7
	25	1	6.2	6.7	33.3
	26.66667	1	6.2	6.7	40.0
	27.33333	1	6.2	6.7	46.7
	28	1	6.2	6.7	53.3
	28.33333	1	6.2	6.7	60.0
	29	2	12.5	13.3	73.3
	31.33333	1	6.2	6.7	80.0
	31.66667	1	6.2	6.7	86.7
	33.66667	1	6.2	6.7	93.3
	35	1	6.2	6.7	100.0
	Total	15	93.8	100.0	
Missing	System	1	6.2		
Total		16	100.0		

Postest Media Visual

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28	1	6.2	6.7	6.7
	28.33333	2	12.5	13.3	20.0
	28.66667	3	18.8	20.0	40.0
	29.33333	1	6.2	6.7	46.7
	30.33333	1	6.2	6.7	53.3
	35.66667	1	6.2	6.7	60.0
	36.33333	1	6.2	6.7	66.7
	36.66667	1	6.2	6.7	73.3
	37.33333	1	6.2	6.7	80.0
	38	1	6.2	6.7	86.7
	38.33333	1	6.2	6.7	93.3
	43	1	6.2	6.7	100.0
	Total	15	93.8	100.0	
Missing	System	1	6.2		
Total		16	100.0		

Lanjutan Lampiran 6

Postest kelompok kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.33333	1	6.2	6.7	6.7
	26	2	12.5	13.3	20.0
	26.33333	2	12.5	13.3	33.3
	28.66667	1	6.2	6.7	40.0
	29.33333	1	6.2	6.7	46.7
	30.33333	1	6.2	6.7	53.3
	31.33333	2	12.5	13.3	66.7
	32.33333	1	6.2	6.7	73.3
	34.33333	1	6.2	6.7	80.0
	34.66667	1	6.2	6.7	86.7
	35.66667	1	6.2	6.7	93.3
	38.66667	1	6.2	6.7	100.0
	Total	15	93.8	100.0	
Missing	System	1	6.2		
Total		16	100.0		

Lampiran 7. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest Media Visual	Pretest kelompok kontrol	Posttest Media Visual	Posttest kelompok kontrol
N		15	15	15	15
Normal Parameters ^a	Mean	27.9111	27.9556	33.0444	30.4444
	Std. Deviation	4.04433	3.77096	4.99502	4.11283
Most Extreme Differences	Absolute	.138	.124	.240	.175
	Positive	.138	.124	.240	.175
	Negative	-.123	-.081	-.167	-.107
Kolmogorov-Smirnov Z		.535	.481	.928	.676
Asymp. Sig. (2-tailed)		.937	.975	.355	.751
a. Test distribution is Normal.					

Lampiran 8. Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	.101	1	28	.752
Posttest	2.682	1	28	.113

ANOVA

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest Between Groups	.015	1	.015	.001	.975
Within Groups	428.074	28	15.288		
Total	428.089	29			
Posttest Between Groups	50.700	1	50.700	2.422	.131
Within Groups	586.119	28	20.933		
Total	636.819	29			

Lampiran 9. Uji t

**PERBANDINGAN PRETEST DAN POSTEST EKSPERIMEN
MEDIA VISUAL**

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Postest Media Visual	33.0444	15	4.99502	1.28971
	Pretest Media Visual	27.9111	15	4.04433	1.04424

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Postest Media Visual & Pretest Media Visual	15	.932	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Postest Media Visual - Pretest Media Visual	5.13333	1.90572	.49205	4.07798	6.18868	10.432	14	.000

PERBANDINGAN PRETEST DAN POSTEST KELOMPOK KONTROL

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Postest kelompok kontrol	30.4444	15	4.11283	1.06193
	Pretest kelompok kontrol	27.9556	15	3.77096	.97366

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Postest kelompok kontrol & Pretest kelompok kontrol	15	.941	.000

Lanjutan Lampiran 9

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest kelompok kontrol - Pretest kelompok kontrol	2.48889	1.39083	.35911	1.71867	3.25910	6.931	14	.000

UJI GAIN SCORE EKSPERIMEN MEDIA VISUAL DENGAN KELOMPOK KONTROL

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1	15	5.1333	1.90805	.49266
	2	15	2.4873	1.39244	.35953

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
VAR00001	1.221	.278	4.338	28	.000	2.64600	.60989	1.39669	3.89531
			4.338	25.617	.000	2.64600	.60989	1.39143	3.90057

PERBANDINGAN PRETEST DAN POSTEST AKURASI TEMBAKAN

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Posttest akurasi tembakan	7.0333	30	.80872	.14765
	Pretest akurasi tembakan	4.8667	30	1.19578	.21832

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower				Upper
Pair 1	Posttest akurasi tembakan-pretest akurasi tembakan	2.16667	1.14721	.20945	1.73829	2.59504	10.345	29	.000

KENAIKAN 44.52%

t hitung 10.345 > t tabel (df 29) = 2.05, dan signifikasi 0.000 < 0.05. (ada perbedaan yang signifikan)

Lampiran 10. Tabel t

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

Lampiran 11. Surat Pernyataan Atlet

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Aulia Arief Perdana
Tempat, tgl lahir : Bantul, 31 Oktober 1995
Jenis kelamin : Laki-laki
BB / TB : 55 kg, 172 cm

Menyatakan bahwa saya,

1. Benar benar anggota klub Bolabasket Wisnu Murti
2. Bersedia menjadi orang coba dalam penelitian tugas akhir skripsi.
3. Bila terjadi sesuatu saya tidak akan menuntut dari penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan tanpa paksaan oleh pihak manapun, semoga digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, _____

Anggota klub Wisnu Murti,


.....
Aulia Arief Perdana

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Raendra Fajar K.
Tempat, tgl lahir : Grajen, 06 September 1994
Jenis kelamin : Laki-laki
BB / TB : 58 / 174

Menyatakan bahwa saya,

1. Benar benar anggota klub Bolabasket Wisnu Murti
2. Bersedia menjadi orang coba dalam penelitian tugas akhir skripsi.
3. Bila terjadi sesuatu saya tidak akan menuntut dari penelitian ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan tanpa paksaan oleh pihak manapun, semoga digunakan sebagaimana mestinya.

Sleman, _____

Anggota klub Wisnu Murti,


.....raendra F......

Lampiran 12. Daftar Hadir

Lampiran 11. Daftar Hadir

No	Nama	Pertemuan															Postest	
		Pretest	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		15
1	Piqqi Dizen	Pa	Pa	Pa	-	Pa	Pa	-	Pa	Pa	Pa	-	Pa	Pa	Pa	-	Pa	Pa
2	Aulia A.P	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa
3	Xidistra W	Ya	Ya	-	-	Ya	-	-	Ya	Ya	Ya	-	-	-	Ya	Ya	Ya	
4	Tanzil A.	Pa	-	-	-	Pa	-	-	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	
5	Ahmad Ali	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	
6	Ndaru N.	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	-	Pa	Pa	Pa	
7	Ichwan H	Pa	-	-	-	Pa	Pa	-	-	Pa	-	-	-	Pa	Pa	-	-	
8	Lealat S.P	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca	-	-	-	-	-	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca	
9	Pizky	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	-	Pa	
10	Abi Yosa	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca	-	-	Ca	Ca	Ca	Ca	-	-	-	-	Ca	
11	Raendra F	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	-	-	Pa	-	Pa	
12	Agus Ilham	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca	-	-	-	-	-	Ca	Ca	Ca	Ca	Ca	
13	M. Fadillah	Pa	Pa	-	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	-	-	Pa	
14	Pizky Dw	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	
15	Prima PW	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	Pa	-	Pa	-	Pa	Pa	Pa	Pa	
16	Busus F.D.	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	
17	Arsha P.E	Pa	Pa	Pa	-	-	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	
18	Begawan A	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	
19	Nyoman Ayu	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	Pa	
20	Harpyriard	Pa	-	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	-	Pa	-	Pa	-	-	Pa	
21	Thomas B	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	Pa	-	Pa	Pa	Pa	
22	M. Fauzi	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	Pa	Pa	
23	Moh. Iqbal	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	
24	Murisa A.	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	-	Pa	Pa	
25	M Dimas P	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	-	-	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	
26	Wendy A.	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	
27	Andi	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	
28	Andri S.	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	-	Pa	Pa	-	Pa	-	Pa	-	Pa	
29	Tito F	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	Pa	
30	I Made	Pa	-	-	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	Pa	-	-	-	-	-	Pa	

Lampiran 12. Lembar Konsultasi



KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

LEMBAR KONSULTASI

TUGAS AKHIR : SKRIPSI / KOMPREHENSIP
NAMA MAHASISWA : MAULVI DIMAS A.
NO MAHASISWA : 08602241017
NO HP :

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
	18 Mei 2012	Revisi Proposal BAB I dan II	
	24 Mei 2012	Revisi dan Perubahan Design Penelitian dan Instrumen penelitian.	
	29 Mei 2012	Pengecekan Publik dan tanda tangan Surat permohonan IJIN di guna penelitian	
	25 Juli 2012	Revisi uji + pada BAB IV	
	26 Juli 2012	Konsultasi hasil penelitian.	
	29 Juli 2012	Revisi hasil perbandingan	
	3 Agst 2012	Konsultasi Akhir.	

Kaju/ PKL,

Endang Rini Sukanti
NIP 19600407 198601 2 001

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

Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian



Pembukaan dan Pengarahan



Threatment Audio Visual (video)



Threatment Audio Visual (video)



Threatment Latihan Drill



Threatment Latihan Drill



Peneliti Beserta Pengaruh Klub Wisnu Murti

Lampiran 14. Rencana Program Perminggu

Kelompok X-1 KELOMPOK EKSPERIMEN MEDIA VIDEO

MINGGU	SENIN	RABU	SABTU
1	Pre-test :	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit
2	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 110 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit
3	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 110 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 110 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 110 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit
4	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 100 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 100 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 100 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit
5	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 100 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 100 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 100 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit
6	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 100 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 100 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4 durasi video : 10 menit	Post- Test

Rencana Program Perminggu

Kelompok X-2 KELOMPOK KONTROL

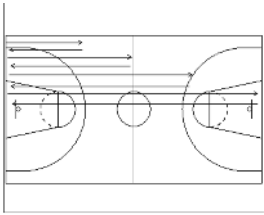
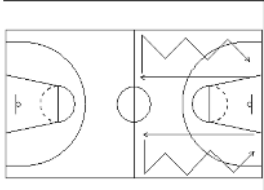
MINGGU	SENIN	RABU	SABTU
1	Pre-test	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4
2	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 10 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 15 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4
3	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 15 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 15 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Rendah Volume dan Set : 15 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4
4	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 50 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 50 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 50 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4
5	Intensitas : Sedang Volume dan Set : 50 Repetisi dan 3 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 50 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 50 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4
6	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 50 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Intensitas : Tinggi Volume dan Set : 50 Repetisi dan 4 set t. recovery dan t.interval : 1 : 4	Post- Test

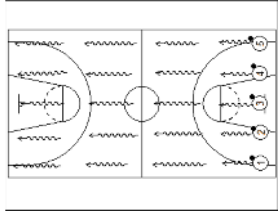
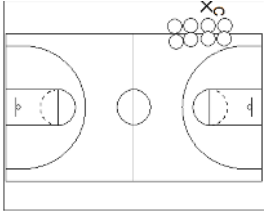
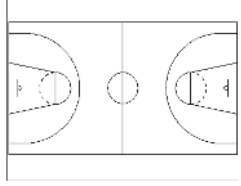
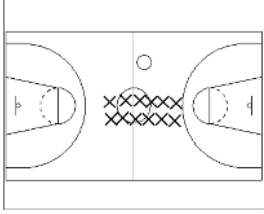
Lampiran 16. Sesi Latihan Kelompok Media Audo Visual (*Video*)

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Shooting
 Hari / Tanggal :
 Tingkat Atlet :
 Periode sasi :

Mikro :
 Sesi : 1-4
 Peralatan : Laptop, Peluit, Bola, Stopwatch, 1 Lapangan
 Intensitas : Rendah

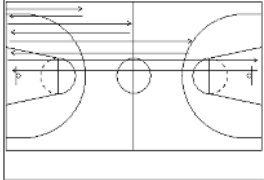
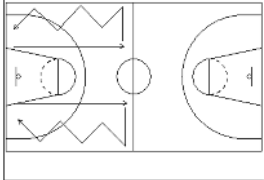
No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Dibariskan Berdoa Penjelasan Materi	15 Menit	XXXXXX XXXXXX O	Penjelasan materi latihan dengan jelas dan singkat X = Atlet O = Pelatih
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	5 set 15 menit	 	Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke 1/4, kembali ke baseline lari lagi ke 1/2 kembali ke baseline lari lagi ke 3/4, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline. Streching dinamis yang dilakukan dengan sampai garis tengah lalu kembali dengan gerakan defense

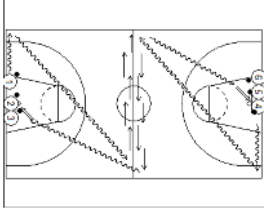
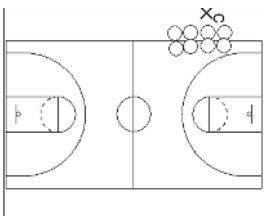
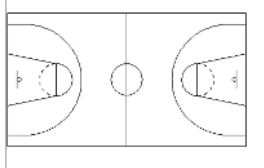
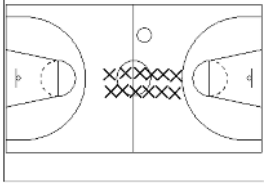
<p>C.</p>	<p>LATIHAN INTI</p> <ul style="list-style-type: none">a. Drill footwork threeple threat b. Pemahaman teknik Shooting menggunakan Video c. Latihan shoot sesuai Video d. Game	<p>3 set</p> <p>Selama 5 menit</p> <p>10 Repetisi 3 Set</p>	   	<p>Drill ini mulai dengan posisi threeple threat (siap menembak) lalu lempar bola kedepan dan pegang kembali dengan posisi threeple threat lagi sampai 2 kali balikan</p> <p>para pemain melihat video yang diputar oleh pelatih sambil diterangkan oleh pelatih penjelasan – penjelasan mengenai video latihan shooting tersebut</p> <p>X = Laptop C = Pelatih O = atlet</p> <p>para pemain melakukan latihan shooting mengikuti video yang telah mereka saksikan</p> <p>Atlet dibagi sesuai jumlah, tiap kemasukan 2 bola yang kalah ganti.</p> <p>pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>
<p>D.</p>	<p>PENDINGINAN</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogging keliling 1x putar lapangan dengan releks- Cooling down			
<p>E.</p>	<p>PENUTUP</p>			

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Fisik, dribble, shooting
 Hari / Tanggal :
 Tingkat Atlet :
 Periode sasi :

Mikro :
 Sesi : 5 - 8
 Peralatan : Laptop, Peluit, Bola, Stopwatch, 1 Lapangan
 Intensitas : Rendah

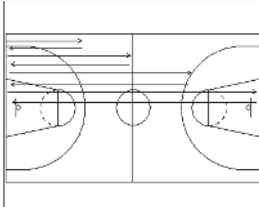
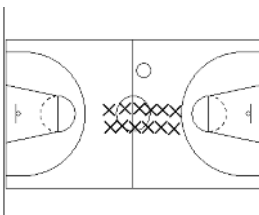
No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Didalam kelas Berdoa Penjelasan Materi Latihan dengan pemutaran video latihan	15 Menit		Penjelasan materi latihan dengan pemutaran video dalam kelas, dengan memotivasi mindset atlet dengan video latihan
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	5 set 15 menit	 	Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke 1/4, kembali ke baseline lari lagi ke 1/2 kembali ke baseline lari lagi ke 3/4, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline. Streching dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala).

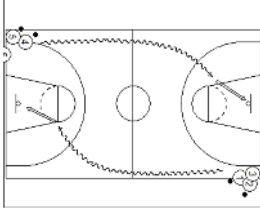
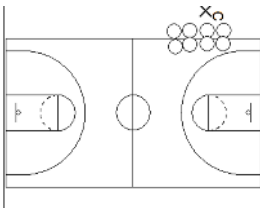
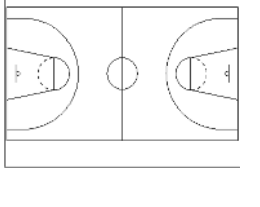
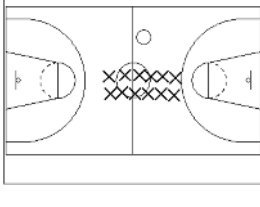
C.	<p>LATIHAN INTI</p> <p>a. Drill Dribble</p> <p>b. Pemahaman teknik Shooting menggunakan Video</p> <p>c. Latihan shoot sesuai Video</p> <p>d. Game</p>	<p>Selama 10 menit</p> <p>Selama 5 menit</p> <p>15 repetisi 4 set</p> <p>Selama 15 menit</p>	   	<p>Pemain di bagi menjadi 2 kelompok menggunakan 1 lapangan penuh dimulai dari bawah ring lalu pemain melakukan dribble ke arah corner setelah itu dribble memotong ke arah sudut tengah yang berlawanan dilanjutkan dribble menyeberangi lapangan lalu dribble ke arah ding dan lakukan lay up.</p> <p>para pemain melihat video yang diputar oleh pelatih sambil diterangkan oleh pelatih penjelasan – penjelasan mengenai video latihan shooting tersebut</p> <p>X = Laptop C = Pelatih O = atlet</p> <p>Atlet dibagi sesuai jumlah, tiap kemasan 2 bola yang kalah ganti.</p> <p>pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>
D.	<p>PENDINGINAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling 1x putar lapangan dengan releks - Streching 			
E.	<p>PENUTUP</p>			

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Dribble, shooting
 Hari / Tanggal :
 Tingkat Atlet :
 Periode sasi :

Mikro :
 Sesi : 9 - 12
 Peralatan : Laptop, Peluit, Bola, Stopwatch, 1 Lapangan
 Intensitas : Rendah

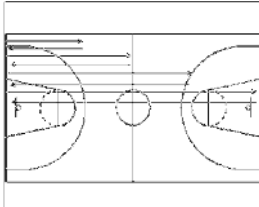
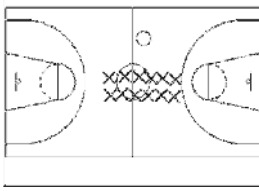
No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Didalam kelas Berdoa Penjelasan Materi Latihan dengan pemutaran video latihan	15 Menit		Penjelasan materi latihan dengan pemutaran video dalam kelas, dengan memotivasi mindset atlet dengan video latihan
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	5 set 15 menit	 	Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke 1/4, kembali ke baseline lari lagi ke 1/2 kembali ke baseline lari lagi ke 3/4, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline. Streching dinamis yang dilakukan dengan sampai garis tengah lalu kembali dengan gerakan defense

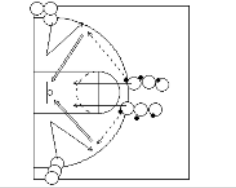
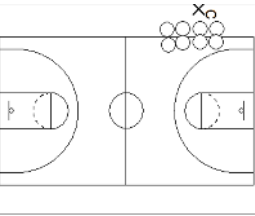
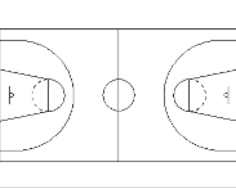
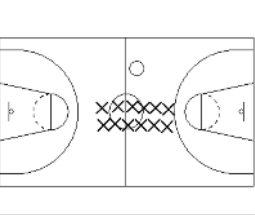
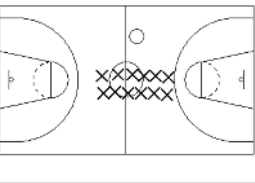
C.	<p>LATIHAN INTI</p> <p>a. Dribble shoot</p> <p>b. Pemahaman teknik Shooting menggunakan Video</p> <p>c. Latihan shoot sesuai Video</p> <p>d. Game</p>	<p>Selama 10 menit</p> <p>Selama 5 menit</p> <p>50 Repetisi 3 set</p>	   	<p>dimulai dengan menggiring bola ke front court perpanjangan garis titik 3pt . Para pemain memotong ke sudut dari keyhole (elbo drive). Lalu mereka berhenti dan melakukan jump shoot</p> <p>para pemain melihat video yang diputar oleh pelatih sambil diterangkan oleh pelatih penjelasan – penjelasan mengenai video latihan shooting tersebut X = Laptop C = Pelatih O = atlet</p> <p>para pemain melakukan latihan shooting mengikuti video yang telah mereka saksikan</p> <p>Atlet dibagi sesuai jumlah, tiap kemasukan 2 bola yang kalah ganti.</p> <p>pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>
D.	<p>PENDINGINAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling 1x putar lapangan dengan releks - Streching - Evaluasi 			
E.	<p>PENUTUP</p>			

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Bola Basket
 Waktu : 90 Menit
 Sasaran Latihan : Dribble, shooting
 Jumlah Atlet :
 Hari / Tanggal :
 Tingkat Atlet :

Periodesasi :
 Mikro :
 Sesi : 13 - 16
 Peralatan : laptop, Peluit, Bola, Stopwatch, 1 Lapangan
 Intensitas : Rendah

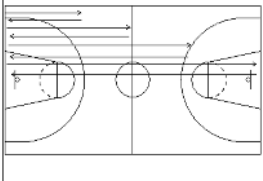
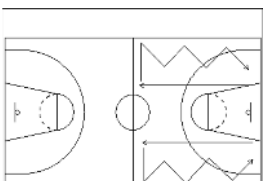
No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Didalam kelas Berdoa Penjelasan Materi Latihan dengan pemutaran video latihan	15 Menit		Penjelasan materi latihan dengan pemutaran video dalam kelas, dengan memotivasi mindset atlet dengan video latihan
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	5 set 15 menit	 	Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke 1/4, kembali ke baseline lari lagi ke 1/2 kembali ke baseline lari lagi ke 3/4, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline. Streching dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala).

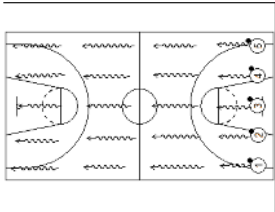
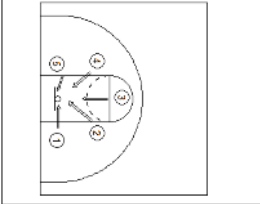
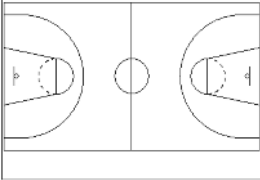
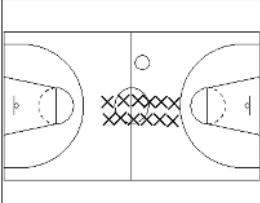
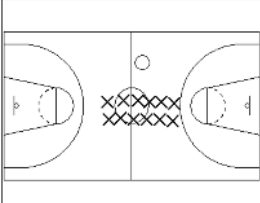
C.	<p>LATIHAN INTI</p> <p>a. V-Cut and Shoot</p> <p>b. Pemahaman teknik Shooting menggunakan Video</p> <p>c. Shooting sesuai dengan video</p> <p>d. Game</p>	<p>Selama 15 menit</p> <p>Selama 5 menit</p> <p>Selama 20 menit</p>	   	<p>Atlet dibagi menjadi 4 kelompok, 2 di 90° dan 2 di 0° kanan dan kiri. Kelompok yang berada di 90° memegang bola dengan sikap threple treat, atlet yg berada di 45° melakukan V-cut ke arah ring lalu meminta bola dari atlet yg berada di 90° lalu melakukan jump shoot, sementara pemain yg berada di 90° setelah passing melakukan rebound. Setiap atlet setelah melakukan passing maupun jump shoot pindah posisi bergeser ke arah kanan.</p> <p>para pemain melihat video yang diputar oleh pelatih sambil diterangkan oleh pelatih penjelasan – penjelasan mengenai video latihan shooting tersebut</p> <p>X = Laptop C = Pelatih O = atlet</p> <p>para pemain melakukan latihan shooting mengikuti video yang telah mereka saksikan</p> <p>Latihan ditutup dengan Pelatih memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>
D.	<p>PENUTUP</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling 1x putar lapangan dengan rileks - Streching - Evaluasi 	<p>Selama 15 menit</p>		<p>Latihan ditutup dengan Pelatih memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>

Sesi Latihan Kelompok Drill

SESI LATIHAN KELOMPOK X-1 LATIHAN DRILL

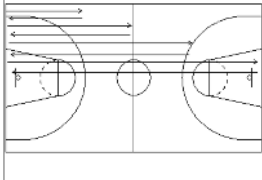
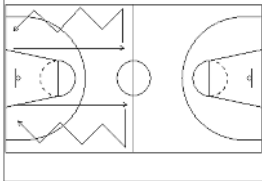
Cabang Olahraga	: Bola Basket	Mikro	:
Waktu	: 90 menit	Sesi	: 1 - 4
Sasaran Latihan	: Shooting	Peralatan	: Peluit, Bola,
Hari / Tanggal	:	Stopwath, 1 Lapangan	
Tingkat Atlet	:	Intensitas	: Rendah
Periodesasi	:		

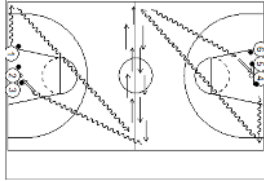
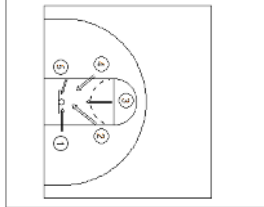
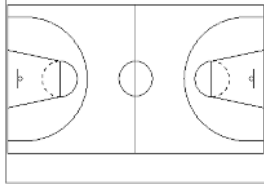
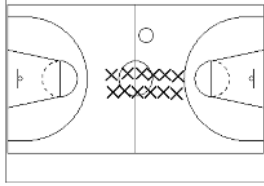
No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Dibariskan Berdoa Penjelasan Materi	5 Menit	XXXXXX XXXXXX O	Penjelasan materi latihan dengan jelas dan singkat X = Atlet O = Pelatih
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	20 Menit 5 set 15 menit	 	<p>Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke 1/4, kembali ke baseline lari lagi ke 1/2 kembali ke baseline lari lagi ke 3/4, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline.</p> <p>Streching dinamis yang dilakukan dengan sampai garis tengah lalu kembali dengan gerakan defense</p>

<p>C.</p>	<p>LATIHAN INTI</p> <p>a. Drill footwork threeples threat</p> <p>b. Shooting Drill</p> <p>c. Game</p>	<p>3 set</p> <p>10 repetisi 3 set</p> <p>10 menit</p>	  	<p>Drill ini mulai dengan posisi threeples threat (siap menembak) lalu lempar bola kedepan dan pegang kembali dengan posisi threeples threat lagi sampai 2 kali balikan</p> <p>pemain dibagi menjadi 3 kelompok lalu menembak dengan jarak 2 meter dari ring menggunakan set shoot menggunakan teknik B.E.E.F. Setelah menembak mereka rebound bola sendiridan passing ke teman satu kelompoknya. Lalu berganti posisi menembak dengan kelompok lain, bergeser ke kanan. Satu titik melakukan 5 kali tembakan dan menyelesaikan 2 set (1 set 5 titik)</p> <p>Atlet dibagi sesuai jumlah, tiap kemasukan 2 bola yang kalah ganti.</p>
<p>D.</p>	<p>PENDINGINAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling 1x putar lapangan dengan releks - Cooling down 	<p>5 Menit</p> <p>10 Menit</p>		<p>pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>
<p>E.</p>	<p>PENUTUP</p>			<p>pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>

SESI LATIHAN

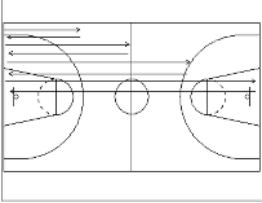
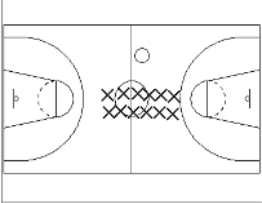
Cabang Olahraga	: Bola Basket	Mikro	:
Waktu	: 90 Menit	Sesi	: 5 - 8
Sasaran Latihan	: Dribble and Shooting	Peralatan	: Peluit, Bola, Stopwacth, 1 Lap.
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Rendah
Tingkat Atlet	:		
Periodesasi	:		

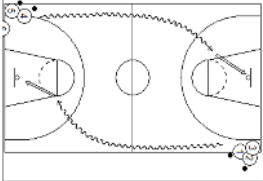
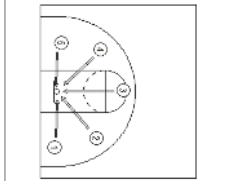
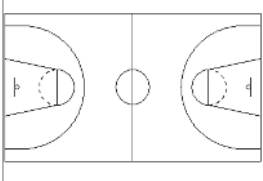
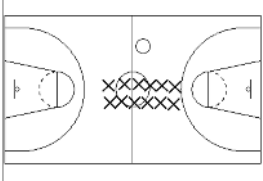
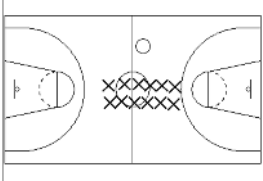
No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Dibariskan Berdoa Penjelasan Materi	5 Menit	XXXXXX XXXXXX O	Penjelasan materi latihan dengan jelas dan singkat X = Atlet O = Pelatih
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	5 set 15 menit	 	Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke ¼, kembali ke baseline lari lagi ke ½ kembali ke baseline lari lagi ke ¾, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline. Streching dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala).

C.	<p>LATIHAN INTI</p> <p>a. Drill Dribble</p> <p>b. Shooting Drill</p> <p>c. Game</p>	<p>Selama 15 menit</p> <p>Selama 15 menit</p>	   	<p>Pemain di bagi menjadi 2 kelompok menggunakan 1 lapangan penuh dimulai dari bawah ring lalu pemain melakukan dribble ke arah corner setelah itu dribble memotong ke arah sudut tengah yang berlawanan dilanjutkan dribble menyeberangi lapangan lalu dribble ke arah ding dan lakukan lay up.</p> <p>pemain dibagi menjadi 5 kelompok lalu menembak dengan jarak 3 meter dari ring menggunakan set shoot menggunakan teknik B.E.E.F. Setelah menembak mereka rebound bola sendirian passing ke teman satu kelompoknya. Lalu berganti posisi menembak dengan kelompok lain, bergeser ke kanan. Satu titik melakukan 5 kali tembakan dan menyelesaikan 3 set (1 set 5 titik)</p> <p>Atlet dibagi sesuai jumlah, tiap kemasan 2 bola yang kalah ganti.</p> <p>pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya.</p>
D.	<p>PENDINGINAN</p> <ul style="list-style-type: none">- Jogging keliling 1x putar lapangan dengan releks- Stretching			
E.	<p>PENUTUP</p>			

SESI LATIHAN

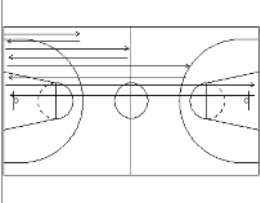
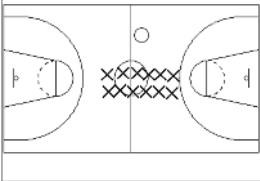
Cabang Olahraga : Bola Basket	Mikro :
Waktu : 90 Menit	Sesi : 9 - 12
Sasaran Latihan : Dribble, shooting	Peralatan : Peluit, Bola,
Hari / Tanggal :	Stopwacth, 1 Lapangan
Tingkat Atlet :	Intensitas : Sedang
Periodesasi :	

No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Dibariskan Berdoa Penjelasan Materi	5 Menit	XXXXXX XXXXXX O	Penjelasan materi latihan dengan jelas dan singkat X = Atlet O = Pelatih
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	5 set 15 menit	 	<p>Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke ¼, kembali ke baseline lari lagi ke ½ kembali ke baseline lari lagi ke ¾, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline.</p> <p>Streching dinamis yang dilakukan dengan sampai garis tengah lalu kembali dengan gerakan defense</p>

C.	<p>LATIHAN INTI</p> <p>a. Dribble shoot</p> <p>b. Shooting drill</p> <p>c. Game</p>	<p>Selama 15 menit</p> <p>50 Repetisi 3 Set</p> <p>Selama 10 menit</p>	  	<p>Ini mulai bor dengan menggiring bola ke situs kebalikan dari daerah defense di bagian atas perpanjangan garis titik 3. Para pemain memotong ke sudut dari keyhole. Mereka berhenti lalu melakukan jump shoot</p> <p>pemain dibagi menjadi 5 kelompok lalu menembak dengan jarak 4 meter dari ring menggunakan jump shoot menggunakan teknik B.E.E.F. Setelah menembak mereka rebound bola sendiridan passing ke teman satu kelompoknya. Lalu berganti posisi menembak dengan kelompok lain, bergeser ke kanan. Satu titik melakukan 10 kali tembakan dan menyelesaikan 2 set (1 set 5 titik)</p> <p>Atlet dibagi sesuai jumlah, tiap kemasukan 2 bola yang kalah ganti.</p> <p>pelatih mengevaluasi latihan dan memberikan Motivasi agar anak-anak merasa senang dan semangat dalam menjalankan latihan selanjutnya</p>
D.	<p>PENDINGINAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jogging keliling 1x putar lapangan dengan releks - Streching 			
E.	<p>PENUTUP</p>			

SESI LATIHAN

Cabang Olahraga	: Bola Basket	Mikro	:
Waktu	: 90 Menit	Sesi	: 13 - 16
Sasaran Latihan	: Movement and shooting	Peralatan	: Peluit, Bola, Stopwacth, 1 Lap.
Hari / Tanggal	:	Intensitas	: Tinggi
Tingkat Atlet	:		
Periodesasi	:		

No.	MATERI LATIHAN	DOSIS	FORMASI / ORGANISASI	CATATAN
A.	PENGANTAR : Dibariskan Berdoa Penjelasan Materi	5 Menit	XXXXXX XXXXXX O	Penjelasan materi latihan dengan jelas dan singkat X = Atlet O = Pelatih
B.	PEMANASAN: - Lari Suicide - Streching Dinamis	5 set 15 menit	 	<p>Pemanasan dilakukan selama 25 menit di mulai dari lari suicide yaitu lari dari baseline ke 1/4, kembali ke baseline lari lagi ke 1/2 kembali ke baseline lari lagi ke 3/4, kembali ke baseline lalu lari 1 lapangan dan kembali ke baseline.</p> <p>Streching dimulai dari bawah (kaki) sampai atas (kepala).</p>

Lampiran 16. Biodata Judge

BIODATA JUDGE I

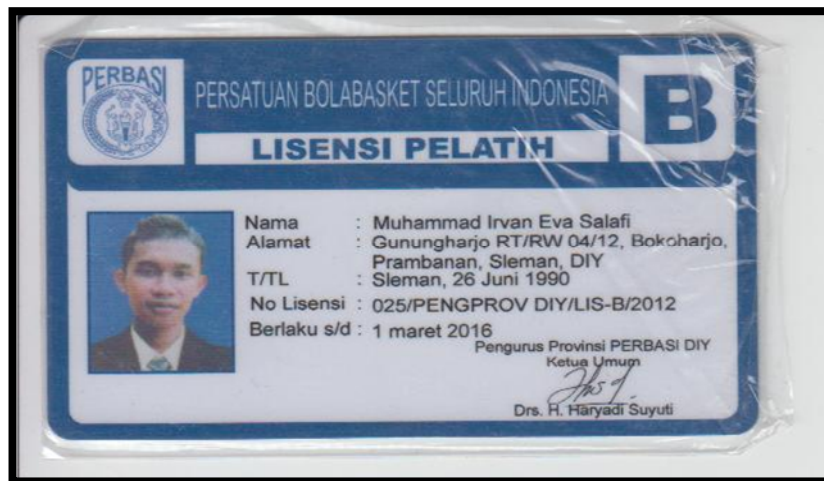
NAMA : Muhammad Irvan Eva Salafi

TTL : Sleman, 26 Juni 1990

PEKERJAAN : Mahasiswa

PENDIDIKAN TERAKHIR : SMA

LISENSI KEPELATIHAN : B



PRESTASI MELATIH :

1. JUARA I UMY Cup 2010
2. JUARA II PPI tahun 2012
3. JUARA II UPN Cup 2012
4. NOMINASI PELATIH TERBAIK DBL Series Yogyakarta tahun 2012

BIODATA JUDGE II

NAMA : Taufiq Arif Setyawan, S.pd. Kor

TTL : Temanggung, 16 januari 1985

PEKERJAAN : Mahasiswa

PENDIDIKAN TERAKHIR : Sarjana

LISENSI KEPELATIHAN : B



PRESTASI MELATIH :

1. LIBAMA DIY JUARA I
2. KEJURNAS JUARA III
3. POMDA JUARA III
4. PORPROV 2007 : PERAK
5. PORPROV 2009 : PERAK
6. PORPROV 2011 : EMAS

BIODATA JUDGE III

NAMA : Johan Palagan, S.pd.Kor
TTL : Yogyakarta, 17 Februari 1985
PEKERJAAN : Pelatih
PENDIDIKAN TERAKHIR : Sarjana
LISENSI KEPELATIHAN : B



PRESTASI MELATIH :

1. JUARA I Porprov Tahun 2008
2. JUARA II Porprov Tahun 2010
3. JUARA I Antar Pelajar se Indonesia tahun 2005
4. JUARA I PPI tahun 2006 - 2008
5. JUARA I DBL Series Jogyaakarta 2012
6. JUARA I Piala Presiden antar FH Tahun 2012
7. JUARA I PPI Cup 2012
8. JUARA II Delayota Cup 2012
9. JUARA I Manifest Cup UII
10. JUARA I Ekonomi Cup 2012
11. JUARA I ABL UGM Cup