

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Basket

a. Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain setiap timnya. Bola basket dimainkan pada sebuah lapangan yang permukaannya rata dan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi. Lapangan permainan memiliki ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas. Terdapat sebuah bola yang dimainkan oleh para pemainnya saat bermain bola basket. Bola yang terbuat dari kulit atau karet tersebut dimainkan oleh para pemain dengan tujuan dari masing-masing tim untuk mencetak angka yang sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Permainan bola basket diawali dengan *jump ball* dari tengah lapangan yang dilakukan oleh wasit. Permainan bola basket dipimpin dua atau tiga orang wasit. Permainan bola basket dilakukan selama 4 x 10 menit setiap babaknya dengan waktu istirahat permainan selama dua menit diantara babak pertama dan kedua pada babak pertama dan diantara babak ketiga dan keempat pada babak kedua dan akan ada jeda permainan paruh waktu selama lima belas menit. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digilingkan atau dipantulkan (*dribble*) ke segala arah sesuai dengan

peraturan (Perbasi, 2012: 5). Tim yang mengumpulkan angka terbanyak dalam waktu yang ditentukan dinyatakan sebagai pemenang. Jika terjadi angka yang sama dari kedua tim, maka diberikan waktu tambahan lima menit, jika masih sama diberi waktu tambahan lagi sampai ada selisih angka.

Permainan bola basket tidak ada istilah *draw* atau imbang. Seperti yang dijelaskan dalam buku FIBA (2010: 15) bahwa:

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu terdiri atas lima pemain. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka. Bola boleh dioper, digelindingkan atau dipantulkan kesegala arah, sesuai dengan pertauran.

Hany Ahmed (El-Aal, 2012: 428) menyatakan, Permainan basket adalah salah satu kegiatan olahraga yang memiliki efek positif pada pelajar dalam fisik, mental dan sosial sisi karena itu memperoleh perhatian luas secara lokal dan global, ia berkenaan dengan berbagai konsep dan keterampilan dasar sebagai dasar persyaratan untuk belajar

Edwards, dkk, (2018: 1) Basket adalah olahraga intermiten yang berbasis di lapangan, tim yang terdiri dari *intensity movements* tinggi yang berulang-ulang seperti perubahan arah, percepatan dan perlambatan diselingi dengan periode rendah intensitas sedang aktivitas.

Permainan bola basket dimainkan dengan tujuan yang berbeda-beda, baik itu untuk pendidikan, meraih prestasi maupun hanya untuk mencari kesenangan saja. Hal tersebut terlihat dengan digemarinya permainan bola basket oleh masyarakat luas karena permainan bola basket dapat dimainkan setiap orang, mulai dari anak kecil sampai dengan dewasa. Hal tersebut sesuai dengan prinsip permainan bola basket yang dikemukakan oleh Agus Margono (2010: 6) yang mengemukakan bahwa

“Pada prinsipnya permainan bola basket dapat dimainkan oleh setiap orang, baik anak-anak, remaja, orang dewasa, maupun orang tua yang usianya diatas lima puluh tahun”. Permainan bola basket salah satu olahraga yang berkembang sangar pesat. *Basketball is one of the fastest growing sports in the country* (Bailey, 2018: 1). Bola basket merupakan olahraga yang berkembang cepat di Negara ini (America).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan oleh dua tim dengan jumlah setiap tim sebanyak lima orang pemain dan memiliki tujuan yang berbeda-beda bagi setiap orang yang memainkannya.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang memiliki berbagai unsur gerak yang ada di dalamnya. Serangkaian gerakan yang ada dalam permainan bola basket merupakan berbagai teknik dasar yang harus dikuasai pemain untuk dapat bermain bola basket dengan baik dan efisien. Dedy Sumiyarsono (2002: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

Mengiring bola (*dribbling*), (2) Mengoper bola (*passing*), (3) Menangkap bola (*catching*); (a) Dengan dua tangan: *Chest pass, Bounce pass, Overhead pass*, (b) Dengan satu tangan: *Baseball pass, Lob pass, Hook pass, Jump pass*, (4) Menembak (*Shooting*)

1) Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribble*)

Menggiring bola adalah gerakan membawa bola ke segala arah dengan cara dipantulkan. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17)

menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Menggiring bola tidak diperbolehkan dengan dua tangan, melainkan hanya dengan satu tangan. Menggiring bola merupakan salah satu unsur penting dalam permainan bola basket karena memiliki banyak kegunaan. Kosasih (2008: 38-44) mengemukakan *dribble* pada dasarnya adalah gerakan mengarah ke ring. Selain untuk menerobos pertahanan lawan, menggiring bola juga dapat dilakukan untuk mengatur tempo permainan, menjauhkan bola dari lawan, serta suatu cara untuk menciptakan peluang serangan untuk dapat mendekati ring basket dan mencetak angka. Menggiring bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan menggiring bola tinggi dan menggiring bola rendah.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah usaha membawa bola dengan cara dipantulkan ke segala arah yang berguna untuk posisi bertahan dan menyerang.

2) Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Nuril Ahmadi mengemukakan bahwa “*Passing* berarti mengoper bola” (2007:13). *Passing* adalah mengoper atau melempar bola kepada teman. Wissel (2012: 33) mengemukakan *Passing* ini meliputi *chest pass* (lemparan dari depan dada), *bounce pass* (lemparan pantul), dan *overhead pass* (lemparan dari atas kepala), *sidearm pass*, *baseball pass*, *behind-the-back* (belakang punggung), dan *drop pass*.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *passing* adalah teknik penting yang harus dikuasai pemain agar permainan dapat lebih efektif dan efisien.

3) Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Menembak merupakan gerakan yang sangat penting dalam permainan bola basket. Menurut Danny Kosasih (2008: 46-52), *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam keranjang. Menembak (*shooting*) adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan lalu mengarahkan *shoot* menuju *ring* basket (Peraturan Bolabasket, 2000-2002: pasal 28 butir 1). Dengan demikian untuk dapat mencetak angka, pemain harus bisa memasukkan bola ke dalam ring dengan cara menembak. Nuril Ahmadi (2007: 18-19) menyatakan bahwa “Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*”. Keahlian menembak sangat dipengaruhi oleh kemampuan individu masing-masing.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa teknik dasar menembak adalah teknik pada permainan bola basket yang dilakukan oleh individu dengan cara melemparkan bola kearah *ring* agar memperoleh *point* sesuai dengan jarak lemparan

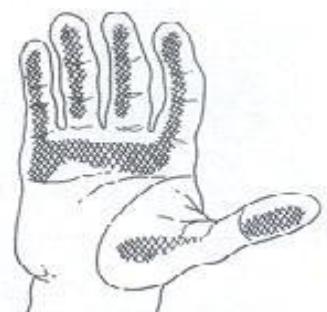
c. Hakikat *Shooting* Permainan Bola Basket

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat *point*. Integrasi antara aspek mental dan mekanisme dari *shooting* adalah kunci untuk mendidik dari kesuksesan *shooting* itu sendiri (Wissel, 2012: 71). Teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Vicker dalam Hanna Steciuk dan Teresa Zwierko (2015: 89) mengemukakan “ *this ability is crucial in the game and can be described as a complex targeting skill that required the integration of visual information, gained yhtough overt shifts of gaze, with effectors momment that execute the aiming movement*”. Kemampuan *shooting* atau tembakan sangat penting dalam permainan dan bisa digambarkan sebagai keterampilan penargetan yang komplek yang membutuhkan integrasi informasi visual, dengan gerakan-gerakan *efector* yang mengeksekusi gerakan yang bertujuan. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Menurut Wissel (1994: 46) untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik, maka ada beberapa aspek yang perlu perhatian secara khusus yaitu:

1) Posisi Tangan

Untuk melakukan *shoot* bola ke keranjang, posisi tangan diletakan dibelakang bola, titik berat bola seimbang pada jari manis dan jari kelingking, tangan rileks dan jari-jari direntangkan secukupnya. Pegangan bola terletak pada jari-jari dan bukan pada telapak tangan. Perkenaan terakhir pada saat *release* bola adalah jari telunjuk dan digunakan untuk kendali arah bola. Berikut ini merupakan gambar tangan saat akan memegang bola.



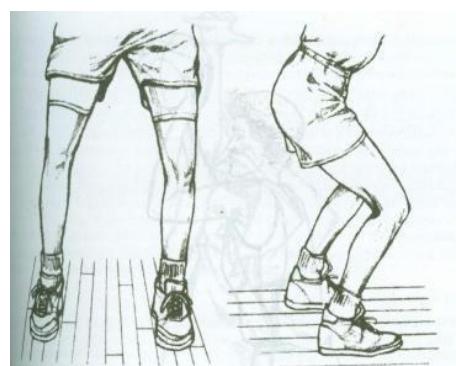
Gambar 1. Perkenanan Tangan Saat Memegang Bola
Wissel (1994: 46)

2) Pandangan

Memusatkan penglihatan kearah *ring* basket, pandangan dipusatkan kearah posisi muka lingkaran, untuk semua jenis *shooting* terkecuali untuk *bank shoot* atau tembakan pantulan.

3) Keseimbangan

Menjaga keseimbangan akan memberikan tenaga dan kendali irama *shooting*. Posisi kaki adalah sebagai *basic* keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki sebagai kontrol keseimbangan. Saat hendak melakukan *shoot*, kaki ditekuk sedikit untuk memperoleh tenaga yang optimal. Berikut ini merupakan gambar posisi kaki pada waktu akan melakukan tembakan.

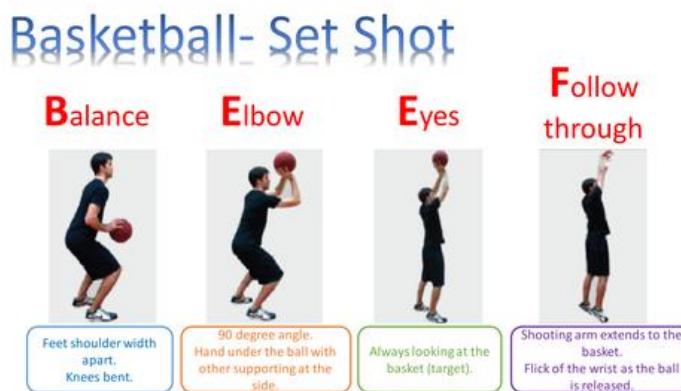


Gambar 2. Posisi Kaki Akan Melakukan Tembakan
(Nancy Lieberman, 1997: 91)

4) Irama *Shooting*

Gerakan *shoot* adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, mata, kelenturan pergelangan dan jari tangan. Irama *shoot* hendak diperoleh dengan memperbanyak frekuensi tembakan saat berlatih.

Shooting bola basket mempunyai istilah yang harus diketahui oleh pemain adalah BEEF:



**Gambar 3. Posisi BEEF
(Pinterest)**

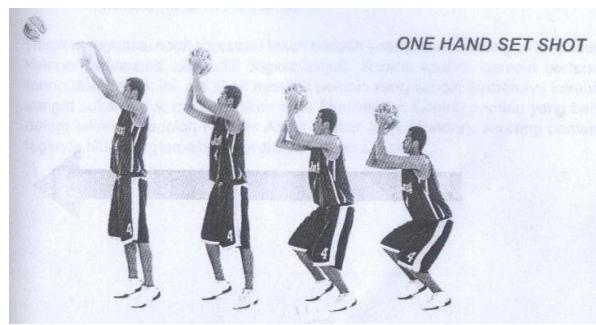
- 1) B (*Balance*) adalah keseimbangan. Posisi lutut sedikit ditekuk untuk mempertahankan kesimbangan tubuh.
- 2) E (*Eyes*) adalah panglihatan mata. Mata fokus ke arah ring untuk mengunci target.
- 3) E (*Elbow*) adalah posisi siku lengan yang benar. Siku membentuk sudut 90° mengarah ke arah ring.
- 4) F (*Follow through*) adalah gerakan lanjut. *Realease* bola dengan jari-jari dan pergelangan tangan ke arah ring.

Teknik menembak terbagi menjadi 3, yaitu :

1) Tembakan satu tangan (*one hand set shoot*)

Posisi badan pada saat akan menembak bola: berdiri dengan tegak, kaki sejajar atau kaki kanan sedikit didepan (bagi yang tidak kidal), kaki kiri dibelakang, sementara lutut sedikit ditekuk. Bola dipegang dengan tangan kanan di atas kepala dan didepan

dahi, siku tangan ditekuk kedepan, tangan kiri membantu memegang bola supaya tidak jatuh dan berguna untuk menjaga keseimbangan, serta pandangan ditujukan ke arah keranjang (*ring*). Kemudian bola ditembakkan ke *ring* basket dengan gerakan siku, badan, dan lutut diluruskan secara bersama. Pada waktu tangan lurus, bola dilepaskan, jari-jari dan pergelangan tangan diaktifkan.

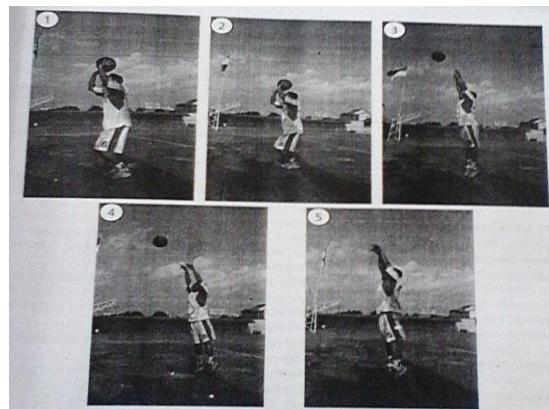


Gambar 4. *One Hand Set Shoot*
(Dany Kosasih, 2008: 50)

2) Tembakan dua tangan

Posisi badan pada saat akan melakukan tembakan (*shoot*): badan tegak, kedua dibuka sejajar. Kedua lutut sedikit ditekuk. Bola dipegang menggunakan kedua tangan atas dan di depan dahi. Kedua siku ditekuk, pandangan diarahkan ke *ring* basket yang menjadi sasaran tembakan. Bola ditembakkan ke *ring* basket dengan bantuan dorongan, lengan (siku), badan dan lutut diluruskan secara bersama. Pada saat lepas bola, jari-jari tangan dan pergelangan tangan diaktifkan, maksudnya digerakkan ke

atas ke depan dan ke bawah. Sehingga jalannya bola ke atas, ke depan, dan akhirnya ke bawah menuju ke sasaran (*ring*).

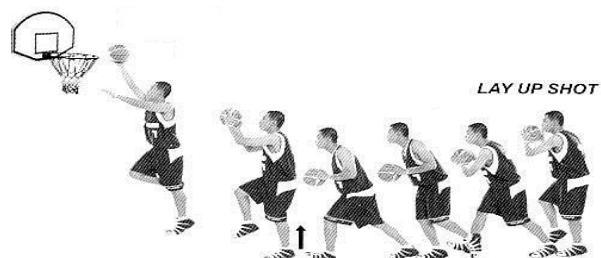


Gambar 5. Sikap Menembak dengan Dua Tangan
(Nuril Ahmadi 2007: 20)

3) Tembakan *lay-up shoot*

Lay up merupakan kombinasi dari teknik *shoot* dan *dribble*.

Menurut Nuril Ahmadi (2007:19) mengemukakan bahwa “Tembakan *lay-up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah



Gambar 6. Lay-Up Shoot
(Danny Kosasih, 2008:50)

Mengingat sifat *multi-faceted* basket, kinerja yang sukses adalah masalah kemampuan fisik, teknis, dan taktis, studi telah dilaksanakan serta mengenai keterampilan-keterampilan teknis seperti tugas *shooting* (Padulo, 2015).

d. *Free Throw*

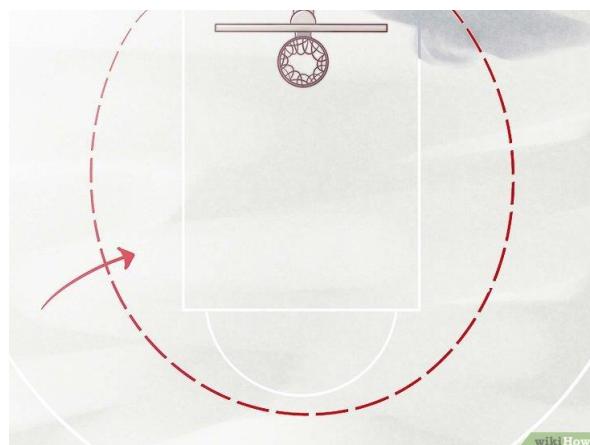
Permainan bola basket mempunyai banyak peraturan. Peraturan yang komplek menjadikan permainan lebih menarik. Perturan terdiri atas atutan pelanggaran kesalahan dan hukuman. *Free throw* adalah tembakan hukuman yang diberikan ke salah satu tim karena *foul* yang dilakukan pemain lawan maupun tim lawan (*team foul*). Mehmet Uygur dkk (2010: 51-56) “*Free throw is a considerably decisive element of a basketball game.*” Tembakan bebas adalah unsur yang sangat menentukan permainan bola basket. *Free throw* memerlukan ketepatan untuk melakukannya. Joseph D. Kennedy (2016: 180-186) “*While the shooting accuracy required was proportional to an actual basketball free throw.*” Sementara akurasi tembakan yang diperlukan sebanding dengan tembakan bebas bola basket yang sebenarnya. Menembak harus fokus pada satu arah. *To nudge the shooter’s attention in one direction* (Justin Wolfers, 2015). untuk dorongan perhatian penembak dalam satu arah. Tingkat presisi dibutuhkan untuk mengatur percepatan bola. *The degree of precision required, coupled with the necessity of imparting acceleration to the ball* (Button: 2003). Tingkat presisi yang diperlukan, ditambah dengan kebutuhan of imparting percepatan untuk bola.

Menurut Danny Kosasih (2008: 103) *free throw* adalah salah satu jenis tembakan dalam pertandingan bola basket yang dilakukan dari satu daerah tertentu tanpa dapat dihalangi atau diganggu oleh pemain lawan, tembakan ini diberikan sebagai akibat dari kesalahan yang dilakukan oleh pemain lawan kepada pemain yang sedang dalam posisi melakukan tembakan.

Menurut FIBA (2010: 50-51) *free throw* adalah kesempatan

yang diberikan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran. *Free throw* teknik yang sangat penting dikuasai setiap pemain. Menurut Erculj, Frane & Strumbelj (2015: 1) “*free throw basketball is the primary way of scoring and one of the most frequent and important technical element in basketball.*”

Tembakan bebas adalah cara utama penilaian dan salah satu unsur teknis yang paling penting dan sering pada bola basket.



**Gambar 7. Area Free Throw
(Pinterest)**

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa tembakan *free throw* adalah tembakan hukuman yang diberikan oleh wasit berdasarkan pelanggaran (*foul*) dari tim atau pemain lawan dilakukan dengan ketepatan yang tinggi dan fokus pada satu arah

lemparan dan sangat penting untuk dikuasai setiap pemain bola basket.

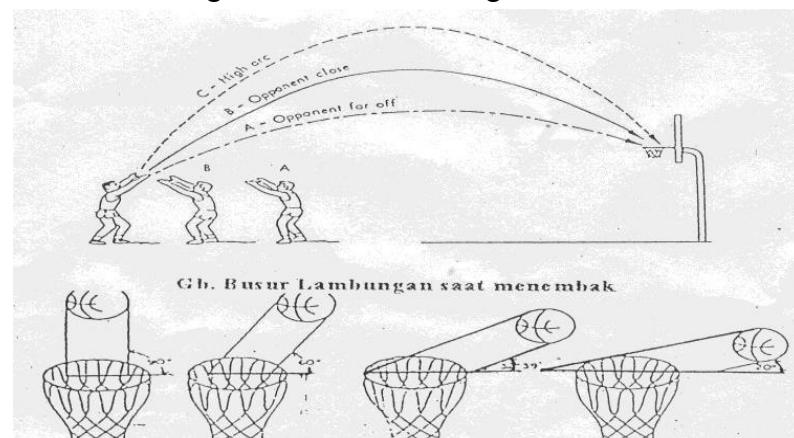
e. **Tembakan Three Point**

Teknik memperoleh angka pada bola basket dengan cara menembak dari jarak jauh dengan nilai atau angka *3 point*. *3 point* bisa digunakan untuk mencetak angka dengan cepat. *In basketball, rule changes are often made to influence how the game is played* (Fichman: 2018; 107). Dalam bola basket, perubahan aturan sering dibuat untuk mempengaruhi bagaimana permainan ini dimainkan. Permainan cepat dengan waktu terbatas menuntut tim untuk dapat mencetak angka dengan cepat dan banyak. *Adding the shot clock in the National Basketball Association (NBA) in 1954 quickly changed the pace of the game, increasing scoring and ending stalling tactics* (Fichman: 2018; 107). Menambahkan batas waktu tembak di National Basketball Association (NBA) di 1954 dengan cepat berubah kecepatan permainan, meningkatkan skor dan mengakhiri taktik mengulur-ulur.

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe *shoot* yang dilakukan serta karakteristik dari *shoot*. Lambungan atau sudut lengkung lemparan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Lambungan bola dapat dibedakan menjadi 3 (tiga). Dedy Sumiyarsono (2002: 27) menyatakan:

1. Busur lambung datar pada busur lambungan datar, jalannya bola yang paling mudah dikendalikan atau dikontrol namun kemungkinan besar akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang dan hasil pantulan akan terbuang atau terpental jauh secara vertikal atau kurve datar dari daerah cincin basket.
2. Busur lambung sedang pada busur lambung datar, kemungkinan jalannya bola akan memantul mengenai bagian atas cincin dan pantulan yang akan terjadi yaitu bola akan terpantul atau terbuang secara jauh vertikal dari daerah cincin basket, sehingga bola dimungkinkan masih bisa masuk setelah memantul
3. Busur lambung tinggi pada busur lambungan tinggi, mempersulit laju bola untuk dikendalikan, bola akan lebih banyak luncas, bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Pantulan yang hendak terjadi, bola akan terpelanting jauh secara vertikal jauh dari tempat lingkaran basket jadi bola kemungkinan tidak masuk setelah memantul.

Berikut ini adalah gambar busur lambungan saat menembak:



Gbr. Busur Lambungan saat menembak
Dedy Sumiyarsono (2002: 27)

f. Ketepatan *Shooting* Bola basket

Teknik *shooting* permaianan bola basket merupakan unsur penting, pada pertandingan bola basket penggunaan berbagai teknik *shooting* seperti *three point* dan *free throw* membutuhkan ketepatan

dan keakuratan saat melakukan tembakan agar bola yang ditembakkan dapat tepat sasaran.

Ketepatan saat melakukan *shooting* memerlukan kondisi fisik yang prima serta fleksibilitas dan keakuratan yang baik.

2. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Latihan bukan hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju suatu tujuan tertentu. Menurut Sukadiyanto (2002: 5-6) istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise* dan *training*. Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah suatu prosedur yang sistematis untuk mengelaborasi dan mempertahankan komponen-komponen kebugaran jasmani yang dilakukan pada durasi yang lama, ditingkatkan secara progresif, bebannya perseorangan dan dilakukan secara berkelanjutan.

Menurut Bompa dikutip oleh Khoirul Anam (214: 18) latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematik dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Pengertian Latihan dari kosa kata *execise* adalah proses aktivitas harian yang dibuat untuk meningkatkan fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan kegiatannya (Sukadiyanto, 2005: 8). Latihan dari kata *training* adalah suatu proses yang kompleks yang melibatkan variabel-variabel *internal*

dan *eksternal* sebagai motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman-pengalaman bertanding (Harsono, 2015: 4).

Latihan adalah materi latihan yang disusun dan dirancang oleh seorang pelatih untuk 1 (satu) sesi latihan atau 1 (satu) kali bertatap muka dalam sebuah latihan. Sukadiyanto (2010: 8) menyatakan bahwa susunan materi latihan pada sekali tatap muka pada umumnya memuat substansi, antara lain :

- a. Pembukaan atau pengantar latihan.
- b. Pemanasan (*warming-up*)
- c. Latihan inti
- d. Latihan tambahan
- e. *Cooling down* atau penutup

Latihan basal dari kata *training* yaitu implementasi dari suatu rancangan dan penerapan yang bertujuan meningkatkan kemampuan olahraga yang berisikan materi atau metode, teori praktik atau aturan pelaksanaan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Menurut Suharjana (2013: 38) latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Hasil dari latihan yang optimal dapat dicapai melalui beberapa tahapan waktu proses latihan, antara lain sebagai berikut:

a. Pemanasan (*warming up*)

Warming up atau pemanasan adalah aktivitas meregangkan otot yang harus dilakukan sebelum melakukan tindakan berat. Aktivitas pemanasan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 60) meliputi: (1) Gerak aerobik ringan (berjalan, *jogging*), (2) Penguluran (gerak dinamis seperti berbagai otot dan sendi), (3) Kalestenik (gerak dinamis seperti memutar badan, mengayun lengan), (4) Aktivitas formal yakni gerak 12 menyerupai gerak pada latihan inti atau sesuai dengan cabang olahraganya. Tujuan pemanasan adalah untuk mempersiapkan tubuh untuk melakukan kerja fisik saat latihan inti serta mencegah terjadinya cedera, dengan pemanasan sirkulasi darah mengoptimalkan temperatur sehingga reaksi enzimatik berjalan dengan baik. Pemanasan yang baik harusnya mencapai suhu 38 derajat atau naik 1-2 derajat dengan suhu normal, detak jantung mencapai 50-60% dari denyut jantung maksimal. Pemanasan biasanya dilakukan dengan durasi 5-10 menit.

b. Latihan Inti

Latihan inti adalah menu latihan yang sudah dipersiapkan dan diprogramkan setakar dengan tujuan yang akan dicapai. Tujuan atau target dari latihan akan tercapai secara optimal setelah melakukan pemanasan dengan baik, dipelajarinya teknik manuver taktik, mengembangkan kecakapan biomotorik serta meningkatkan mutu *skill*. Durasi yang dilakukan 20 sampai 60 menit. Semasa latihan

peserta ditujukan pada intensitas yang telah ditentukan dengan sesuai target latihan.

c. *Cooling Down* (pendinginan)

Setelah melakukan aktivitas latihan inti pendinginan akan berdampak terhadap kembalinya suhu ke normal dan memulihkan otot rileks, aktivitas yang dilakukan usahakan lebih banyak pada peregangan, tetapi sebagian besar gerakannya nyaris sama dengan gerakan pemanasan. Durasi pemanasan tergantung tingkat stress pada *neuromuscular*. Lazimnya durasi pendinginan 2 sampai 5 menit.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu aktifitas yang telah dirancang guna mendapatkan hasil dari latihan tersebut tercapai.

b. **Komponen - komponen latihan**

Latihan bertujuan untuk melakukan adanya perubahan pada individu. Perubahan yang dirasakan setelah aktivitas olahraga dapat berupa perubahan fisiologis, anatomis dan psikologis. Aktivitas dilaksanakan secara tercatat dan terukur, maka seluruh kegiatan yang dilakukan mempunyai komponen-komponen definit.

Menurut Sukadiyanto (2011: 35) latihan adalah proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan komponen kegiatan yang antara lain seperti : durasi, jarak, jumlah pengulangan, frekuensi, irama melakukan, pembebanan, intensitas, *recovery*, dan densitas.

Beberapa macam komponen-komponen latihan menurut Sukadiyanto (2011: 36-45) sebagai berikut

1) Intensitas

Intensitas adalah komponen pada latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen latihan yang dilaksanakan pada kurun waktu yang telah ditentukan. Lebih banyak aktivitas yang dilaksanakan dalam satuan waktu akan lebih tinggi juga intensitasnya. Intensitasnya merupakan ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang pembebanan. Besarnya ukuran intensitas bisa ditentukan dengan menggunakan cara sebagai berikut : 1 RM (reptisi maksimum), kecepatan, detak jantung permernit, jumlah repetisi, jarak tempuh, waktu *recovery* dan interval.

Menurut Suharjana (2013: 15) intensitas merupakan fungsi kekuatan rangsangan syaraf yang dilaksanakan pada latihan, kuatnya rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakan, variasi interval atau *recovery*.

2) Volume

Volume merupakan ukuran yang menampilkan kualitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 28). Proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan: diperlama, diperberat, diperbanyak, atau dipercepat. Menentukan besarnya volume latihan dapat dilakukan dengan cara menghitung: jumlah ulangan per-sesi, jumlah pemberat per-sesi, jumlah pembebanan per-sesi, jumlah seri

per-sesi, dan lama singkatnya pemberian interval dan waktu *recovery*.

3) Pemulihan (*recovery*)

Pemulihan atau *recovery* merupakan waktu istirahat yang diberikan diantara set atau antar repetisi (ulangan). *Recovery* dibagi menjadi 2 (dua) macam yaitu *recovery* lengkap dan *recovery* tidak lengkap, dimaksudkan lengkap sebab waktu istirahat melebihi 90 detik dan dimaksudkan tidak lengkap sebab waktu istirahat tidak melebihi 90 detik.

4) Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Menurut Djoko Pekik (2004: 21) durasi latihan atau time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih. Sebagai contoh pada satu kali tatap muka membutuhkan waktu 90 menit lamanya latihan, berarti durasi latihan selama 90 menit.

5) Densitas

Menurut Sukadiyanto (2011: 44) densitas merupakan ukuran yang menunjukkan padatnya atau rapatnya pemberian rangsang. Rapat atau tidak waktu pemberian rangsang ini sangat dipengaruhi oleh lamanya interval dan *recovery*. Semakin deket jarak waktu interval dan *recovery*, maka densitas latihan semakin tinggi, sebaliknya semakin jauh waktu interval dan *recovery* maka semakin rendah densitasnya.

6) Frekuensi

Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Menurut Suharjana (2013: 17) frekuensi merupakan kuantitas *training* atau latihan yang diberikan perminggu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut dalam satu minggu. Bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.

c. Tujuan Latihan

Latihan pasti memiliki tujuan yang akan digapai seorang pelatih maupun seorang atlet. Tujuan dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan, keterampilan dan prestasinya. Cristanto, et. al (2017: 39) “*Learning/exercise in basketball games aims to make student can master the shooting three point skills; this movement skill could be interpreted as the skill to perform the duties of a particular movement with good and right*”. Latihan dalam permainan bola basket membuat siswa dapat menguasai keterampilan teknik dan penguasaan dengan baik dan benar.

Menurut Bompa & Haff (2009: 4) terdapat beberapa unsur penting latihan yang perlu diperhatikan agar latihan dapat tercapai secara maksimal yaitu:

1) *Multilateral Physical Development*

Latihan fisik merupakan suatu proses latian untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang siswa atau atlet.

- 2) Latihan Teknik
Latihan teknik adalah untuk meningkatkan kualitas teknik gerakan yang diperlukan cabang olah raga tertentu.
- 3) Latihan Taktik
Latihan teknik bertujuan adalah untuk membutuhkan perkembangan *interpretive* atlet .
- 4) Latihan Mental
Latihan mental sangatlah penting, sebab berapapun tinggi kualitas fisik, teknik dan taktik, jika tidak memiliki mental yang baik prestasi tidak akan berkembang.

3. Pengertian Metode Latihan Shooting

a. Pengertian Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar (Sagala, 2014: 217). Sudjana (2014: 86) menjelaskan bahwa “metode *drill* pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Bloom dalam Mahardika (2013: 9) menjelaskan bahwa keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan *drill* secara kontinyu. Selain itu, hasil menyiratkan bahwa berlatih terus-menerus (*drill*) berguna dan berguna bagi para pemain (Altfeld, dkk, 2017: 733)

b. Kelebihan Metode *Drill*

Sagala (2014: 217) menjelaskan kelebihan dari metode *drill* sebagai berikut:

- 1) Pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.
- 2) Pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya.

- 3) Pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis, *habitation makes complex movement more automatic*

c. Kekurangan Metode Drill

Sagala (2014: 218) menjelaskan kelemahan dari metode *drill* sebagai berikut:

- 1) Metode ini dapat menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena siswa lebih banyak dibawa kepada kesesuaian sikap dan diarahkan kepada keadaan tertentu.
- 2) Kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan.
- 3) Membentuk kebiasaan yang kaku, karena murid lebih banyak ditujukan untuk mendapatkan kecakapan memberikan respon secara otomatis, tanpa menggunakan inteligensi.
- 4) Dapat menimbulkan *verbalisme*.

d. Pengertian Metode Latihan *Drill Shooting*

Drill shoot adalah latihan *shoot* atau menembak yang dilakukan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan teknik *shoot* atau menembak. Agar tercipta otomatisasi gerak *shoot* atau menembak yang bersifat permanen. Pada latihan *drill* ini peserta akan melakukan tembakan (*shooting*) dari garis *free throw* dengan melakukan awalan dari garis *three point*.

Shooting membutuhkan ketepatan yang tinggi. Ketepatan merupakan faktor penting pada permainan bola basket, terutama teknik menembak (*shooting*). *In other sport, a task requiring accuracy is an essential element of outcome, such as shooting in basketball* (Davids et al. 2006). Dalam olahraga lain, adalah elemen

ketepatan menentukan dari hasil, seperti *shooting* dalam bola basket.

Free throw merupakan salah satu teknik pada permainan bola basket yang memerlukan ketepatan saat melakukannya. *In basketball free throw in which accuracy an end-effector is primary goal* (Button et al. 2003). Di lemparan bebas dimana akurasi yang menjadi efektor akhir adalah tujuan utama.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *drill shoot* merupakan metode latihan yang dapat meningkatkan kemampuan ketepatan menembak dengan latihan berulang-ulang sehingga terbentuk otomatisasi gerak.

e. Pengertian Metode Latihan *Set Shoot*

Set shoot merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak yang dekat dengan ring. *Set shoot* adalah teknik tembakan yang dilakukan menggunakan kedua tangan tanpa melakukan lompatan. Teknik ini dilakukan saat pemain melakukan tembakan bebas atau saat pemain tidak mendapatkan halangan saat akan melakukan *shooting*. Latihan *set shoot* meningkatkan kualitas tembakan terutama akurasi saat melepas atau *release* bola. Menurut Verhoven (2016: 223) *Is that there is a relationship between the postural and upper-limb trajectory release variables in determining successful shooting performance*. Ada hubungan antara rilis lintasan postural dan ekstrimitas atas variabel dalam menentukan hasil keterampilan menembak. Latihan *set shoot* dapat meningkatkan akurasi lemparan. Menurut Silverberg (2008: 1151) *if the release conditions had not*

been optimal, the aiming towards the center of the ring would have decreased the shooters shooting percetage by a greater amount. Jika kondisi rilis belum optimal, kemudian target pusat ring akan menurunkan presentase melempar penembak dengan jumlah yang besar.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa metode latihan *set shoot* adalah latihan menembak yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan akurasai pemain saat melakukan tembakan bebas atau *free throw*.

4. Hakikat Koordinasi Mata Tangan

a. Pengertian Koordinasi Mata Tangan

Komponen biomotorik merupakan unsur penting pada cabang olahraga bola basket, salah satunya yaitu koordinasi. Koordinasi adalah kemampuan biomotorik yang saling berhubungan pada pelaksanaanya terdiri dari beberapa aspek fisik yang kompleks satu dengan yang lianya, sehingga menghasilkan gerakan yang efektif dan efisien. Koordinasi adalah kemampuan melakukan gerak berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan tepat secara efisien (Nurhidayah, 2015: 71). Koordinasi yang baik ataupun tidak dapat dilihat dari kemampuan melakuakn gerakan yang tepat, cepat dan efisien, menurut Pathare (2016: 382-383) koordinasi adalah kemampuan untuk mengintegrasikan gerakan otot menjadi pola yang efisien dan koordinasi membuat perbedaan antara kinerja yang baik dan buruk.

Pandangan merupakan unsur penting cabang olahraga bola basket terutama pada teknik *shooting*. Koordinasi mata dan tangan yang baik dapat menghasilkan *shooting* yang akurat. Mata adalah indra untuk melihat, sedangkan tangan anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung jari (Mahendra, dkk. 2012: 13). Keterampilan menggunakan aspek koordinasi melibatkan koordinasi mata-kaki atau koordinasi mata tangan serta koordinasi mata-kaki dan tangan. Koordinasi antara mata dan tangan baik sangat diperlukan seorang atlet, sehingga saat bermain dapat merespon dengan tepat sasaran dan cepat dalam mengambil keputusan. *Coordination indicates the players ability to control and correctly move all the parts of the body required by the task* (Gaggioli, et.all., 2013, p2) bahwa koordinasi menunjukkan kemampuan pemain untuk mengontrol dan memindahkan semua bagian tubuh dengan benar ketika melakukan tugas gerak.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata tangan pada penelitian ini adalah mengkoordinasi mata dan tangan untuk menghasilkan ketepatan atau akurasi *shooting* permainan bola basket.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Koordinasi Mata Tangan

Koordinasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Baik buruknya tingkat koordinasi seseorang dapat dipengaruhi kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan dan keseimbangan. Menurut Bompa (2000: 43-44) “*coordination is a complex motor*

skill necessary for high performance. The higher the coordination level, the easier it is to learn and new complicated technical skill”.

Koordinasi adalah keterampilan gerak motorik yang kompleks yang diperlukan untuk performa tinggi. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik baru yang sulit.

Koordinasi umum menggambarkan keterampilan sederhana yang menampilkan kecakapan gerak, perpaduan antara gerakan lengan dan tungkai, seperti kemampuan berlari, melompat, melempar dengan efisien. Menurut (Aulia , dkk. 2017: 48) faktor-faktor yang sangat mendukung dalam koordinasi adalah:

- a. Kemampuan berpikir atau itelelengensi olahraga yang memiliki oleh atlet.
- b. Kehalusan dan ketepatan organ-organ sensorik, khususnya analisator dan kinestetik (sensor gerak) sebagaimana pada keseimbangan dan irama kontraksi otot juga menunjukkan faktor yang paling penting.
- c. Pengalam motorik digambarkan melalui keterampilan tinggi yang beraneka ragam, membentuk faktor yang menentukan dalam kemampuan koordinasi seseorang atau kemampuan untuk belajar dengan cepat.
- d. Tingkat pengembangan kemampuan biomotorik lainnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi diantarnya adalah intelengensi, sensor gerak keterampilan dan tingkat pengembangan yang dimiliki individu tersebut dengan kemampuan koordinasi setiap individu yang berbeda-beda.

5. Hakikat Kemampuan

a. Pengertian Kemampuan

Kemampuan berasal dari kata mampu yang berarti kuasa (bisa, sanggup) melakukan sesuatu, sedangkan kemampuan berarti kesanggupan, kecakapan, kekuatan (Tim Penyusun Kamus Besar Bahasa Indonesia, 1989: 552-553). Kemampuan (*ability*) berarti kapasitas seorang individu untuk melakukan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. (Stephen P. Robbins & Timonthy A. Judge, 2009: 57). Dari pengertian-pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan adalah kesanggupan atau kecakapan seorang individu dalam menguasai suatu keahlian dan digunakan untuk mengerjakan beragam tugas dalam suatu pekerjaan. Stephen P. Robbins & Timonthy A. Judge (2009: 57-61) menyatakan bahwa kemampuan keseluruhan seorang individu pada dasarnya terdiri atas dua kelompok faktor, yaitu :

- a. Kemampuan Intelektual (*Intellectual Ability*), adalah kemampuan yang dibutuhkan untuk melakukan berbagai aktifitas mental (berfikir, menalar dan memecahkan masalah).
- b. Kemampuan Fisik (*Physical Ability*), adalah kemampuan melakukan tugas-tugas yang menuntut stamina, ketrampilan, kekuatan, dan karakteristik serupa.

b. Pengertian Kemampuan pada Penelitian

Kemampuan yang akan ditingkatkan pada penelitian ini adalah tentang akurasi *shooting* atau ketepatan tembakan. Ketepatan adalah unsur penting yang harus dikuasai seorang pemain bola basket. Ketepatan memposisikan diri, ketepatan mengoper dan ketepatan menmbak sangat penting dan membutuhkan konsentrasi

tinggi. Pengertian ketepatan yang dikemukakan oleh Widiastuti (2011:17-18) ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kebugaran jasmani

Menurut Haris Pojskic, et.all (2011: 25) “*that accuracy is one of the most important motor ability in basketball*”. Akurasi adalah komponen paling penting pada permaianan bola basket. Akurasi yang tinggi dapat menciptakan atau menghasilkan point yang banyak. Menurut Palmizal (2011: 143) ketepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan gerakan-gerakan *volunter* untuk suatu tujuan. Gerakan *volunter* adalah gerakan merubah arah mencari posisi yang sesuai.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan adalah kemampuan melakukan gerak yang terukur dan terarah pada sasaran tertentu yang melibatkan beberapa faktor yang terkoordinasi secara akurat, efektif dan efisien.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Ketepatan Menembak

Ketepatan dipengaruhi faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal berasal dari kondisi luar dan tidak bisa dikendalikan subyek, yaitu posisi sasaran. Faktor internal berasal dari diri dan dapat dikenalikan pemain itu sendiri, seperti mental, koordinasi dan *feeling*, penguasaan teknik, kecepatan gerakan dan kekuatan suatu gerakan.

Faktor yang mempengaruhi suatu akurasi menurut Sukadiyanto (2005: 102), yaitu : jenis keterampilan, kemampuan

mengantisipasi gerak, perasaan, pengalaman, tingkat kesulitan dan pengalaman sebelumnya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi ketepatan adalah faktor yang berasal dari luar subjek dan faktor dari dalam subjek itu sendiri.

6. Hakekat Ekstrakurikuler di SMAN 1 Ngadirojo

Kegiatan ekstrakurikuler sebagai salah satu jalur pembinaan kesiswaan dan penunjang kegiatan belajar, tentunya tidak terlepas dari berbagai pemahaman semua pihak, baik siswa, pendidik maupun orang tua. Menurut Zainal Aqib & Sujak (2011: 81) ekstrakurikuler adalah suatu aktifitas yang diselenggarakan diluar jam belajar mengajar di kelas dalam suatu susunan program pengajaran, disamping untuk lebih mengaitkan antara pengetahuan yang diperoleh pada program kurikulum dengan keadaan, situasi, dan kebutuhan lingkungan, juga untuk meningkatkan wawasan dan sebagai upaya pemantapan keperibadian.

Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan baik di sekolah maupun di luar sekolah bermaksud supaya siswa bisa lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan, menstimulasi pembinaan sikap atau nilai-nilai dalam bentuk implementasi pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum, baik program inti maupun program non inti. Depdikbud (2014: 2) merumuskan tujuan kegiatan ekstrakurikuler yaitu, Kegiatan Ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan

potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam sekolah yang bertujuan untuk menyalurkan sekaligus mengembangkan minat dan bakat siswa.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, dan mempunyai manfaat sebagai acuan untuk penelitian yang sedang dilaksanakan menjadi jelas. Berikut penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Sumintarsih (2012) dengan judul *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Terhadap Peningatan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui; (1) perbedaan pengaruh metode *massed practice* dan *distribute practice* terhadap peningkatan keterampilan bulutangkis, (2) perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis antara koordinasi mata tinggi dan rendah, (3) perbedaan peningkatan teknik dasar bulu tangkis antara metode *massed practice* koordinasi tinggi dan metode *distribute practice* koordinasi tinggi, (4) perbedaan peningkatan teknik dasar bulutangkis antara metode *massed practice* koordinasi rendah dan metode *distribute practice* koordinasi rendah, dan (5) pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan

rancangan 2 x 2. Populasi penelitian adalah atlet PB Pancing Sembada dan PB Taruna Sleman Yogyakarta yang berjumlah 58 atlet. Hasil penelitiannya adalah: 1) ada perbedaan pengaruh metode *massed practice* and *distribute practice* terhadap peningkatan keterampilan bulutangkis, (2) ada perbedaan peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis antara koordinasi mata tinggi dan rendah, (3) ada perbedaan peningkatan teknik dasar bulu tangkis antara metode *massed practice* koordinasi tinggi dan metode *distribute practice* koordinasi tinggi, (4) ada perbedaan peningkatan teknik dasar bulutangkis antara metode *massed practice* koordinasi rendah dan metode *distribute practice* koordinasi rendah, dan (5) ada pengaruh interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bulutangkis.

2. Penelitian yang dilakukan Desi Adityo Hermawan (2018) dengan judul *Pengaruh Pendekatan Latihan dan Koordinasi Mata dan Tangan Terhadap Ketepatan Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh pendekatan latihan teknis dan taktis terhadap *shooting*, (2) pengaruh kemampuan motorik koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan *shooting* bola basket, dan (3) interaksi pengaruh antara pendekatan latihan dan koordinasi mata dan tangan terhadap ketepatan *shooting*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan rancangan 2 x 2. Subjek penelitian ini yaitu siswa SMP Negeri 1 Sumpiuh dan siswa SMP Negeri 2 Sumpiuh yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Penetuan sampel menggunakan teknik sample

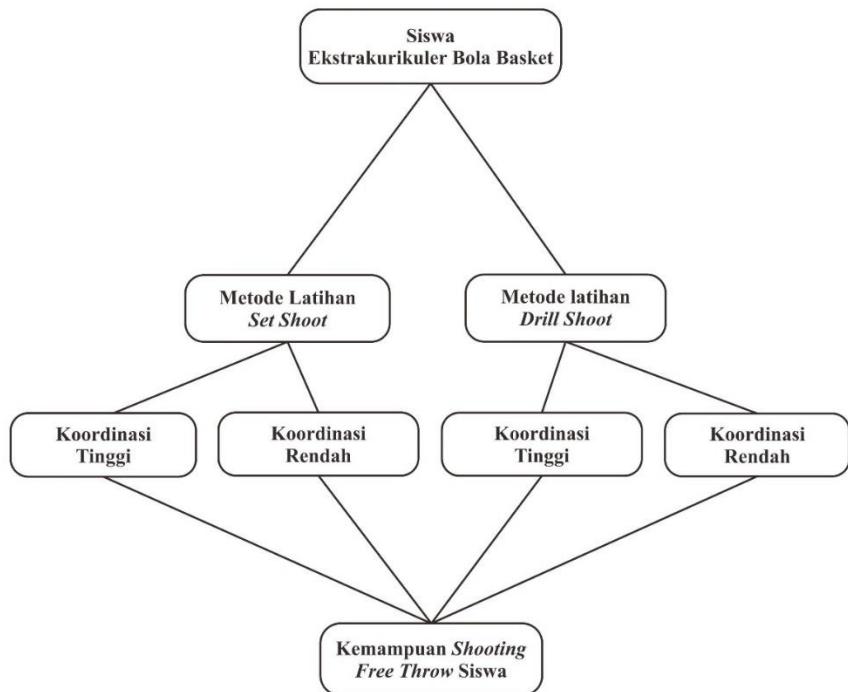
purposive random sampling dengan total responden sebanyak 20 orang.

Pengolahan data menggunakan tes pengukuran, dan analisis data menggunakan ANOVA dua jalur.

C. Kerangka Berpikir

Berdasarkan hasil observasi yang diungkapkan peneliti diatas. Dapat dilihat masih cukup banyak permasalahan yang ditemukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ngadirojo. siswa banyak yang masih kesulitan melakukan *shooting* yang benar, (2) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kesulitan melakukan *shooting* tepat sasaran pada ring, (3) siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket dalam melakukan *shooting* tidak kuat untuk melempar bola ke ring (*airball*). Berdasarkan masalah tersebut peneliti mempunyai sebuah solusi dengan meningkatkan pada metode latihan yang digunakan ditinjau dari tingkat koordinasi. Dengan menggunakan metode latihan *shoot* dan koordinasi merupakan cara yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi siswa yang kurang menguasai kemampuan *shooting* bola basket yang telah diajarkan pelatih pada ekstrakurikuler. Tujuan utama dalam menggunakan metode latihan *shoot* untuk untuk membenarkan gerak yang sesuai dengan tujuan melakukan kegiatan tersebut. Sedangkan tujuan penggunaan metode latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan akurasi kemampuan *shooting* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler.

Berdasarkan hal tersebut, sasaran dari proses latihan menggunakan metode latihan *shoot* dan koordinasi adalah meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket dengan menggunakan kombinasi teknik-teknik yang benar dan sesuai.



Gambar 9. Kerangka Pikir

D. Hipotesis Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (1998:67) hipotesis adalah jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis adalah jawaban yang masih bersifat sementara dan bersifat teoritis. Sukardi, (2003:42)

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa hipotesis adalah suatu konsep yang berfungsi sebagai jawaban sementara terhadap masalah penelitian, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian adalah

1. Ada pengaruh yang signifikan antara metode latihan *set shoot* dan metode latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.

2. Ada pengaruh yang signifikan antara koordinasi tinggi dan koordinasi rendah terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.
3. Ada interaksi yang signifikan antara metode latihan *shoot* dan koordinasi terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Ngadirojo.