



**PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN *LAY UP* DARI SISI KANAN MENGGUNAKAN
METODE LATIHAN BERTAHAP DAN TIDAK BERTAHAP TERHADAP
HASIL TEMBAKAN *LAY UP* PADA PESERTA PUTRA
KLUB BOLABASKET EXITON KU-15
BANJARNEGARA TAHUN 2015**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh

Adin Jatiyo Norpangaji

6301409098

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Adin Jatiyo Norpangaji 2015. Pengaruh Latihan Tembakan *Lay Up* Dari Sisi Kanan Menggunakan Metode Latihan Bertahap Dan Tidak Bertahap Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Pada Peserta Putra Klub Bolabasket Exiton Ku-15 Banjarnegara Tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Priyanto S.Pd, M.Pd. Pembimbing II Drs. H. Margono, M.Kes.

Kata Kunci : Pengaruh, Tembakan *Lay up*, Bolabasket, Metode Latihan.

Pendidikan jasmani harus diutamakan mengingat mempunyai tujuan yang penting dalam pengembangan pembelajaran. Model latihan seringkali dirasa monoton, tidak ada kreativitas. Hal tersebut membuat anak cenderung menjadi merasa bosan dan kurang menangkap pokok inti pembelajaran.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh antara latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan bertahap dan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015?”

Metode penelitian ini adalah Penelitian Eksperimen. Prosedur penelitian eksperimen meliputi tahap tes awal (*post test*), tahap pelaksanaan (*action*) dan tahap tes akhir (*post test*). Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan pengamatan dilapangan (observasi), wawancara dan dokumentasi. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan tembakan *lay up* dari buku Imam Sodikun yang telah dimodifikasi. Analisis data yang digunakan adalah kuantitatif.

Hasil penelitian pada tahap tes awal menghasilkan rata-rata sebesar 5,25 untuk kelompok eksperimen dan 4,75 untuk kelompok kontrol. Untuk hasil penelitian tahap tes akhir menghasilkan rata-rata sebesar 7 untuk kelompok eksperimen dan 5,25 untuk kelompok kontrol. Hasil akhir meningkat dengan diterapkannya kedua metode latihan tembakan *lay up*. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan hasil tembakan *lay up* peserta dengan menggunakan metode latihan tembakan *lay up* bertahap dan tidak bertahap. Saran yang berkaitan dengan hasil penelitian adalah perlu adanya kesiapan pelatih dalam meningkatkan keterampilan bolabasket peserta didiknya dan memilih metode yang tepat untuk diterapkan dalam proses latihan.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian di dalam tulisan ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan. Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, September 2015



Adin Jatiyo Norpangaji
NIM. 6301409098

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia ujian skripsi di Semarang, pada :

Hari :

Tanggal :

Tahun : 2015

Disahkan oleh :

Dosen Pembimbing 1



Priyanto S.Pd, M.Pd.
NIP. 19800619.200501.1.002

Dosen pembimbing 2



Drs. Margono, M.Kes.
NIP. 19601210.198601.1.001

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO




Drs. Hermawan, M. Pd.
NIP. 19590401.198803.1.002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Adin Jatiyo Norpangaji. NIM 6301409098. Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga. Judul Pengaruh Latihan Tembakan *Lay Up* Dari Sisi Kanan Menggunakan Metode Latihan Bertahap Dan Tidak Bertahap Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Pada Peserta Putra Klub Bolabasket Exiton Ku-15 Banjarnegara Tahun 2015 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari..... Tanggal

Panitia Ujian

Ketua



Dr. H. Harry Pramono, M.Si.
NIP. 19591019.198503.1.001

Sekretaris

Kumbul S B S.Pd, M.Kes
NIP. 19710909.199802.1.001

Dewan Penguji

1. **Drs. Hermawan, M.Pd**
NIP. 19590401.198803.1.002

2. **Priyanto, S.Pd, M.Pd**
NIP. 19800619.200501.1.002

3. **Drs. H. Margono, M.Kes**
NIP. 19601210.198601.1.001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto:

“Allah mencintai pekerjaan yang apabila bekerja ia menyelesaikannya dengan baik.” (HR. Thabrani)

Persembahan :

1. Kedua orang tua dan adik tercinta, bapak Setiyo Adhi, ibu Sri Rahayu dan Danov Setiyo Nugroho serta keluarga besarku tercinta.
2. Tunanganku Rani Anggraeni Sukirwan.
3. Teman-teman PKLO angkatan 2009.
4. Almamater FIK UNNES.

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, bimbingan, dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENGARUH LATIHAN TEMBAKAN *LAY UP* DARI SISI KANAN MENGGUNAKAN METODE LATIHAN BERTAHAP DAN TIDAK BERTAHAP TERHADAP HASIL TEMBAKAN *LAY UP* PADA PESERTA PUTRA KLUB BOLABASKET EXITON KU-15 BANJARNEGARA TAHUN 2015”**.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan studi di UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kelancaran administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
3. Ketua dan Sekertaris Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES yang telah memberikan berbagai kemudahan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Priyanto S.Pd, M.Pd selaku Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, bantuan, kritik dan saran, serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Drs. Margono, M.Kes selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, bantuan, kritik dan saran, serta motivasi dalam penyusunan skripsi.
6. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan PKLO FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
7. Ketua klub bolabasket Exiton Banjarnegara yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan penelitian di klub bolabasket tersebut.
8. Bapak Muhamad Mara Sasongko selaku pelatih klub bolabasket Exiton Banjarnegara.

9. Seluruh peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara yang bersedia menjadi sampel penelitian.
10. Teman-teman rumah kost Fullhouse tercinta yang telah menginspirasi dan memberi semangat.
11. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada pembaca yang telah berkenan membaca skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Semarang, September 2015



Adin Jatiyo Norpangaji
NIM. 6301409098

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN.....	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Pembatasan Masalah.....	5
1.4 Rumusan masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS..	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.2 Hipotesis.....	22
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	24
3.2 Variabel Penelitian.....	26
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	26
3.4 Instrumen Penelitian.....	27
3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen.....	27
3.5 Prosedur Penelitian.....	28
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	31
3.7 Teknik Analisis Data.....	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi Data.....	36
4.1.2 Uji Prasyarat Analisis.....	38
4.1.3 Hasil Analisis Data.....	40
4.2 Pembahasan.....	42
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	44
5.1 Simpulan.....	47
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Persiapan perhitungan statistik	34
4.1 Skor hasil <i>pre test</i>	38
4.2 Skor hasil <i>prost test</i>	39
4.3 Hasil Uji Normalitas Data	40
4.4 Hasil <i>Uji t</i> Data <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol	41
4.5 Hasil Uji <i>t</i> Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen	42
4.6 Uji <i>t</i> Data <i>Pre Test</i> Dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	43
4.7 Hasil Uji <i>t</i> <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan basket beserta ukurannya.	8
2.2 Papan pantul.....	9
2.3 Tiang penyangga.....	9
2.4 Langkah <i>lay up</i>	16
2.5 Tahap <i>one step shoot</i>	17
2.6 Tahap <i>two step shoot</i>	18
2.7 Tahap <i>dribble lay up shoot</i>	18
2.8 Tahap <i>dribble lay up shoot</i>	20
3.1 Desain penelitian.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Usulan Topik Skripsi.....	51
2. Lembar Tema Skripsi.....	52
3. Lembar Usulan Pembimbing.....	53
4. Lembar SK Pembimbing.....	54
5. Lembar Surat Ijin Penelitian.....	55
6. Lembar Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian.....	56
7. Daftar sampel penelitian.....	57
8. Daftar absen peserta penelitian.....	58
9. Daftar tenaga pembantu penelitian.....	59
10. Uji validitas pertama.....	60
11. Uji validitas kedua.....	61
12. Data hasil validitas.....	62
13. Data hasil rata-rata kualitas keterampilan Lay up.....	65
14. Data hasil reliabilitas.....	67
15. Data hasil pre test.....	70
16. Data hasil pre test berdasarkan ranking.....	71
17. Data hasil matching.....	72
18. Data pasangan sampel.....	73
19. Data hasil post test tembakan lay up dari sisi kanan.....	74
20. Data hasil post test tembakan lay up kelompok eksperimen.....	75
21. Uji normalitas data pre test kelompok eksperimen.....	76
22. Uji normalitas data pre test kelompok kontrol.....	77
23. Uji normalitas data post test kelompok eksperimen.....	78
24. Uji normalitas data post test kelompok kontrol.....	79
25. Perhitungan hasil statistik pre test eksperimen dan kontrol.....	80
26. Perhitungan hasil statistik pre test dan post test eksperimen.....	82
27. Perhitungan hasil statistik pre test dan post test kontrol.....	84
28. Perhitungan hasil statistik post test eksperimen dan kontrol.....	86
29. Tabel nilai-nilai dalam distribusi t.....	88
30. Tabel nilai-nilai t.....	89
31. Program latihan.....	90
32. Dokumentasi.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perkembangan bolabasket di Indonesia telah berkembang dengan sangat pesat, banyak klub bolabasket yang berdiri baik profesional maupun klub-klub masih amatir. Bolabasket mendapat perhatian yang besar dikalangan masyarakat. Orang menjadi lebih tertarik lagi untuk mengetahui dan mendalami tentang bolabasket. Berbagai kompetisi bolabasket antara lain kejuaraan bolabasket antar pelajar dari sekolah dasar sampai sekolah menengah, hingga perguruan tinggi dan kompetisi yang ditangani secara profesional yaitu putaran kompetisi bola basket nasional antar klub pada tingkat kabupaten maupun nasional atau NBL (*National Basket League*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya akan memunculkan bakat yang potensial di bidang bolabasket nasional.

Dari hasil survey yang peneliti lakukan diperoleh informasi bahwa pembinaan olahraga di klub bolabasket Exiton mengalami peningkatan. Salah satu faktor penyebab terjadinya peningkatan prestasi atlet dalam cabang olahraga adalah adanya metode latihan yang baik, dukungan lain juga datang dari para ahli dibidang olahraga dari berbagai disiplin ilmu yang membuat dasar pelatihan menjadi lebih baik.

Bolabasket termasuk cabang olahraga yang kompleks gerakannya, terdiri dari gabungan unsur-unsur gerakan yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga memerlukan waktu yang cukup lama untuk mempelajari atau menguasai teknik dasar secara baik dan benar. Penggunaan teknik dasar sangatlah penting dalam

suatu pertandingan bolabasket, dengan penguasaan teknik yang baik dan benar. Maka tidak menutup kemungkinan tim tersebut akan mudah mencapai kemenangan. Apabila penguasaan teknik dasar sudah dikuasai dengan baik, maka akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya. Untuk mencapai prestasi yang tinggi setiap pemain harus menguasai teknik dasar dan taktik bermain, sehingga terbentuk suatu tim yang solid. Selanjutnya menurut Imam Sodikun (1992: 48) membagi teknik dasar dalam permainan bolabasket sebagai berikut: 1) teknik melempar dan menangkap, 2) teknik menggiring bola, 3) teknik menembak, 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik *lay up shoot*, 6) merayah.

Bolabasket dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Untuk menjadi pemain bolabasket yang baik harus menguasai teknik dasar diantaranya *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan dan tanpa bola, serta bertahan (Wissel, 2000: 2).

Ambler dalam bukunya mengatakan bahwa shooting merupakan suatu keterampilan yang paling penting. Untuk memiliki keterampilan ini, dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan bolabasket (2009: 33)

Teknik menembak adalah salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Teknik tembakan yang baik akan memudahkan pemain untuk menghasilkan angka. Pada dasarnya teknik menembak sama dengan teknik melempar dan menggiring bola, oleh sebab itu mempelajari teknik menembak tidak akan mengalami kesulitan apabila pemain telah menguasai

teknik melempar dan menggiring bola dengan benar. Pada dasarnya teknik menembak dibagi 2 bagian, yaitu tembakan dengan dengan dua tangan dan tembakan dengan satu tangan.

Shooting adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari. Karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor. Agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik, maka pemain tersebut harus menikmati latihan *shooting*-nya sehingga pemain tersebut akan terus menerus melakukan *shooting* dengan tidak bosan. Menurut Danny Kosasih (2008: 46), mengatakan bahwa tembakan dapat dilaksanakan sebagai berikut:

1. *Lay up shoot*
2. *Set and jump shoot*
3. *One hand set shoot*
4. *Jump shoot*
5. *Free throw shoot*
6. *Three point shoot*
7. *Hook shoot*

Sasaran akhir dari permainan bolabasket adalah mencetak angka. Untuk dapat mencetak angka, permainan bolabasket harus dapat menguasai teknik menembak dengan baik. Untuk membuat tembakan yang akurat harus memperbanyak latihan dengan meningkatkan rasa percaya diri. *Shooting* atau menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket. Teknik dasar seperti operan, *dribble*, bertahan, *rebound* akan mengantar pemain memperoleh peluang membuat skor, tapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan. Karena sebenarnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar yang lainnya (Wissel, 2000: 43).

Tembakan yang sering dilakukan dalam permainan adalah tembakan *lay up*. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dekat dengan keranjang dengan cara melangkah atau menggiring bola. Tembakan ini sering digunakan oleh pemain karena mempunyai keunggulan yaitu tembakan yang dilakukan dari jarak jauh dan diperdekat dengan melakukan langkah dan lompatan, sehingga lebih mudah dalam mencetak angka atau memasukan bola kedalam keranjang.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif karena dilakukan dekat sekali dengan ring.
2. Tembakan *lay up* dari kanan apabila dilakukan dengan teknik yang benar merupakan tembakan yang efektif untuk mencetak angka saat melakukan serangan balik (*fast break*).
3. Perlu dibandingkan pengaruh antara latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan bertahap dengan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap dari kanan.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini akan membahas tentang metode latihan tembakan *lay up* yang menggunakan metode latihan bertahap dan tidak bertahap.

1.4 Rumusan Masalah

Suatu penelitian terdapat permasalahan yang perlu untuk diteliti, dianalisis, dan diusahakan pemecahannya. Setelah memperhatikan uraian di atas, penulis merumuskan masalah penelitian ini dengan membatasi permasalahan pada pengaruh hasil latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan bertahap dan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up*. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015?
2. Apakah ada pengaruh latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015?
3. Manakah yang lebih baik antara latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan bertahap dan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai oleh penulis dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan bertahap terhadap hasil tembakan *lay up*

pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.
3. Untuk mengetahui mana yang lebih baik antara latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan bertahap dan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan masukan bagi para pelatih dalam menyusun variasi latihan khususnya pelatih bola basket putra klub bolabasket Exiton dalam membina anggotanya.
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif dalam pemilihan latihan tembakan *lay up* antara dua metode yaitu metode latihan bertahap dan metode latihan tidak bertahap.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembandingan bagi para peneliti yang ingin mengadakan penelitian lanjutan terutama yang berhubungan dengan unsur menembak dalam permainan bolabasket.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

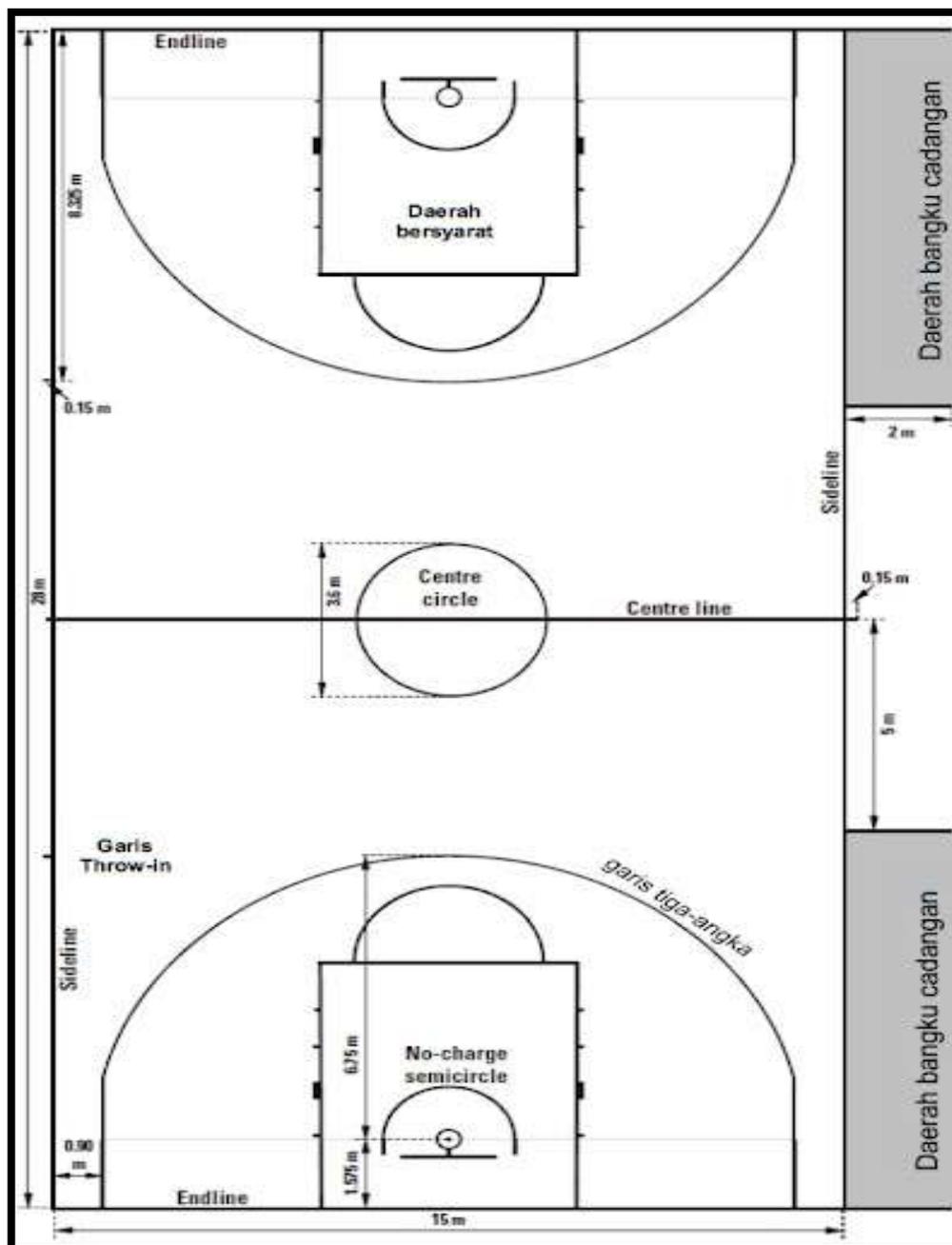
2.1.1 Permainan Bolabasket

Bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, bola dioper, bola dipantulkan ke lantai dan tujuannya adalah memasukan bola sebanyak- banyaknya ke dalam keranjang. Permainan bolabasket termasuk jenis permainan yang memerlukan latihan yang teratur dan terarah, karena permainan bola basket mengandung berbagai unsur gerak. Seperti yang dikatakan Imam Sodikun (1992: 47) bahwa bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakan yang terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga dapat bermain dengan baik.

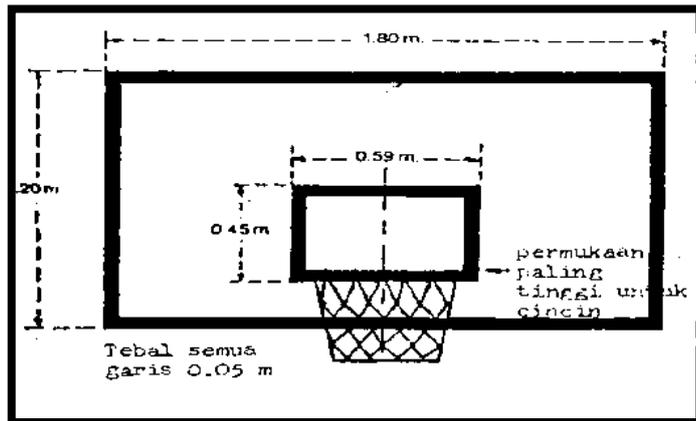
2.1.2 Fasilitas Lapangan Bolabasket

Bolabasket merupakan jenis permainan dengan bola besar yang menggunakan tangan. Dimana lapangan untuk bermain itu berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Selain bentuk lapangan, masih diperlukan beberapa perlengkapan lainnya, diantaranya papan pantul yang terbuat dari kayu keras atau bahan tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 meter dan tingginya 1,20 meter, jarak dengan lantai 2,75 meter dari bagian bawah papan. Keranjang atau basket terdiri dari ring dan jala. Ring terbuat dari lingkaran besi

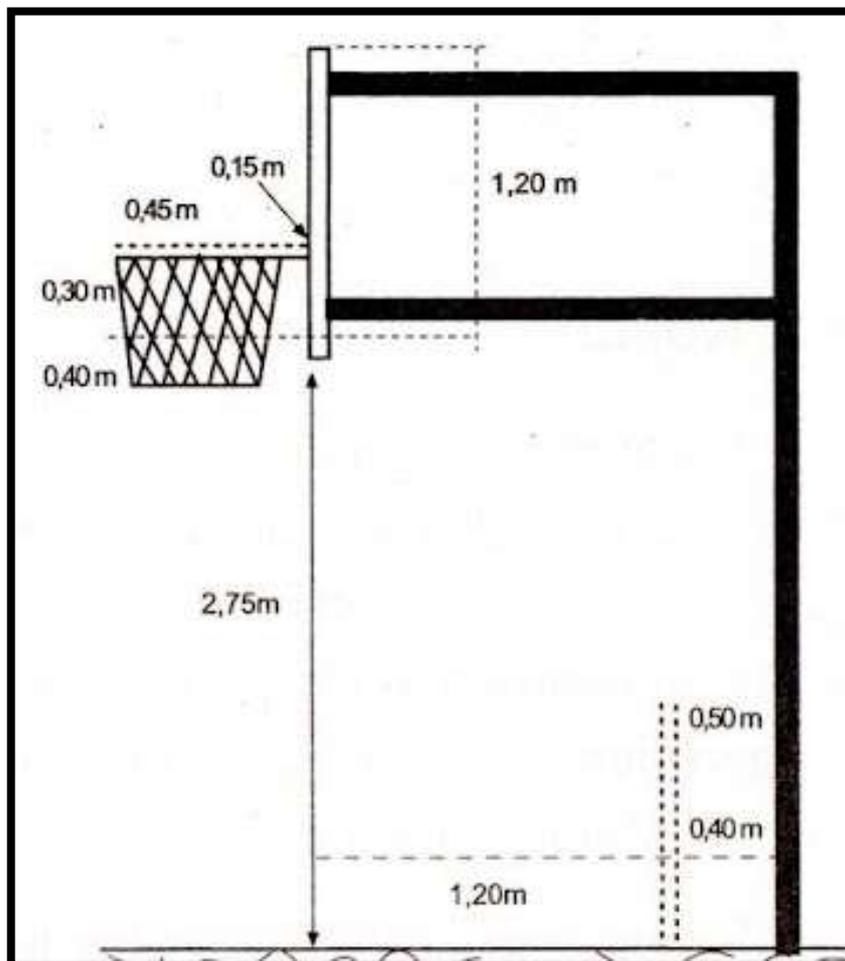
keras, garis tengahnya 45 cm dan bola yang digunakan adalah bola yang betul-betul bundar yang terbuat dari kulit ataupun karet. Kelilingnya antara 75 – 78 cm dengan berat antara 600 – 650 gram.



Gambar 2.1 lapangan basket beserta ukurannya
(PERBASI 2012)



Gambar 2.2 papan pantul
Imam Sodikun, 1992:83



Gambar 2.3 Tiyang Penyangga
Imam Sodikun, 1992:83

2.1.3 Teknik Dasar Dalam Permainan Bolabasket

Setiap pemain bolabasket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerakan yang terangkum dalam berbagai teknik dasar yang benar. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka setiap pemain akan mudah mengkombinasikan dan mengembangkan berbagai macam gerakan. Menurut Imam Sodikun (1992: 48) teknik dasar dalam permainan bolabasket yaitu:

1. Teknik Melempar Dan Menangkap

Tujuan dari segi teknis ini dalam permainan bolabasket ialah agar si pembawa bola segera mengoper bolanya ke pemain lain yang memiliki posisi lebih baik dari dirinya, tanpa memberi kesempatan kepada lawan untuk merampas bola tadi.

Lemparan atau operan dan tangkapan bola merupakan dua unsur yang sulit dipisahkan, sebab untuk melakukan lemparan biasanya dimulai dari menangkap bola terlebih dahulu. Teknik ini merupakan hal yang paling penting yang harus dikuasai untuk sebelum seorang pemain bolabasket melakukan teknik-teknik yang lain. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Imam Sodikun bahwa “operan merupakan teknik dasar yang pertama”, sebab dengan cara inilah seorang pemain melakukan gerakan mendekati keranjang dan seterusnya melakukan tembakan.

2. Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menggiring bola atau *dribbling* yaitu suatu gerakan memantulkan bola diatas lantai dengan satu tangan untuk membawa bola ke segala arah. Teknik ini juga merupakan suatu usaha mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan demikian seorang pemain dapat bergerak menjauhi lawan sambil memantulkan bola kemana yang dituju.

3. Teknik Menembak (*Shooting*)

Keterampilan yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket adalah kemampuan untuk menembak bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan bagi setiap pemain atau regu untuk memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam basket lawan dan mencegah lawan yang akan memasukan bola. Karena kemampuan suatu regu didalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai didalam suatu pertandingan.

4. Teknik Gerak Berporos (*Pivot*)

Teknik dasar yang dikuasai oleh setiap pemain sehubungan dengan peraturan permainan. Karena dalam bermain bolabasket tidak diperbolehkan bergerak lebih dari dua langkah tanpa menggiring, maka orang akan melakukan *pivot*. Dengan menguasai teknik ini dengan baik ia dapat mengarahkan bola dan dapat memikirkan gerak berikutnya dengan baik, yaitu ke arah mana bola digiring atau dilempar atau dikembalikan.

5. Teknik Tembakan *Lay Up*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, karena dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket.

6. Teknik Merayah (*Rebound*)

Yaitu cara mengambil atau menangkap bola yang memantul akibat dari tembakan yang gagal.

2.1.4 Tembakan Dalam Permainan Bolabasket

Tembakan atau *shooting* merupakan teknik dasar terpenting yang harus dikuasai dengan baik oleh para pemain bolabasket. Tujuan dalam permainan bolabasket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat

angka pada setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang. Seperti yang dikemukakan oleh Imam Sodikun (1992: 70) bahwa menembak adalah termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan. Oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Ambler dalam bukunya mengatakan bahwa *shooting* merupakan suatu keterampilan yang sangat penting. Untuk memiliki keterampilan ini, dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung dalam permainan bolabasket (2009: 33).

Shooting dalam bolabasket dibagi menjadi dua, yaitu: tembakan hukuman dan tembakan lapangan (Imam Sodikun, 1992: 90). Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Tembakan Hukuman (*Free Throw*)

Tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah merupakan suatu hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak suatu angka. Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan ketentuan.

2. Tembakan Lapangan

Tembakan lapangan yaitu suatu percobaan tembakan bola ke dalam keranjang lawan selama waktu permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh semua pemain dalam suatu pertandingan dari daerah atau di dalam lapangan yang dibenarkan wasit atau sesuai peraturan permainan

bolabasket. Tembakan dapat dilakukan baik dengan satu tangan pada posisi berdiri tegak maupun tembakan sambil meloncat.

Dalam permainan bolabasket tembakan lapangan harus dilakukan oleh setiap pemain yang membawa bola dan mendapat kesempatan atau lolos dari kawalan pemain lawan. Seorang pemain yang baik dapat mengetahui kapan harus melakukan tembakan dan sebaliknya. Dalam melakukan tembakan lapangan bola harus dikuasai oleh penembak agar bola tersebut tidak direbut oleh pemain lawan.

Tembakan lapangan dapat dilakukan oleh setiap pemain dari posisi manapun di dalam lapangan. Oleh sebab itu, setiap pemain yang baik harus bisa menembak dari posisi manapun. Hal inilah yang membedakan tembakan lapangan dengan tembakan hukuman yang tempat menembaknya sudah ditetapkan. Setiap penembak diharuskan memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawan untuk memperoleh kemenangan.

Menurut Imam Sodikun (1992: 59), jenis-jenis tembakan dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut: 1) tembakan dengan dua tangan di dada, 2) tembakan dengan dua tangan di atas kepala, 3) tembakan dengan satu tangan, 4) tembakan *lay up*, 5) tembakan diawali dengan menggiring bola langsung mengadakan *lay up*, 6) tembakan loncat dengan satu tangan, 7) tembakan loncat dengan dua tangan dan 8) tembakan kaitan (*hook shoot*). Dalam penelitian ini, peneliti akan meneliti permasalahan tentang tembakan *lay up*. Khususnya *lay up* dari sebelah kanan penembak.

2.1.5 Pengertian Tembakan *Lay Up*

Tembakan yang dilakukan dalam permainan bolabasket bermacam-macam, diantara tembakan yang sering dilakukan dalam permainan adalah tembakan *lay up*. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dekat dengan keranjang dengan cara melangkah atau menggiring bola. Tembakan ini sering digunakan oleh pemain karena mempunyai keunggulan yaitu tembakan

yang dilakukan dari jarak jauh dan diperdekat dengan melakukan langkah dan lompatan, sehingga lebih mudah dalam mencetak angka atau memasukan bola ke dalam keranjang. Teknik dalam tembakan ini terdapat kombinasi antara tembakan dan lompatan. Sehingga untuk dapat melakukannya diperlukan adanya latihan terutama teknik dasarnya. Dan perlu diperhatikan bahwa teknik dasarnya pun harus dikuasai dengan benar. Tembakan ini sering digunakan oleh pemain karena mempunyai keunggulan seperti yang dikemukakan di atas.

Dilihat dari cara melakukannya tembakan *lay up* dibagi menjadi dua yaitu: tembakan melalui operan kawan dan tembakan dengan menggiring bola (Imam Sodikun, 1992: 65).

Tembakan yang akan diteliti adalah tembakan *lay up*, karena dari hasil pengamatan di lapangan, tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif dilakukan. Sebab *lay up* dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan karena kita bisa dengan mudah memasukan bola ke dalam keranjang.

Untuk mendapat teknik dengan benar dan keterampilan menembak yang baik maka diperlukan latihan dengan metode yang tepat. Metode latihan seperti ini mutlak diperlukan terutama bagi para pemain pemula. Banyak cara dalam menyampaikan materi latihan sehingga para pemain dapat menguasai materi yang diberikan lebih cepat dan benar. Dalam penelitian ini materi yang diberikan adalah tembakan *lay up* dari sisi kanan penembak secara bertahap dan tidak bertahap.

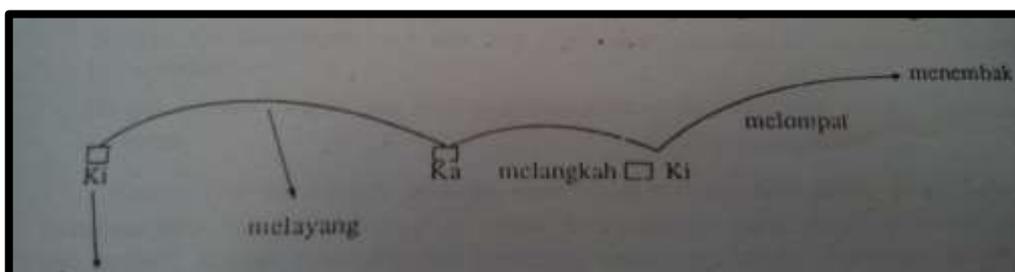
Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan cara melangkah dan melompat tembakan ini dilakukan dari jarak jauh dan mendekati ke basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini

pada posisi tertinggi mendekati basket, diteruskan dengan memasukan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah (Imam Sodikun, 1992: 64).

Dany Kosasih (2008: 50) dalam bukunya mengatakan bahwa setiap pemain harus belajar melakukan *lay up* dengan tangan kanan maupun kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita mendekati ring, jika memungkinkan lakukan dunk. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan dua hitungan kaki ataupun dengan satu hitungan kaki.

Ambler (2009: 33) dalam bukunya menjelaskan bahwa tembakan *lay up* adalah tembakan yang paling aman dan paling efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dibayangi oleh lawan. Pemain-pemain muda sering kali kehilangan kesempatan bagus ini. Dan melakukan tembakan berulang kali dan mereka tidak mampu melokasi letak jala yang tepat dengan matanya. Biasanya ini disebabkan karena mereka terlampau sibuk bekerja keras mengontrol bola. Kalau kemampuan mengontrol bola dan melakukan berbagai kegiatan berpindah tempat sudah dipelajari secara mendetail, dengan melakukan berbagai latihan dribbling dan mengoper bola, problem seperti ini sebenarnya sudah banyak ditanggulangi.

Sikap terakhir dari melayang *lay up* baik dari *dribble* maupun mendapat bola operan. Bola ini dilepas setelah saat melayang habis pada titik tertinggi. Sehingga masuknya bola benar-benar hanya hasil gerakan tangan saja perhatikan sikap telapak tangan menyangga bola, seolah-olah diserok (disekop) untuk diletakan di atas ring atau papan.



Gambar 2.4 langkah *lay up*
Imam Sodikun (1992: 64)

Fungsi tembakan *lay up* dalam permainan adalah memudahkan atau memperdekat jarak dalam melakukan tembakan terhadap basket. Sedangkan keuntungan dari tembakan ini adalah merupakan tembakan yang efektif sebab dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya dengan basket. Hal ini menguntungkan karena menembak dari jarang yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan tertinggi dekat dengan ring, diteruskan dengan memasukan bola, dengan posisi ini tembakan dapat dilakukan dengan mudah (Imam Sodikun, 1992: 64).

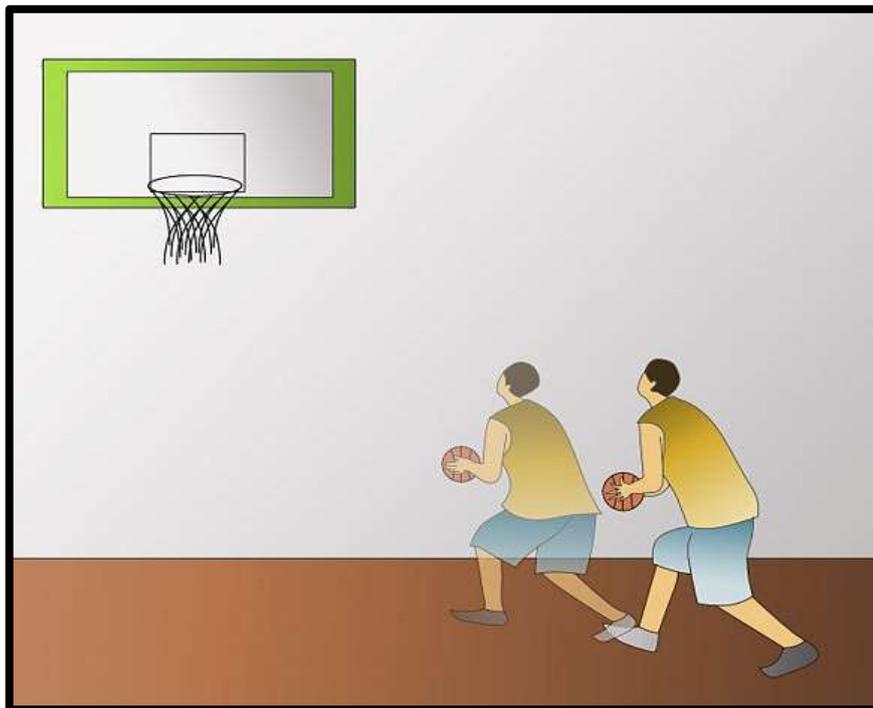
2.1.6 Latihan Tembakan *Lay Up* Bertahap

Untuk dapat menguasai teknik melakukan tembakan *lay up* yang baik maka diperlukan corak atau metode latihan yang baik dan berbagai variasi latihan harus dilakukan, sehingga pemain tidak merasakan kejenuhan dalam melakukan latihan yang diikutinya.

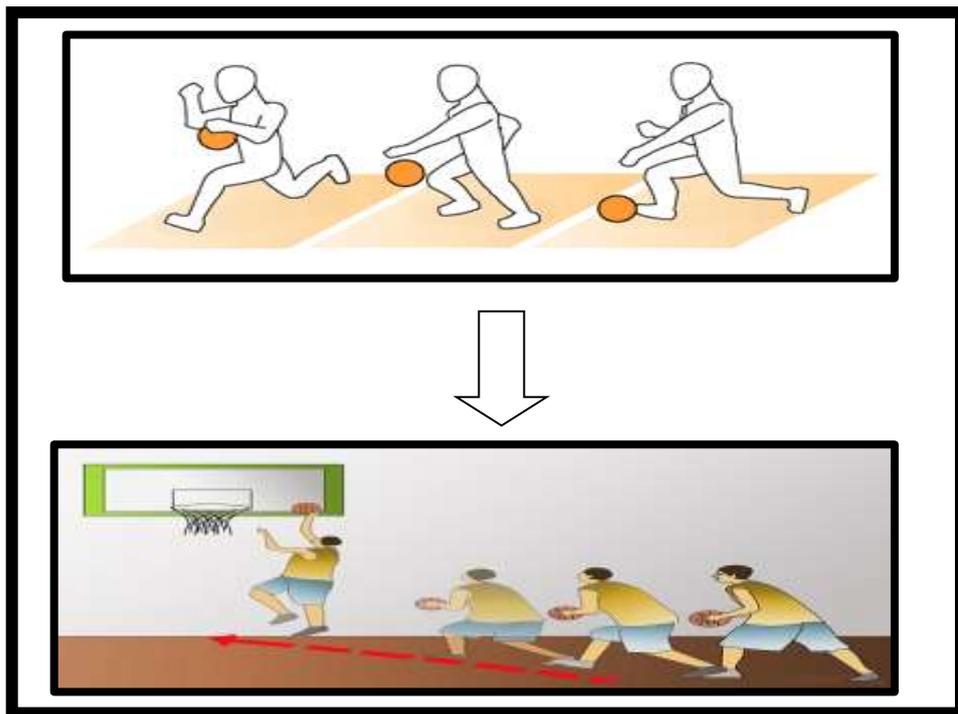
Untuk pelaksanaan latihan ini latihan dilaksanakan dengan memberikan materi secara bertahap, artinya materi diberikan bagian per bagian. Bagian atau tahap pertama dan kedua dipelajari, kemudian tahap dua dipelajari dan tiga dipelajari sehingga semua tahap dikuasai kemudian melakukan *lay up* yang sesungguhnya. Alur teknik metode latihan tembakan *lay up* dengan bertahap digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.5 tahap *one step shoot*
<http://m.wikihow.com/Do-a-Finger-Roll-Lay-up>



Gambar 2.6 tahap *two steps shoot*
<http://m.wikihow.com/Do-a-Finger-Roll-Lay-up>



Gambar 2.7 tahap *dribble lay up shoot*
<http://m.wikihow.com/Do-a-Finger-Roll-Lay-up>

2.1.7 Latihan Tembakan *Lay Up* Tidak Bertahap

Untuk pelaksanaan latihan dengan metode ini, latihan dilaksanakan dengan memberikan materi secara langsung yaitu seluruh tahapan gerakan lay up diberikan menjadi satu rangkaian sekaligus.

Cara melakukan tembakan *lay up*:

1. Fase persiapan:
 - a) Lihat target.
 - b) Langkah pendek.
 - c) Lutut yang rendah untuk melompat.
 - d) Bahu rileks.

- e) Tangan yang tidak menembak dibawah samping bola.
- f) Tangan menembak dibelakang bola.
- g) Siku masuk atau rapat.
- h) Bola berada di antara telinga dan bahu.

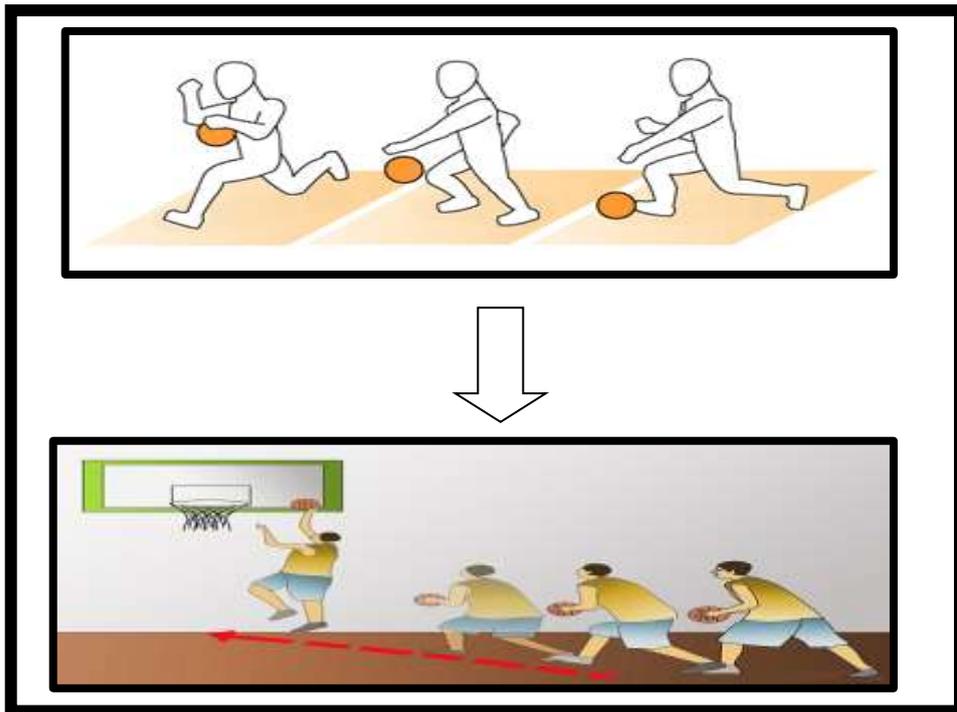
2. Fase pelaksanaan:

- a) Angkat lutut untuk menembak.
- b) Lompat.
- c) Rentangkan kaki.
- d) Rentangkan siku.
- e) Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan.
- f) Lepaskan jari telunjuk.
- g) Penyeimbang tangan pada bola sampai terlepas.
- h) Irama yang sama atau seimbang.

3. Fase *follow trough*:

- a) Lihat sasaran.
- b) Mendarat dengan seimbang.
- c) Lutut tekuk.
- d) Tangan ke atas (Wissel, 1995: 61).

Alur teknik metode latihan tembakan lay up dengan tidak bertahap digambarkan sebagai berikut:



Gambar 2.8 tahap *dribble lay up shoot*
<http://m.wikihow.com/Do-a-Finger-Roll-Lay-up>

Dari dua metode latihan tersebut ada kaitannya dengan latihan menembak teknik *lay up*. Dalam pelaksanaannya dapat dilakukan dalam bentuk-bentuk latihan yang dapat dilakukan secara sendiri ataupun secara berpasangan dengan teman.

2.1.8 Kerangka Berfikir

Salah satu dari tujuan dasar permainan bolabasket adalah untuk mendapatkan suatu tembakan yang baik untuk mendapatkan skor, tembakan tersebut salah satunya bisa dilakukan dengan tembakan *lay up*, maka dari itu pemain harus belajar melakukan tembakan *lay up*, baik *lay up* yang dilakukan oleh operan dari teman ataupun dengan menggiring bola.

Dilihat dari segi penggunaan teknik dalam permainan bola basket, teknik tembakan *lay up* dapat dilakukan dari sisi kanan penembak maupun sisi kiri penembak. Dalam latihan tembakan *lay up*, latihan dilakukan baik dengan metode bertahap maupun tidak bertahap, semua siswa diberikan latihan berdasarkan tahap latihan seperti yang telah diperjelaskan diatas.

2.1.8.1 Keuntungan Dan Kerugian Dengan Metode Bertahap

NO.	Kelebihan	Kelemahan
1.	Lebih jelas tentang teknik gerakan <i>lay up</i> .	Sulit dalam menggabungkan gerakan <i>lay up</i> .
2.	Tidak merasa jenuh dengan latihan yang dilakukan.	Memerlukan waktu lama untuk melakukan <i>lay up</i> keseluruhan.
3.	Lebih mudah mengarahkan bola ke ring.	Lebih sulit dalam mempraktikan teknik <i>lay up</i> .

2.1.8.2 Keuntungan Dan Kerugian Dengan Metode Tidak Bertahap

NO.	Kelebihan	Kelemahan
1.	Akan terbiasa melakukan <i>lay up</i> dengan keseluruhan.	Akan merasa jenuh saat melakukan <i>lay up</i> .
2.	Tidak membutuhkan lama untuk melakukan gerakan <i>lay up</i> .	Tidak begitu jelas tentang teknik tembakan <i>lay up</i> .

3.	Mudah dalam memasukan bola ke ring.	Sulit untuk mrngarahkan bola ke ring.
----	-------------------------------------	---------------------------------------

2.2 Hipotesis

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu di buktikan kenyataannya (Sutrisno Hadi, 2004 : 210). Apabila peneliti telah mengumpulkan dan mengolah data, bahan penguji hipotesis, tentu akan sampai kepada sesuatu kesimpulan atau menolak hipotesis tersebut (Suharsimi Arikunto, 2010 : 116).

Berdasarkan landasan teori, diajukan hipotesis :

1. Ada pengaruh hasil latihan tembakan *lay up* dari sisi menggunakan metode latihan bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.
2. Ada pengaruh hasil latihan tembakan *lay up* dari sisi menggunakan metode latihan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.
3. Latihan tembaan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan bertahap lebih baik bila dibandingkan dengan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay*

up pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

BAB III

METODE PENELITIAN

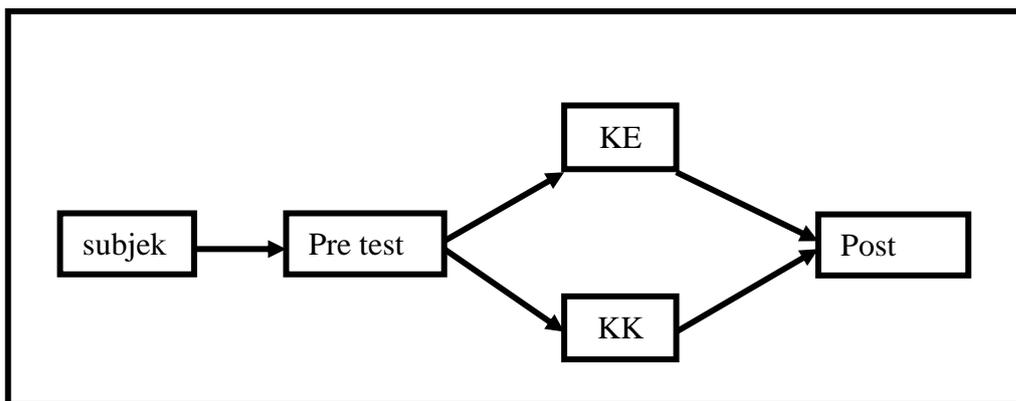
3.1 Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam pengumpulan data adalah metode eksperimen, yaitu metode yang diberikan atau menggunakan suatu gejala yang dinamakan latihan atau perlakuan. Dasar menggunakan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan yang diawali dengan tes awal, lalu memberikan perlakuan atau latihan-latihan terhadap subjek dan diakhiri dengan tes untuk diuji kebenarannya. Metode eksperimen merupakan metode yang paling tepat untuk menyelidiki hubungan sebab akibat (hubungan *causal*) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. (Suharsimi Arikunto, 2010 : 9).

Metode eksperimen ini menggunakan pola M- S (*Match by subject design*). Dalam hal ini subyek dibagi menjadi dua kelompok dan setiap pasangan subyek memiliki nilai yang sama sehingga dua kelompok berangkat dari titik yang sama. Adanya kedua kelompok tersebut penting guna mendapatkan kesimpulan dari penelitian secara benar.

Setelah dilakukan tes awal pada sampel, kemudian dari hasil yang diperoleh diurutkan atau dirangking dari yang tertinggi sampai yang terendah maka akan didapat dua kelompok yang akan melakukan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan bertahap dan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap dari kanan.

Untuk menentukan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol kemudian dilakukan undian dimana kelompok eksperimen melakukan *lay up* dengan bertahap dan kelompok kontrol melakukan *lay up* dengan tidak bertahap. Adapun rancangan pelaksanaan penelitian yang dibedakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1
Desain Penelitian

Keterangan:

Subjek : Subjek penelitian

Pre test : Tes awal

KE : Kelompok eksperimen dengan perlakuan latihan tembakan *lay up* bertahap

KK : Kelompok kontrol dengan perlakuan latihan tembakan *lay up* tidak bertahap

Post test : Setelah perlakuan selesai dilakukan tes akhir

3.2 Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian atau apa yang menjadi perhatian suatu penelitian (Suharsimi Arikunto, 2010 : 161). Sesuai dengan permasalahan yang sudah dirumuskan, maka variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Variabel Bebas (*Independent Variable*) adalah variabel yang mempengaruhi terhadap gejala yang disebut dengan variabel X. (Suharsimi Arikunto, 2010 : 162).

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah :

- 1) Latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan dengan metode latihan bertahap.
 - 2) Latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan dengan metode latihan tidak bertahap.
- b. Variabel Terikat (*Dependent Variable*) adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas yang disebut dengan variabel Y (Suharsimi Arikunto, 2010: 162).

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah hasil tembakan *lay up* dalam permainan bolabasket.

3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel

Populasi adalah seluruh penduduk yang dimaksudkan untuk diselidiki (Sutrisno Hadi, 2004 : 182). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara yang berjumlah 16 siswa. Adapun alasan mengambil populasi ini adalah mereka mempunyai umur yang relatif sama dan berlatih didalam satu klub bolabasket yaitu di klub

bolabasket Exiton Banjarnegara, serta mempunyai permasalahan yang relatif sama yaitu kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik tembakan *lay up* dari kanan.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi Arikunto, 2010: 174). Kemudian menurut Suharsimi Arikunto (2006: 134) dari jumlah populasi maka, apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subjeknya besar maka data diambil antara 10-15% atau 20-25% atau lebih tergantung setidaknya-tidaknya dari kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga, biaya. Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Maka atas dasar itu peneliti menggunakan sampel semua peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara yang berjumlah 16 orang.

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Sebelum data akhir terkumpul, perlu proses untuk memperoleh data tersebut yaitu meliputi tes awal, pelaksanaan latihan dan tes akhir.

3.4.1 Hasil Uji Coba Instrumen

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya, instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah.

Validitas instrumen ini menggunakan hasil perhitungan uji coba validitas dari skripsi milik Agung Setiaji, (2012:30-33). Nilai $r_{xy} = 0,979$ sedangkan $r_{tabel} = 0,444$. Karena r_{xy} lebih besar dari r_{tabel} , maka instrumen ini dianggap valid.

Reliabilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Apabila datanya memang sudah benar sesuai dengan kenyataan, maka berapa kali pun diambil, tetap akan sama. Reliabilitas menunjukkan pada tingkat keterandalan sesuatu. Reliabel artinya dapat dipercaya, jadi dapat diandalkan (Suharsimi Arikunto, 2010: 221).

Reliabilitas instrumen ini menggunakan hasil perhitungan uji coba reliabilitas dari skripsi milik Agung Setiaji, (2012:30-33) dengan korelasi *product moment*, didapatkan nilai $r_{xy} = 0,829$. Hasil r_{xy} tersebut dikonsultasikan dengan r_{tabel} dengan $N = 20$ dan $\alpha = 0,05$ besarnya adalah 0,444. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh nilai $r_{xy} = 0,829$ sedangkan $r_{tabel} 0,444$. Karena r_{xy} lebih besar dari r_{tabel} , maka instrumen tersebut dinyatakan *valid* dan *reliabel*.

3.5 Prosedur Penelitian

Penelitian ini terdiri dari 3 tahapan yaitu tahap tes awal, tahap perlakuan dan tahap tes akhir. Perlakuan dilaksanakan 16 kali pertemuan dimana latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu.

1. Tes awal

Anak berdiri pada garis tengah pada lapangan basket dan menghadap ke ring basket dan membawa bola. Tiap anak melakukan 10 kali percobaan

tembakan *lay up* menggunakan metode bertahap dan tembakan *lay up* menggunakan metode tidak bertahap dari kanan penembak. Nilai satu apabila tembakan *lay up* menggunakan metode bertahap atau tembakan *lay up* menggunakan metode tidak bertahap masuk ke dalam ring basket. Lebih banyak bola yang masuk akan mendapat nilai yang lebih baik. Setelah data terkumpul, data akan di matchkan dengan rumus M-S, dan hasilnya untuk membagi pemain menjadi 2 kelompok yaitu kelompok latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan bertahap sebagai kelompok eksperimen, dan kelompok latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap sebagai kelompok kontrol. Selain itu, data juga akan dihitung dengan rumus *t-test* untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan terhadap data kelompok eksperimen dan data kelompok kontrol.

2. Pelaksanaan Latihan

Pelaksanaan sebelum tes akhir adalah dengan memberikan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan bertahap pada kelompok eksperimen dan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap pada kelompok kontrol. Latihan dilakukan 4 kali seminggu. Tahap pada pelaksanaan latihan adalah sebagai berikut:

a. Persiapan dan pemanasan

Persiapan latihan yang dilakukan yaitu berdoa, dan pemanasan agar kesiapan kerja pemain terjaga. Setelah berdoa, pemain lari 8 kali putaran lapangan agar denyut nadi kerja tercapai sehingga pemain siap untuk melakukan latihan dan dilanjutkan *stretching* atau penguluran otot.

b. Pelaksanaan perlakuan

Pada latihan inti pemain dibagi menjadi 2 kelompok sesuai dengan pembagian yang telah dibagi dengan penghitungan rumus M-S, sehingga antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai kemampuan yang hampir sama. Perlakuan yang diberikan berjalan dari awal yang sama sehingga dalam hasil akhir terdapat hasil yang adil.

Pada kelompok eksperimen pemain diberikan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan bertahap. Variasi latihannya adalah memberikan latihan tembakan *lay up* dan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan bertahap dari kanan. Pada kelompok kontrol pemain diberikan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap. Variasi latihannya adalah memberikan latihan tembakan *lay up* dan latihan tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap dari kanan. Latihan ini membutuhkan stamina, karena melakukan *dribble* dan tembakan *lay up* secara berulang-ulang.

c. Pendinginan dan Penutupan

Pendinginan dilaksanakan dengan pemain *jogging* 2 kali lapangan dan kemudian *stretching* secara berpasangan dari mulai kepala sampai kaki. Sebelum melakukan doa, peneliti memberikan koreksi dan evaluasi dari setiap kesalahan teknik dan pelaksanaan, sehingga untuk pertemuan yang berikutnya tidak terdapat kesalahan lagi. Setelah selesai dilanjutkan dengan penutupan, yaitu berdoa dan pulang ke rumah masing-masing.

3. Tes akhir

Pelaksanaan tes akhir yaitu menguji hasil tembakan *lay up* menggunakan metode latihan bertahap setelah diberikan pada kelompok eksperimen dan

tembakan *lay up* menggunakan metode latihan tidak bertahap pada kelompok kontrol.

3.6 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Penelitian

Faktor – faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini, antara lain :

3.8.1 Faktor kehadiran peserta

Jumlah kehadiran peserta penelitian akan mempengaruhi terhadap hasil penelitian. Untuk menanggulangi hal tersebut, maka peserta dihimbau untuk aktif hadir dalam mengikuti latihan bolabasket agar mendapat hasil latihan yang maksimal dan sebelum pengambilan data, peneliti mengadakan pertemuan dengan peserta penelitian. Daftar kehadiran dapat dilihat pada lampiran.

3.8.2 Faktor kesungguhan

Faktor kesungguhan sangat berpengaruh terhadap hasil penelitian dari peserta tes yang diteliti. Maka untuk mengatasi hambatan ini, peneliti memberikan motivasi kepada peserta penelitian agar melakukan penelitian dengan sungguh – sungguh pada saat melakukan tes.

3.8.3 Faktor kesehatan

Yang dimaksud dengan kesehatan disini adalah sehat jasmani dan rohani. Disamping itu tidak ada peserta penelitian yang memiliki gangguan kesehatan dan kepada peserta penelitian diharapkan untuk menjaga kesehatan.

3.8.4 Faktor tempat

Faktor tempat disini adalah kelayakan tempat penelitian, untuk itu peneliti memilih lapangan bolabasket PEMDA Banjarnegara yang dianggap layak dengan adanya lapangan bolabasket lengkap dengan seperangkat papan dan ring basket.

3.8.5 Faktor cuaca

Faktor cuaca tidak terlalu mempengaruhi penelitian. Karena sudah dibangun atap di atas lapangan bolabasket PEMDA Banjarnegara, namun faktor cuaca berpengaruh terhadap kehadiran peserta tes, jika cuaca kurang mendukung, akan cukup menghambat peserta tes dalam perjalanan menuju lapangan bolabasket sehingga latihan tidak sesuai dengan jadwal yang telah dibuat. Maka peneliti menganjurkan agar peserta penelitian menyediakan jas hujannya masing – masing.

3.9 Teknik Analisis Data

Suatu penelitian seorang peneliti harus mengetahui jenis data apa saja yang dipakai. Dengan mengetahui jenis data, peneliti akan memperoleh hasil yang relevan terhadap objek yang diteliti sehingga dapat dipercaya.

Metode penelitian data dalam suatu penelitian merupakan faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan data yang digunakan dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, metode eksperimen adalah metode yang menggunakan atau memberikan suatu gejala yang dinamakan latihan atau percobaan (Sutrisno Hadi, 2000:427).

Tes awal yaitu hasil dari tes tembakan *lay up shot*, data tersebut akan dihitung dengan pola *matching by subject design* (M-S). Hal ini berdasarkan pada *subject matching* sudah tentu sekali berarti grup *matching* adalah sedemikian rupa sehingga pemisahan pasangan-pasangan subjek (*part of subject*) masing-masing ke grup eksperimen dan grup kontrol secara otomatis akan menyeimbangkan grup itu. (Sutrisno hadi, 2000:445).

Terjadi data yang seimbang analisis yang digunakan adalah menggunakan *t-test*. Untuk mengetahui hasil penelitian tersebut dapat berjalan atau tidak setelah membandingkan t-hitung dengan t-tabel. Sesudah pembagian kelompok, siswa diberi latihan sesuai kelompoknya sebanyak 16 kali pertemuan.

Tes akhir adalah tembakan *lay up shot* dari kanan, data tembakan yang masuk akan di hitung dengan M-S untuk mengetahui perbedaan *mean* antara *pre test* dan *post test*. Apabila data tersebut telah didapat, maka akan dicari nilai t dengan rumus *t-test*, untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara *pre test* dan *post test* pada tembakan *lay up shot* dari kanan.

Sebuah penelitian, ada dua jenis analisis data, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Analisis statistik adalah cara-cara ilmiah yang diterapkan untuk menganalisa, mengumpulkan, menyusun dan menyajikan data penyelidikan yang berbentuk angka-angka (Sutrisno Hadi, 2000: 221). Setelah diperoleh hasil tes akhir, perlu diuji signifikannya dengan rumus t-test. Analisis terhadap hasil eksperimen di dasarkan atas *subject matching* (M-S) selalu menggunakan t-test pada *corelated sample* (Sutrisno Hadi, 2000: 26).

Tabel 1. Persiapan perhitungan statistik

NO	Pasangan Subjek K-E	E	K	D (K-E)	d (D-MD)	d^2
1						
2						
3						
Dst		ΣX_e	ΣX_k	ΣD	Σd	Σd^2

Keterangan :

K : Nilai kelompok kontrol

E : Nilai kelompok eksperimen

D : Perbedaan dari tiap-tiap pasangan

d : Deviasi individual

d^2 : Kuadrat dari *mean deviasi* perbedaan

Σ : *Sigma* atau jumlah

MD : *Mean* perbedaan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Langkah berikutnya setelah data tersusun dalam tabel adalah melakukan perhitungan, sebagai langkah untuk mengolah data maka digunakan rumus *t*-tes sebagai berikut :

$$t = \frac{IMDI}{\sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N(N-1)}}}$$

Keterangan :

MD : *Mean* perbedaan dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

$\sum d^2$: Jumlah kuadrat *deviasi* perbedaan

N : Jumlah subjek (Sutrisno Hadi, 2000:226-228).

Memasukan data ke dalam *t*-tes tersebut harus diketahui terlebih dahulu nilai dari *mean* (MD), yang dicari dengan rumus :

$$MD = \frac{\sum D}{N}$$

Perlu dibuktikan bahwa :

$$D = X_k - X_e \text{ dan } d = 0$$

Hipotesis nihil akan diuji kebenarannya berdasarkan taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan jumlah pasangan dikurangi 1 yaitu N-1. hal ini berarti kita percaya bahwa 95% dari keputusan kita adalah benar. Dan kemungkinan akan menolak hipotesis yang 5% benar diantara 100.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan eksperimen latihan *lay up* dari sisi kanan penembak dengan metode bertahap dan tidak bertahap terhadap hasil latihan *lay up* dalam permainan bolabasket pada peserta klub bolabasket Eiton KU-15 Banjarnegara. Secara keseluruhan kegiatan penelitian ini dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu pertama adalah kegiatan *pre test* (tes awal) untuk mengetahui kemampuan awal sampel dan sekaligus digunakan untuk membagi sampel ke dalam 2 kelompok yaitu kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan *lay up* bertahap dan kelompok kontrol yang akan diberikan latihan *lay up* tidak bertahap. Pada tahap selanjutnya diberikan program latihan tembakan *lay up* dari sisi kanan pada kedua kelompok sebanyak 14 kali pertemuan dan pada tahap akhir dilaksanakan *post test* untuk mengukur kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan dari sampel setelah mengikuti program latihan. Adapun deskripsi dari data hasil *pre test* dan *post test* serta pengujian hipotesis penelitian menggunakan rumus *t-test* yang dapat disajikan sebagai berikut.

4.1.1 Deskripsi Data

Berdasarkan hasil *pre test* diketahui kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan pada peserta klub bola basket Eiton KU-15 Banjarnegara sebagai berikut :

Tabel 2. Skor hasil *pre test* kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	8	5,25	2,96	10	1
Kontrol	8	4,75	2,71	9	1

Tabel di atas memperlihatkan bahwa rata-rata hasil *pre test* kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan pada kelompok eksperimen yang akan diberikan latihan *lay up* bertahap sebesar 5,625 dengan standar deviasinya 3,0207, hasil tertinggi 10 dan hasil terendah 2. Sedangkan rata-rata hasil *pre test* kemampuan tembakan *lay up* dari kanan pada kelompok kontrol yang akan diberikan latihan *lay up* tidak bertahap sebesar 4,75 dengan standar deviasi 4,75, hasil tertinggi 9 dan hasil terendah 1.

Perlakuan yang telah selesai diberikan yaitu berupa latihan *lay up* bertahap pada kelompok eksperimen dan latihan *lay up* tidak bertahap pada kelompok kontrol selanjutnya dilakukan tes akhir (*post test*) kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan untuk mengetahui pengaruh kedua jenis latihan tersebut terhadap kemampuan tembakan *lay up* dari kanan. Adapun hasil dari tes akhir adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Skor hasil *post tes* hasil tembakan *lay up* dari kanan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Kelompok	N	Rata-rata	Standar Deviasi	Tertinggi	Terendah
Eksperimen	8	7	2,50	10	3
Kontrol	8	5,25	3,10	10	1

Tabel di atas terlihat bahwa rata-rata hasil *post test* kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan *lay up* bertahap sebesar 7 dengan standar deviasi 2,507133, hasil tertinggi 10 dan hasil terendah 3. Sementara itu rata-rata hasil *post test* kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan pada kelompok kontrol yang diberikan latihan *lay up* tidak bertahap sebesar 5,25 dengan standar deviasi 3,1052, hasil tertinggi 10 dan hasil terendah 1.

4.1.2 Uji Prasyarat Analisis

Syarat dari analisis data menggunakan rumus *t-test* adalah data yang diperoleh harus berdistribusi normal. Jika ternyata data tidak berdistribusi normal maka penggunaan rumus *t-test* untuk menguji hipotesis tidak dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penelitian ini untuk pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji liliefors yang hasilnya dapat disajikan sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Data	Lo	Ltabel	Keterangan
Eksperimen	<i>Pre Test</i>	0,158608325	0,285	Normal
	<i>Post Test</i>	0,280003	0,285	Normal
Kontrol	<i>Pre Test</i>	0,213282	0,285	Normal
	<i>Post test</i>	0,282083	0,285	Normal

Berdasarkan uji normalitas menggunakan rumus liliefors pada tabel di atas menunjukkan bahwa untuk data *pre test* kelompok eksperimen diperoleh nilai $L_o = 0,204692$, data *pre test* kelompok kontrol diperoleh nilai $L_o = 0,213282$, data *post test* kelompok eksperimen diperoleh nilai $L_o = 0,280003$ dan data *post test* kelompok kontrol diperoleh nilai $L_o = 0,282083$. Karena L_o yang diperoleh $< L_{tabel} = 0,285$, maka dapat diputuskan bahwa baik data *pre test* maupun *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdistribusi normal sehingga untuk keperluan pengujian hipotesis dapat digunakan rumus *t-test*.

4.1.3 Hasil Analisis Data

4.1.3.1 Analisis data *pre test*

Analisis data *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan *uji t* dimaksudkan untuk mengetahui apakah sebelum diberikan latihan *lay up* bertahap pada kelompok eksperimen dan latihan *lay up* tidak bertahap pada kelompok kontrol memiliki kemampuan tembakan yang sama atau tidak. Adapun dari *uji t* data *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat diringkas pada tabel berikut :

Tabel 5. Hasil *Uji t* Data *Pre Test* Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol

Kelompok	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	8	5,25	1,52753	2,365	Tidak Berbeda Signifikan
Kontrol	8	4,75			

Hasil dari *uji t* data *pre test* di atas memperoleh nilai $t_{hitung} = 2,49727 > t_{tabel} = 2,365$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 7$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara data *pre test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan latihan *lay up* bertahap pada kelompok eksperimen dan latihan *lay up* tidak bertahap pada kelompok kontrol keduanya memiliki kemampuan yang sama atau sepadan. Perhitungan uji perbedaan hasil *pre test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

4.1.3.2 Analisis Data *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Analisis data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan tembakan *lay up* dari kanan dengan menggunakan metode latihan *lay up* bertahap berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan atau tidak. Hasil dari uji *t* data *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dapat diketahui pada tabel berikut :

Tabel 6. Hasil Uji *t* Data *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

Data	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Pre Test	8	5,25	5,58409	2,365	Berbeda Signifikan
Post Test	8	7			

Hasil dari uji *t* pada *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dalam kolom di atas diperoleh nilai $t_{hitung} = 3,666 > t_{tabel} = 2,365$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 7$. Berarti ada perbedaan yang signifikan data *pre test* dan *post test* pada kelompok

eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *lay up* bertahap berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara. Perhitungan uji perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok eksperimen dapat dilihat dilampiran.

4.1.3.3 Analisis Data *Pre Test* Dan *Post Test* pada Kelompok Kontrol

Uji t terhadap data *pre test* dan *post test* kelompok kontrol dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan tembakan *lay up* dari kanan dengan menggunakan *lay up* tidak bertahap berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *lay up* dari kanan atau tidak. Hasil uji t data *pre test* dan *post test* kontrol dapat diketahui pada tabel berikut :

Tabel 7. Hasil Uji t Data *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Pre Test	8	4,75	2,64575	2,365	Berbeda Signifikan
Post Test	8	5,25			

Hasil uji t *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol dengan diperoleh nilai $t_{hitung} = 2,645 > t_{tabel} = 2,365$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 7$, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan data *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *lay up* tidak bertahap berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *lay up* dari kanan pada peserta putra klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara. Perhitungan uji perbedaan *pre test* dan *post test* kelompok kontrol selengkapnya dapat dilihat pada lampiran.

4.1.3.4 Uji t Data *Post Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji t data *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dimaksudkan untuk mengetahui perbedaan latihan *lay up* dari kanan dengan menggunakan metode latihan *lay up* bertahap dan *lay up* tidak bertahap terhadap kemampuan *lay up* dari sisi kanan. Hasil dari uji t data *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat diketahui dari tabel berikut :

Tabel 8. Hasil Uji t *Post Test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Data	N	Rata-rata	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Eksperimen	8	7	4,78191	2,365	Berbeda Signifikan
Kontrol	8	5,25			

Hasil dari uji t data *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diperoleh nilai $t_{hitung} = 4,781 > t_{tabel} = 2,365$ untuk $\alpha 5\%$ dengan $dk = 7$, berarti ada perbedaan yang signifikan antara data *post test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol pertama (H_{01}) yang menyatakan : “Tidak ada perbedaan hasil antara metode latihan *lay up* bertahap dan metode latihan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* dalam permainan bolabasket pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015” ditolak dan menerima hipotesis kerja pertama (H_{a1}) yang menyatakan “Ada perbedaan hasil antara metode latihan *lay up* bertahap dan metode latihan tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* dalam permainan bolabasket pada peserta klub bola basket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015”.

Rata-rata hasil *post test* kemampuan tembakan *lay up* bertahap dari sisi kanan kelompok eksperimen mencapai 7 sedangkan kelompok kontrol yang dilatih *lay up* tidak bertahap mencapai 5,25. Dilihat dari perolehan rata-rata kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan kedua kelompok tersebut menunjukkan bahwa kemampuan tembakan *lay up* dari kanan pada kelompok eksperimen lebih tinggi dari pada kemampuan tembakan *lay up* dari kanan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol kedua (H_{02}) yang menyatakan : “Metode latihan *lay up* bertahap tidak lebih baik dibandingkan metode latihan *lay up* tidak bertahap dalam permainan bolabasket pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015” ditolak dan menerima hipotesis kerja kedua (H_{a2}) yang menyatakan : “Metode latihan *lay up* bertahap lebih baik dibandingkan metode latihan *lay up* tidak bertahap dalam permainan bolabasket pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

4.2 Pembahasan

Metode latihan *lay up* bertahap dapat memperoleh hasil tembakan *lay up* yang optimal. Bola harus dilemparkan dan mengenai kotak yang berfungsi sebagai target lemparan. Melalui latihan dengan metode latihan *lay up* bertahap maka mampu meningkatkan kemampuan mencetak angka yang lebih tinggi karena dengan adanya papan pantul dari papan basket dan kotak yang tepat berada di atas ring memberikan garis pandang yang lebih jelas yang membuat tembakan dengan sasaran papan pantul menjadi tembakan yang bermutu dengan tingkat akurasi tinggi dalam mencetak angka.

Tahap awal sebelum diberi perlakuan, terlebih dahulu dilakukan uji dengan menganalisis rata-rata kemampuan awal sampel melalui hasil *pre test* yang telah

dilaksanakan. Dari analisis uji perbedaan rata-rata yaitu uji dua pihak menunjukkan $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mempunyai rata-rata kemampuan yang sama artinya kedua kelompok berangkat dari kemampuan awal yang sama. Dengan demikian jika terjadi perbedaan hasil latihan setelah perlakuan pada tembakan *lay up* dari sisi kanan, maka perbedaan itu semata-mata karena perlakuan tersebut.

Setelah kedua kelompok mendapatkan perlakuan yang berbeda yaitu diberi latihan *lay up* bertahap pada kelompok eksperimen dan latihan *lay up* tidak bertahap untuk kelompok kontrol, kedua kelompok tersebut diberi tes akhir tembakan *lay up* dari kanan. Berdasarkan uji perbedaan rata-rata yaitu uji dua pihak pada kelompok eksperimen untuk membedakan hasil *pre test* dan *post test*, terdapat perbedaan yang signifikan. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Dengan demikian dapat dijejaskan bahwa latihan *lay up* bertahap berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *lay up* dari kanan pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

Berdasarkan uji perbedaan rata-rata yaitu uji dua pihak kelompok kontrol untuk membedakan hasil *pre test* dan *post test*, terdapat perbedaan yang signifikan. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa latihan *lay up* tidak bertahap berpengaruh terhadap kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan penembak pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

Analisis hasil penelitian akhir perbedaan rata-rata *post test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, dilakukan uji perbedaan rata-rata yaitu uji dua

pihak pada kedua kelompok dan terdapat perbedaan yang signifikan. Karena $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara data *post test* kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan *lay up* dengan metode bertahap dan latihan *lay up* dengan metode tidak bertahap pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015. Dilihat dari rata-rata peningkatan hasil *post test* pada masing-masing kelompok ternyata rata-rata peningkatan hasil *post test* pada kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan *lay up* bertahap lebih tinggi dari rata-rata peningkatan hasil *post test* kelompok kontrol yang menggunakan metode latihan tidak bertahap. Hal ini berarti bahwa latihan *lay up* bertahap lebih efektif dalam meningkatkan hasil tembakan *lay up* pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat diambil simpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan *lay up* bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *lay up* dari sisi kanan menggunakan metode latihan *lay up* tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.
3. Metode latihan *lay up* bertahap lebih efektif dari pada latihan *lay up* dengan metode tidak bertahap terhadap hasil tembakan *lay up* pada peseta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat diberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih di klub bolabasket Exiton ataupun klub-klub bolabasket lainnya diharapkan dalam melatih kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan penembak, sebaiknya dilakukan dengan metoda latihan *lay up* bertahap, karena terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan tembakan *lay up* dari sisi kanan penembak dibandingkan latihan dengan metode tidak bertahap.

2. Diharapkan bagi peneliti lain yang hendak melakukan penelitian sejenis, hendaknya menggunakan hasil penelitian ini sebagai bahan referensi sehingga dapat memperoleh hasil yang lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung Setiaji. 2012. Perbedaan Efektifitas Latihan *Underhand Lay Up Shot* Dari Kanan Menggunakan *Lay Up Bank Shot* Dan *Lay Up Tanpa Bank Shot* Terhadap Hasil *Lay Up Shot* Dalam Permainan Bolabasket Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Smp Negeri 2 Banjarnegara Tahun 2011/2012. Skripsi. Program Sarjana Univeersitas Negeri Semarang.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball, First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media, Yayasan Pendidikan Nasional Karangturi.
- How to do a finger roll lay up. Online at <http://m.wikihow.com/Do-a-Finger-Roll-Lay-up> (accesed 23/02/14).
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Jakarta : Depdikbud Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- PB. PERBASI. 2012. *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta : Perbasi.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- . 2010. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Sutrisno Hadi. 2000a. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Andi Press.
- . 2000b. *Statistik Jilid I*. Yogyakarta: Andi Press.
- . 2004. *Statistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Press.
- Wissel Hall. 2000. *Basket Ball Step to Succes*. Amerika : Raja Grafindo Persada.
- Vic Ambler. 2000. *Petunjuk Untuk Melatih dan Pemain Bola Basket*. Bandung : CV. Pionir Jaya.

LAMPIRAN



Formulir Usulan Topik Skripsi
FM-1-AKD-24/rev.00
UNIVASERISTAS NEGERI SEMARANG

Usulan topik skripsi ini diajukan oleh:

Nama : ADIN JATIYO NORPANGAJI
NIM : 6301409098
Jurusan : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Program Studi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, S1
Topik : Bolabasket



Menyetujui
Ketua Jurusan
Drs. Hermawan, M.Pd.
NIP. 195904011988031002

Semarang, 13 Maret 2013
Yang mengajukan,

ADIN JATIYO NORPANGAJI
NIM. 6301409098





KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG (UNNES)
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 Kampus sekaran gunungpati Semarang 50229 telp. (024) 85080070
 Fax. 024 – 58080070, email : fik.unnes.smg.@telkom.net

USULAN TEMA SKRIPSI

Nama : Adin Jatiyo Norpangaji

Nim : 6301409098

Prodi : S1

Semester : 8

Jurusan : PKLO

Tema : Bolabasket

Dosen Pembimbing : 1. Priyanto, S.Pd. ✓

NIP. 198006192005011002

2. *Ti Aji, S.Pd. Sp. Margono* ✓

NIP. 198011032006041010

Mengetahui,

Ketua Jurusan PKLO



Drs. Hermawan, M.Pd.
 NIP. 195904011988031002

Semarang, 13 Maret 2013

Yang Mengajukan

Adin Jatiyo Norpangaji
 NIM. 6301409098



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
 UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
 FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
 JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
 Gedung F1 It 3, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229
 Telepon: 024 70774085
 Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik@unnes.ac.id

Nomor : 147/PP 2.1.30/2013
 Lamp. :
 Hal : Usulan Pembimbing

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
 Universitas Negeri Semarang

Merujuk Keputusan Rektor Unnes Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Penyusunan Skripsi Mahasiswa Program S1 pasal 7 mengenai penentuan pembimbing, dengan ini saya usulkan

1. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.
 NIP : 198006192005011002
 Pangkat/Golongan : III/c - Penata
 Jabatan Akademik : Lektor
 Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. MARGONO, M.Kes.
 NIP : 196012101986011001
 Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
 Jabatan Akademik : Lektor Kepala
 Sebagai Pembimbing II

Dalam penyusunan skripsi/Tugas Akhir oleh mahasiswa

Nama : ADIN JATTIYO NORPANGAJI
 NIM : 6301409098
 Prodi : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
 Topik : Bolabasket

Untuk itu, mohon diterbitkan surat penetapannya.

Semarang, 18 Maret 2013
 Ketua Jurusan,



[Signature]
 Drs. Hermawan, M.Pd.
 NIP. 195904011988031002



6301409098

Halaman: 1 / 1

printed by: actipai_pain.com 18 Mar 13 11:02:21



**KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
Nomor : 432/111/2013**

**Tentang
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR SEMESTER GASAL/GENAP
TAHUN AKADEMIK 2012/2013**

- Menimbang** : Bahwa untuk memperantarai mahasiswa Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan membuat Skripsi/Tugas Akhir, maka perlu menetapkan Dosen-dosen Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES untuk menjadi pembimbing.
- Mengingat** : 1. SK Rektor UNNES No. 164/O/2004 tentang Pedoman penyusunan Skripsi/Tugas Akhir Mahasiswa Strata Satu (S1) UNNES;
2. SK Rektor UNNES No. 162/O/2004 tentang penyelenggaraan Pendidikan UNNES;
3. Undang-undang No.20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Tambahan Lembaran Negara RI No.4301, penjelasan atas Lembaran Negara RI Tahun 2003, Nomor 78)
- Memperhatikan** : Usulan Ketua Jurusan/Prodi Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga Tanggal 18 Maret 2013

MEMUTUSKAN

- Menetapkan
PERTAMA** : Menunjuk dan menugaskan kepada :
1. Nama : Priyanto, S.Pd., M.Pd.
NIP : 198006192005011002
Pangkat/Golongan : III/c - Penata
Jabatan Akademik : Lektor
Sebagai Pembimbing I
2. Nama : Drs. MARGONO, M.Kes.
NIP : 196012101986011001
Pangkat/Golongan : IV/a - Pembina
Jabatan Akademik : Lektor Kepala
Sebagai Pembimbing II
- Untuk membimbing mahasiswa penyusunan skripsi/Tugas Akhir
Nama : ADIN JATYU NORPANGA,II
NIM : 6301400098
Jurusan/Prodi : Pendidikan Keperawatan Olahraga/Pendidikan Keperawatan Olahraga
Topik : Bola basket
- KEDUA** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan.



- Tembusan**
1. Pembantu Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Jurusan
3. Dosen Pembimbing
4. Peringgal



FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Gedung F1 Lt. 2, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Telepon: 024-8508007

Laman: <http://fik.unnes.ac.id>, surel: fik_unnes@telkom.net

Nomor : 4735/UM37-1-6/STK/2015
Lamp. :
Hal : Ijin Penelitian

Kepada
Yth. Ketua Klub Bolabasket Exiton Banjarnegara
di Banjarnegara

Dengan Hormat,
Bersama ini, kami mohon ijin pelaksanaan penelitian untuk menyusun skripsi/tugas akhir oleh mahasiswa sebagai berikut:

Nama : ADIN JATIYO NORPANGAJI
NIM : 6301409098
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga, S1
Topik : Bolabasket

Atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.



Semarang, 8 Mei 2015

Dekan

Dr. H. Harry Pramono, M.Si.

NIP. 195910191985031001

**EXITON BASKETBALL CLUB**

Sekretariat: Jl. S. Parman No. 153 Banjarnegara, Telp. 085729694919

Lapangan Bolabasket PEMDA Banjarnegara

SURAT KETERANGAN

Nomor : 06 / EXT / 12.06.2015

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya selaku Ketua klub bolabasket EXITON Banjarnegara menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : Adin Jatiyo Norpangaji
NIM : 6301409098
UNIVERSITAS : Universitas Negeri Semarang (UNNES)
JURUSAN : Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
FAKULTAS : Ilmu Keolahragaan

Telah melaksanakan penelitian eksperimen pada peserta klub bolabasket kelompok umur 15 tahun di klub bolabasket EXITON pada hari Sabtu 9 Mei 2015 sampai dengan hari Kamis 11 Juni 2015 dengan rincian tes yang dilakukan meliputi tes *lay up* dari sisi kanan.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Banjarnegara, 12 Juni 2015

Klub Bolabasket EXITON Banjarnegara

Muhammad Maru Sasongko

**Daftar Nama Sampel Penelitian
Klub Bolabasket Exiton Ku-15 Banjarnegara
Tahun 2015**

NO.	NAMA SAMPEL
1.	MUHAMMAD ICHLASUL
2.	AQSYAL ILHAM
3.	BARA ALVANO
4.	DAFIQ MAULANA
5.	HARYA MAHADEWA
6.	DHIYA ULHAQ
7.	DIMAS BAGUS
8.	FEBRIAN ARDIANSAH
9.	MOHAMMAD HAMZAH
10.	MUHAMMAD HANANDA
11.	KASSA ALLIANSI
12.	NANDA ERIK
13.	WIDYANDANA RASENDRIYA
14.	RESHA DWI
15.	RIKI JULIANTO
16.	ZAID AKMAL

Daftar Nama Tenaga Pembantu Penelitian

No	Nama	Tugas	Keterangan
1.	Muhammad Mara Sasongko	Memberi arahan	Pelatih
2.	Rani Anggraeni Sukirwan, A.Md.	Pencatat nilai	Karyawan swasta
3.	Ardi Nur Aftanto	Dokumentasi	Anggota klub Exiton

**Hasiltes Uji Coba Tembakan Lay Up Dari Kanan (Pertama)Siswa
Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Smp N 2 Banjarnegara 2011/2012**

No.	Nama	Tes Lay up										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Agung Ariyadi	1	0	1	0	1	1	0	0	1	0	5
2.	Andreas	1	0	1	1	0	1	0	0	0	1	5
3.	Arminudin	0	0	1	0	1	0	1	1	0	0	4
4.	Ainun Nahl	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	5
5.	M. Firas	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0	4
6.	Bobot Santosa	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	6
7.	Candra Yoga	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	5
8.	Dimas	0	1	0	0	0	1	0	1	0	1	4
9.	Lutfi	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4
10.	M. Bagus Permana	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	3
11.	M. Diva	0	0	1	0	1	1	0	1	0	0	4
12.	Radya Indriworo	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4
13.	Safriudin	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	3
14.	Indra	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	5
15.	Anas	1	0	1	0	1	0	1	0	0	1	5
16.	Priyo	1	0	0	0	0	1	0	0	1	1	4
17.	Nugra Gama	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4
18.	Rifani	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	3
19.	Irfan Herdiansyah	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
20.	M. Maulana	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
Jumlah											86	

Hasiltes Uji Coba Tembakan Lay Up Dari Kanan (Kedua)Siswa Ekstrakurikuler

Bola Basket Putra Smp N 2 Banjarnegara 2011/2012

No.	Nama	Tes Lay up										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1.	Agung Ariyadi	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	5
2.	Andreas	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	5
3.	Arminudin	0	0	1	0	1	1	0	0	1	0	4
4.	Ainun Nahl	0	0	1	0	1	0	1	1	0	1	5
5.	M. Firas	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	4
6.	Bobot Santosa	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	6
7.	Candra Yoga	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	5
8.	Dimas	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	4
9.	Lutfi	1	0	1	0	1	1	0	1	1	0	5
10.	M. Bagus Permana	1	0	0	0	1	0	1	1	0	0	4
11.	M. Diva	0	0	1	0	1	1	0	0	0	1	4
12.	Radya Indriworo	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	4
13.	Safriudin	0	0	1	0	0	0	1	0	0	1	3
14.	Indra	1	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4
15.	Anas	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	5
16.	Priyo	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	4
17.	Nugra Gama	0	1	0	1	1	0	1	0	0	0	4
18.	Rifani	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	4
19.	Irfan Herdiansyah	0	0	0	1	1	0	1	0	1	1	5
20.	M. Maulana	1	0	1	0	0	1	0	1	0	0	4
Jumlah											88	

Validitas Hasil Tes Uji Coba Tembakan *Lay Up* Dari Kanan Siswa Smp N 2

Banjarnegara Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Tahun

2011/2012

No.	Nama	X1	X2	X ²	Y ²	(X)(Y)
1	Agung Ariyadi	4.8	4.8	23.04	23.04	23.04
2	Andreas	4.6	4.8	21.16	23.04	22.08
3	Arminudin	4.6	4.6	21.16	21.16	21.16
4	Ainun Nahl	4.8	4.8	23.04	23.04	23.04
5	M. Firas	4.6	4.6	21.16	21.16	21.16
6	Bobot Santosa	5.0	5.0	25.00	25.00	25.00
7	Candra Yoga	5.0	5.0	25.00	25.00	25.00
8	Dimas	4.6	4.6	21.16	21.16	21.16
9	Lutfi	4.6	4.6	21.16	21.16	21.16
10	M. Bagus Permana	4.4	4.4	19.36	19.36	19.36
11	M. Diva	4.6	4.6	21.16	21.16	21.16
12	Radya Indriworo	5.0	5.0	25.00	25.00	25.00
13	Safriudin	4.2	4.2	17.64	17.64	17.64
14	Indra	4.8	4.8	23.04	23.04	23.04
15	Anas	4.8	4.8	23.04	23.04	23.04
16	Priyo	4.6	4.6	21.16	21.16	21.16
17	Nugra Gama	4.6	4.6	21.16	21.16	21.16
18	Rifani	4.4	4.4	19.36	19.36	19.36
19	Irfan Herdiansyah	5.0	5.0	25.00	25.00	25.00
20	M. Maulana	4.8	4.8	23.04	23.04	23.04
N=20	∑ = Jumlah	93,8	94	440,84	442,72	441,76

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
 N = Banyaknya peserta tes
 $\sum X$ = Jumlah rata-rata skor per item uji pakar I
 $\sum Y$ = Jumlah rata-rata skor total uji pakar II
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

Maka :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \\
 &= \frac{20 \cdot 441,76 - (93,8) \cdot (94)}{\sqrt{\{20 \cdot 440,84 - (93,8)^2\} \cdot \{20 \cdot 442,72 - (94)^2\}}} \\
 &= \frac{18}{\sqrt{\{8816,8 - 8798,44\} \cdot \{8854,4 - 8836\}}} \\
 &= \frac{18}{\sqrt{18,36 \cdot 18,4}} \\
 &= \frac{18}{\sqrt{337,824}} \\
 r_{xy} &= 0,979
 \end{aligned}$$

Tabel Interpretasi Nilai

Besar Nilai r	Interprestasi
0,800 s/d 1,00	Tinggi
0,600 s/d 0,800	Cukup
0,400 s/d 0,600	Aagak Rendah
0,200 s/d 0,400	Rendah
0,000 s/d 0,200	Sangat Rendah (Tidak Berkorelasi)

Suharsimi Arikunto (2006 : 276)

Dengan nilai $r_{xy} = 0,979$, maka interpretasi *validitas* untuk instrumen ini adalah tinggi.

Hasil Rata – Rata Kualitas Keterampilan Tembakan *Lay Up* Dari Kanan

No.	Nama	Jumlah Score	$\frac{\sum score}{\sum item}$
1.	Agung Ariyadi	46	4,6
2.	Andreas	46	4,6
3.	Arminudin	44	4,4
4.	Ainun Nahl	45	4,5
5.	M. Firas	43	4,3
6.	Bobot Santosa	49	4,9
7.	Candra Yoga	49	4,9
8.	Dimas	43	4,3
9.	Lutfi	44	4,4
10.	M. Bagus Permana	43	4,3
11.	M. Diva	44	4,4
12.	Radya Indriworo	49	4,9
13.	Safriudin	43	4,3
14.	Indra	48	4,8
15.	Anas	48	4,8
16.	Priyo	45	4,5
17.	Nugra Gama	44	4,4
18.	Rifani	48	4,8
19.	Irfan Herdiansyah	42	4,2
20.	M. Maulana	42	4,2
	Jumlah	905	90,5

Keterangan :

Σ : Jumlah

ΣN : Jumlah peserta tes

$$r = \frac{\Sigma \text{rata - rata score}}{\Sigma N}$$

$$= \frac{90,5}{20}$$

$$= 4,525$$

Nb : Apabila hasil hitungan $\geq 3,00$ maka tes ini baik untuk diujikan. Karena hasil hitung dari kualitas keterampilan *lay up* $4,525 \geq 3,00$ sehingga kualitas keterampilan *lay up* baik untuk diujikan.

**Reliabilitas Hasil Tes Uji Coba Tembakan Lay Up Dari Kanan Siswa Smp N 2
Banjarnegara Putra Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolabasket Tahun
2011/2012**

No.	Nama	X1	X2	X ²	Y ²	(X)(Y)
1	Agung Ariyadi	5	5	25	25	25
2	Andreas	5	5	25	25	25
3	Arminudin	4	4	16	16	16
4	Ainun Nahl	5	5	25	25	25
5	M. Firas	4	4	16	36	16
6	Bobot Santosa	6	6	36	25	36
7	Candra Yoga	5	5	25	25	25
8	Dimas	4	4	16	16	16
9	Lutfi	4	5	16	25	20
10	M. Bagus Permana	3	4	9	16	12
11	M. Diva	4	4	16	16	16
12	Radya Indriworo	4	4	16	19	16
13	Safriudin	3	3	16	9	9
14	Indra	5	4	9	16	20
15	Anas	5	5	25	25	25
16	Priyo	4	4	16	16	16
17	Nugra Gama	4	4	16	16	16
18	Rifani	3	4	9	16	12
19	Irfan Herdiansyah	5	5	25	25	25
20	M. Maulana	4	4	16	16	16
N=20	∑ = Jumlah	87	88	382	396	387

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

- r_{xy} = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
 N = Banyaknya peserta tes
 $\sum X$ = Jumlah skor per item
 $\sum Y$ = Jumlah skor total
 $\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item
 $\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

Maka :

$$\begin{aligned}
 r_{xy} &= \frac{N \cdot \sum xy - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \cdot \sum x^2 - (\sum x)^2\} \cdot \{N \cdot \sum y^2 - (\sum y)^2\}}} \\
 &= \frac{20 \cdot 387 - (86) \cdot (88)}{\sqrt{\{20 \cdot 382 - (86)^2\} \cdot \{20 \cdot 396 - (88)^2\}}} \\
 &= \frac{7640 - 7396}{\sqrt{7740 - 7568}} \\
 &= \frac{244}{\sqrt{172}} \\
 &= \frac{244}{13,11} \\
 r_{xy} &= 0,829
 \end{aligned}$$

Tabel Interpretasi Nilai

Besar Nilai r	Interprestasi
0,800 s/d 1,00	Tinggi
0,600 s/d 0,800	Cukup
0,400 s/d 0,600	Aagak Rendah
0,200 s/d 0,400	Rendah
0,000 s/d 0,200	Sangat Rendah (Tidak Berkorelasi)

Suharsimi Arikunto (2006 : 276)

Dengan nilai $r_{xy} = 0,829$, maka interpretasi *reliabilitas* untuk instrumen ini adalah tinggi.

**Data Hasil Pre Test Tembakan Lay Up Dari Sisi Kanan
Klub Bolabasket Exiton Ku-15 Banjarnegara
Tahun 2015**

NO.	NO. TEST	NAMA SAMPEL	BOLA MASUK
1.	T-01	Muhammad Ichlasul	10
2.	T-02	Aqsyal Ilham	9
3.	T-03	Bara Alvano	4
4.	T-04	Dafiq Maulana	5
5.	T-05	Harya Mahadewa	4
6.	T-06	Dhiya Ulhaq	8
7.	T-07	Dimas Bagus	5
8.	T-08	Febrian Ardiansah	7
9.	T-09	Mohammad Hamzah	3
10.	T-10	Muhammad Hananda	5
11.	T-11	Kassa Alliansi	4
12.	T-12	Nanda Erik	3
13.	T-13	Widyandana Rasendriya	1
14.	T-14	Resha Dwi	10
15.	T-15	Riki Julianto	2
16.	T-16	Zaid Akmal	2
Jumlah			82

**Data Hasil Pre Test Tembakan Lay Up Dari Sisi Kanan
Berdasarkan Rangking Klub Bolabasket Exiton Ku-15
Banjarnegara Tahun 2015**

No.	No. Test	Nama Sampel	Bola Masuk
1.	T-01	Muhammad Ichlasul	10
2.	T-14	Resha Dwi	9
3.	T-02	Aqsyal Ilham	8
4.	T-06	Dhiya Ulkhaq	8
5.	T-08	Febrian Ardiansah	7
6.	T-04	Dafiq Maulana	5
7.	T-07	Dimas Bagus	5
8.	T-10	Muhammad Hananda	5
9.	T-05	Harya Mahadewa	5
10.	T-11	Kassa Alliansi	4
11.	T-03	Bara Alvano	4
12.	T-12	Nanda Erik	4
13.	T-09	Mohammad Hamzah	3
14.	T-15	Riki Julianto	2
15.	T-16	Zaid Akmal	1
16.	T-13	Widyandana Rasendriya	1

Data Hasil Matching Berdasarkan Pre Test Tembakan *Lay Up* Dari Sisi Kanan Klub Bolabasket Exiton Ku-15 Banjarnegaratahun 2015

No.	No. Test	Bola Masuk	Rumus Matched (A-B)	Pasangan Match	Pasangan Test
1.	T-01	10	A	A-B	T-01 – T-14
2.	T-14	9	B		
3.	T-02	8	B	A-B	T-06 – T-02
4.	T-06	8	A		
5.	T-08	7	A	A-B	T-08 – T-04
6.	T-04	5	B		
7.	T-07	5	B	A-B	T-10 – T-07
8.	T-10	5	A		
9.	T-05	5	A	A-B	T-05 – T-11
10.	T-11	4	B		
11.	T-03	4	B	A-B	T-12 – T-03
12.	T-12	4	A		
13.	T-09	3	A	A-B	T-09 – T-15
14.	T-15	2	B		
15.	T-16	1	B	A-B	T-13 – T-16
16.	T-13	1	A		

Data Sampel Berdasarkan Pasangan Pre Test Klub Bolabasket Exiton Ku-15

Hasil Pre Test Tembakan Lay Up Kelompok Eksperimen				Hasil Pre Test Tembakan Lay Up Kelompok Kontrol			
No.	Nama	No. Test	Bola Masuk	No.	Nama	No. Test	Bola Masuk
1.	Muhammad Ichlasul	T-01	10	1.	Resha Dwi	T-14	9

2.	Dhiya Ulkhaq	T-06	8	2.	Aqsyah Ilham	T-02	8
3.	Febrian Ardiansah	T-08	7	3.	Dafiq Maulana	T-04	5
4.	Muhammad Hananda	T-10	5	4.	Dimas Bagus	T-07	5
5.	Harya Mahadewa	T-05	5	5.	Kassa Alliansi	T-11	4
6.	Nanda Erik	T-12	4	6.	Bara Alvano	T-03	4
7.	Mohammad Hamzah	T-09	3	7.	Riki Julianto	T-15	2
8.	Widyandana Resendriya	T-13	1	8.	Zaid Akmal	T-16	1
Jumlah			43	Jumlah			38

Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
ΣE	43	ΣE	38
N	8	N	8
Mean	5,25	Mean	4,75

**Data Hasil Post Test Tembakan Lay Up Dari Sisi Kanan
Klub Bolabasket Exiton Ku-15 Banjarnegara
Tahun 2015**

No.	No. Test	Nama Sampel	Bola Masuk
1.	T-01	Muhammad Ichlasul	10
2.	T-02	Aqsyah Ilham	9
3.	T-03	Bara Alvano	4

4.	T-04	Dafiq Maulana	6
5.	T-05	Harya Mahadewa	6
6.	T-06	Dhiya Ulhaq	10
7.	T-07	Dimas Bagus	5
8.	T-08	Febrian Ardiansah	9
9.	T-09	Mohammad Hamzah	5
10.	T-10	Muhammad Hananda	7
11.	T-11	Kassa Alliansi	5
12.	T-12	Nanda Erik	6
13.	T-13	Widyandana Rasendriya	3
14.	T-14	Resha Dwi	10
15.	T-15	Riki Julianto	2
16.	T-16	Zaid Akmal	1
Jumlah			98

**Data Sampel Berdasarkan Pasangan Post Test Klub Bolabasket Exiton Ku-15
Banjarnegara Tahun 2015**

Hasil Post Test Tembakan Lay Up Kelompok Eksperimen				Hasil Post Test Tembakan Lay Up Kelompok Kontrol			
No.	Nama	No. Test	Bola Masuk	No.	Nama	No. Test	Bola Masuk
1.	Muhammad Ichlasul	T-01	10	1.	Resha Dwi	T-14	10
2.	Dhiya Ulkhaq	T-06	10	2.	Aqsyah Ilham	T-02	9
3.	Febrian Ardiansah	T-08	9	3.	Dafiq Maulana	T-04	6
4.	Muhammad Hananda	T-10	7	4.	Dimas Bagus	T-07	5
5.	Harya Mahadewa	T-05	6	5.	Kassa Alliansi	T-11	5
6.	Nanda Erik	T-12	6	6.	Bara Alvano	T-03	4
7.	Mohammad Hamzah	T-09	5	7.	Riki Julianto	T-15	2
8.	Widyandana Resendriya	T-13	3	8.	Zaid Akmal	T-16	1
Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol				
ΣE	56	ΣK		42			
N	8	N		8			
Mean	7	Mean		5,25			

Uji Normalitas Data *Pre Test* Kelompok Eksperimen

Hipotesis

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan *Liliefors test* dengan kriteria :

Ho diterima apabila $L_o < L$ kritik.

UJI NORMALITAS DATA PRE TEST KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Kode	Xi	Zi	Z tabel	F (Zi)	S (Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1.	Widyandana Resendriya	1	-1,43384	0,4474	0,075809	0,125	0,049190895
2.	Mohammad Hamzah	3	-0,75909	0,3289	0,223899	0,375	0,151101011
3.	Nanda Erik	3	-0,75909	0,2324	0,223899	0,375	0,151101011
4.	Harya Mahadewa	5	-0,08434	0,016	0,466392	0,5	0,033608325
5.	Muhammad Hananda	5	-0,08434	0,1443	0,466392	0,625	0,158608325
6.	Febrian Ardiansah	7	0,590404	0,258	0,72254	0,75	0,027459815
7.	Dhiya Ulkhaq	8	0,927778	0,258	0,823239	0,875	0,051761322
8.	Muhammad Ichlasul	10	1,602526	0,4147	0,94548	1	0,054519677

$L_o = 0,158608325$

$L_{5\%}(8) = 0,285$

Kesimpulan

Karena $L_o < L$ kritik, maka data berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data Pre Test Kelompok Kontrol

Hipotesis

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan *Liliefors test* dengan kriteria :

Ho diterima apabila $L_o < L$ kritik.

UJI NORMALITAS DATA PRE TEST KELOMPOK KONTROL

No	Kode	Xi	Zi	Z tabel	F (Zi)	S (Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1.	Zaid Akmal	1	-1,38254	0,4505	0,083403	0,25	0,166597
2.	Riki Julianto	2	-1,01386	0,4049	0,155325	0,25	0,094675
3.	Bara Alvano	4	-0,27651	0,016	0,391079	0,5	0,108921
4.	Kassa Alliansi	4	-0,27651	0,016	0,391079	0,5	0,108921
5.	Dimas Bagus	5	0,092169	0,148	0,536718	0,75	0,213282
6.	Dafiq Maulana	5	0,092169	0,148	0,536718	0,75	0,213282
7.	Aqsyal Ilham	8	1,198198	0,3531	0,88458	1	0,11542
8.	Resha Dwi	9	1,566875	0,3531	0,941428	1	0,058572

$L_o = 0,213282$

$L_{5\%} (8) = 0,285$

Kesimpulan

Karena $L_o < L$ kritik, maka data berddistribusi normal.

Uji Normalitas Data *Post Test* Kelompok Eksperimen

Hipotesis

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan *Liliefors test* dengan kriteria :

Ho diterima apabila $L_o < L$ kritik.

UJI NORMALITAS DATA POST TEST KELOMPOK EKSPERIMEN

No	Kode	Xi	Zi	Z tabel	F (Zi)	S (Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1.	Widyandana Resendriya	3	-1,59545	0,427	0,055306	0,125	0,069694
2.	Mohammad Hamzah	5	-0,79772	0,427	0,212515	0,25	0,037485
3.	Nanda Erik	6	-0,39886	0,0596	0,344997	0,625	0,280003
4.	Harya Mahadewa	6	-0,39886	0,1026	0,344997	0,625	0,280003
5.	Muhammad Hananda	7	0	0,1026	0,5	0,625	0,125
6.	Febrian Ardiansah	9	0,797724	0,1026	0,787485	0,75	0,037485
7.	Dhiya Ulkhaq	10	1,196586	0,2517	0,884266	1	0,115734
8.	Muhammad Ichlasul	10	1,196586	0,4345	0,884266	1	0,115734

$L_o = 0,280003$

$L_{5\%} (8) = 0,285$

Kesimpulan

Karena $L_o < L$ kritik, maka data berdistribusi normal.

Uji Normalitas Data *Post Test* Kelompok Kontrol

Hipotesis

Ho : Data berdistribusi normal

Ha : Data tidak berdistribusi normal

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis ini digunakan *Liliefors test* dengan kriteria :

Ho diterima apabila $L_o < L$ kritik.

UJI NORMALITAS DATA POST TEST KELOMPOK KONTROL

No	Kode	Xi	Zi	Z tabel	F (Zi)	S (Zi)	F(Zi)-S(Zi)
1.	Zaid Akmal	1	-1,36863	0,2823	0,085557	0,25	0,164443
2.	Riki Julianto	2	-1,0466	0,1517	0,147642	0,25	0,102358
3.	Bara Alvano	4	-0,40254	0,381	0,343644	0,625	0,281356
4.	Kassa Alliansi	5	-0,08051	0,2823	0,467917	0,75	0,282083
5.	Dimas Bagus	5	-0,08051	0,2823	0,467917	0,625	0,157083
6.	Dafiq Maulana	6	0,241523	0,381	0,595425	0,75	0,154575
7.	Aqsyal Ilham	9	1,207615	0,4756	0,886402	0,875	0,011402
8.	Resha Dwi	10	1,529645	0,4756	0,936948	1	0,063052

$L_o = 0,282083$

$L_{5\%}(8) = 0,285$

Kesimpulan

Karena $L_o < L$ kritik, maka data berddistribusi normal.

Perhitungan Hasil Statistik Pre Test Kelompok Eksperimen Dan Kelompok

Kontrol

No	Pasangan Subjek K-E	K	E	D (K-E)	d (D-MD)	d ²
1.	T-14 -T-01	9	10	-1	-0,5	0,25
2.	T-02 - T-06	8	8	0	0,5	0,25
3.	T-04 - T-08	5	7	-2	-1,5	2,25
4.	T-07 - T-10	5	5	0	0,5	0,25
5.	T-11 - T-05	4	5	-1	-0,5	0,25
6.	T-03 - T-12	4	3	1	1,5	2,25
7.	T-15 - T-09	2	3	-1	-0,5	0,25
8.	T-16 - T-03	1	1	0	0,5	0,25
JUMLAH		38	42	-4	0	6

$$\sum K = 38$$

$$\sum E = 42$$

$$D = \sum K - \sum E$$

$$= 38 - 42$$

$$\sum D = -4$$

$$N = 8$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-4}{8} = -0,5$$

$$\sum d^2 = 6$$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{0,5}{\sqrt{\frac{6}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{0,5}{\sqrt{\frac{6}{56}}}$$

$$t = \frac{0,5}{0,327}$$

$$t = 1,527$$

t hitung = 1,527 < t tabel = 2,365

Perhitungan Hasil Statistik *Pre Test* Dan *Post Test* Kelompok Eksperimen

No	Pasangan Subjek E-K	Pre Test E ₁	Post Test E ₂	D (E ₁ -E ₂)	d (D-MD)	d ²
----	------------------------	----------------------------	-----------------------------	--	-------------	----------------

1.	T-01	10	10	0	1,75	3,0625
2.	T-06	8	10	-2	-0,25	0,0625
3.	T-08	7	9	-2	-0,25	0,0625
4.	T-10	5	7	-2	-0,25	0,0625
5.	T-05	5	6	-1	0,75	0,5625
6.	T-12	3	6	-3	-1,25	1,5625
7.	T-09	3	5	-2	-0,25	0,0625
8.	T-03	1	3	-2	-0,25	0,0625
JUMLAH		42	56	-14	0	5,5

$$\sum E_1 = 42$$

$$\sum E_2 = 56$$

$$D = \sum E_1 - \sum E_2$$

$$= 42 - 56$$

$$\sum D = -14$$

$$N = 8$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-14}{8} = -1,75$$

$$\sum d^2 = 5,5$$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{1,75}{\sqrt{\frac{5,5}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{1,75}{\sqrt{\frac{5,5}{56}}}$$

$$t = \frac{1,75}{0,313}$$

$$t = 5,584$$

t hitung = 5,584 > t tabel = 2,365

Perhitungan Hasil Statistik *Pre Test* Dan *Post Test*

Kelompok Kontrol

No	Pasangan Subjek E-K	Pre Test K ₁	Post Test K ₂	D (K ₁ -K ₂)	d (D-MD)	d ²
1.	T-14	9	10	-1	-0,5	0,25
2.	T-02	8	9	-1	-0,5	0,25
3.	T-04	5	6	-1	-0,5	0,25
4.	T-07	5	5	0	0,5	0,25
5.	T-11	4	5	-1	-0,5	0,25
6.	T-03	4	4	0	0,5	0,25
7.	T-15	2	2	0	0,5	0,25
8.	T-16	1	1	0	0,5	0,25
JUMLAH		38	42	-4	0	2

$$\sum K_1 = 38$$

$$\sum K_2 = 42$$

$$D = \sum K_1 - \sum K_2 \\ = 38 - 42$$

$$\sum D = -4$$

$$N = 8$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-4}{8} = -0,5$$

$$\sum d^2 = 2$$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{0,5}{\sqrt{\frac{2}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{0,5}{\sqrt{\frac{2}{56}}}$$

$$t = \frac{0,5}{0,188}$$

$$t = 2,645$$

t hitung = 2,645 > t tabel = 2,365

**Perhitungan Hasil Statistik *Post Test*
Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol**

NO	PASANGAN SUBJEK K-E	K	E	D (K-E)	D (D-MD)	d ²
1.	T-14 - T-01	10	10	0	1,75	3,0625
2.	T-02 - T-06	9	10	-1	0,75	0,5625
3.	T-04 - T-08	6	9	-3	-1,25	1,5625
4.	T-07 - T-10	5	7	-2	-0,25	0,0625
5.	T-11 - T-05	5	6	-1	0,75	0,5625
6.	T-03 - T-12	4	6	-2	-0,25	0,0625
7.	T-15 - T-09	2	5	-3	-1,25	1,5625
8.	T-16 - T-03	1	3	-2	-0,25	0,0625
JUMLAH		42	56	-14	0	7,5

$$\sum K = 42$$

$$\sum E = 56$$

$$D = \sum K - \sum E \\ = 42 - 56$$

$$\sum D = -14$$

$$N = 8$$

$$MD = \frac{\sum D}{N} = \frac{-14}{8} = -1,75$$

$$\sum d^2 = 7,5$$

$$t = \frac{|MD|}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{1,75}{\sqrt{\frac{7,5}{8(8-1)}}}$$

$$t = \frac{1,75}{\sqrt{\frac{7,5}{56}}}$$

$$t = \frac{1,75}{0,365}$$

$$t = 4,781$$

t hitung = 4,781 > t tabel = 2,365

TABEL II
NILAI-NILAI DALAM DISTRIBUSI t

α untuk uji dua pihak (two tail test)						
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
α untuk uji satu pihak (one tail test)						
dk	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

TABEL IV
TABEL NILAI-NILAI

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Program Latihan *Lay Up* Dari Sisi Kanan Penembak Dengan Metode Latihan Bertahap Dan Tidak Bertahap Terhadap Hasil Tembakan *Lay Up* Dalam Permainan Bolabasket Pada Peserta Putra Klub Bolabasket Exiton Ku-15 Tahun 2015 Banjarnegara

Latihan dilakukan 4 kali dalam seminggu sebanyak 14 kali pertemuan. Setiap minggunya beban latihan ditambah beban repetisinya, mulai dari 5 kali, 6 kali, 7 kali, 8 kali, 9 kali, 10 kali sampai 11 kali repetisi. Sedangkan jumlah setnya tetap setiap pertemuan yaitu 3 set.

Latihan ini dimulai pukul 15.00 WIB sampai pukul 17.00 WIB. Latihan ini meliputi tiga pokok kegiatan, yaitu:

1. Pemanasan atau *warming up*

Pemanasan tubuh atau *warming up* dilakukan sebelum memulai latihan untuk menghindari terjadinya cedera. Pemanasan yang dilakukan meliputi: lari keliling lapangan, langkah *lay up* dan *stretching*.

2. Latihan inti

Latihan disini adalah bentuk latihan yang diteliti untuk dibandingkan. Bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan tembakan *lay up* bertahap untuk kelompok eksperimen dan latihan tembakan *lay up* tidak bertahap untuk kelompok kontrol.

3. Pendinginan atau *cooling down*

Pendinginan ini ditujukan untuk memulihkan tubuh ke kondisi sebelum latihan, sehingga ketegangan-ketegangan otot akan berkurang secara bertahap ke keadaan semula agar tidak terjadi kelelahan yang berlebihan.

4. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengevaluasi hasil latihan peserta klub bolabasket Exiton KU-15 Banjarnegara. Memberi pengarahan dan masukan pada sampel agar dapat mengetahui apakah dia benar atau salah dalam melakukan latihan teknik dasar tembakan *lay up*.

**PROGRAM LATIHAN
LATIHAN TEMBAKAN *LAY UP SHOOT* DARI KANAN MENGGUNAKAN
METODE LATIHAN BERTAHAP DAN TIDAK BERTAHAP**

NO	HARI/TANGGAL	KEGIATAN	
		EKPERIMEN (METODE LATIHAN BERTAHAP)	KONTROL (METODE LATIHAN TIDAK BERTAHAP)
1		PRE TEST	
2		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 4 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 4 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap

		c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
3		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 4 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 4 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
4		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 5 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 5 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
5		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 5 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 5 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
6		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan

		<ul style="list-style-type: none"> -Stretching -Senam b.Latihan inti: 6 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi 	<ul style="list-style-type: none"> -Stretching -Senam b.Latihan inti: 6 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
7		<ul style="list-style-type: none"> a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 6 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi 	<ul style="list-style-type: none"> a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 6 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
8		<ul style="list-style-type: none"> a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 7 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi 	<ul style="list-style-type: none"> a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 7 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
9		<ul style="list-style-type: none"> a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 7 x 3 set <i>lay up</i> dari kanan 	<ul style="list-style-type: none"> a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 7 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan

		dengan dua langkah <i>lay up</i> c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
10		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 8 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 8 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
11		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 8 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 8 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
12		a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 9 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi	a.Pemanasan: -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam b.Latihan inti: 9 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi
13		a.Pemanasan:	a.Pemanasan:

		<ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam <p>b.Latihan inti: 9 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap</p> <p>c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam <p>b.Latihan inti: 9 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap</p> <p>c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi</p>
14		<p>a.Pemanasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam <p>b.Latihan inti: 10 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap</p> <p>c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi</p>	<p>a.Pemanasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam <p>b.Latihan inti: 10 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap</p> <p>c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi</p>
15		<p>a.Pemanasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam <p>b.Latihan inti: 10 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> bertahap</p> <p>c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi</p>	<p>a.Pemanasan:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Lari keliling lapangan -Stretching -Senam <p>b.Latihan inti: 10 x 3 set <i>lay up shoot</i> dari kanan dengan teknik <i>lay up</i> tidak bertahap</p> <p>c.Penenangan: -Pelemasan -Koreksi</p>
16		POST TEST	

Dokumentasi Penelitian



Pemberian instruksi kepada peserta penelitian



Pemberian instruksi kepada peserta penelitian



Lari keliling lapangan



Pemanasan dengan Langkah *lay up*



Tembakan *lay up* dari sisi kanan (*Pre Test*)



Tembakan *lay up* dari sisi kanan (*Pre Test*)



Latihan tembakan *lay up* bertahap



Latihan tembakan *lay up* tidak bertahap



Tembakan *lay up* dari sisi kanan (*Post Test*)



Klub bolabasket Exiton KU-15 tahun 2015