



**PENGARUH TEMBAKAN *UNDER THE BASKET SHOOT*  
DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP  
HASIL TEMBAKAN PADA SISWA  
EKSTRAKURIKULER BASKET**

**TESIS**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister  
Pendidikan pada Universitas Negeri Semarang**

**Oleh**

**Kukuh Ciphana Hendra Kusuma**

**0602517089**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAH RAGA  
PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG**

**2019**

## PENGESAHAN UJIAN TESIS

Tesis dengan judul “Pengaruh Tembakan *Under The Basket Shoot* dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Tembakan pada Siswa Ekstrakurikuler Basket di MAN 1 Semarang” karya,

Nama : Kukuh Ciphana Hendra Kusuma

NIM : 0602517089

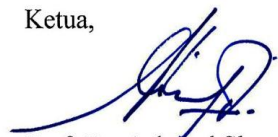
Program Studi : Pendidikan Olahraga, S2

Telah dipertahankan dalam Sidang Panitia Ujian Tesis Program Pascasarjana, Universitas Negeri Semarang pada tanggal, 27 September 2019.

Semarang, 27 September 2019

### Panitia Ujian

Ketua,



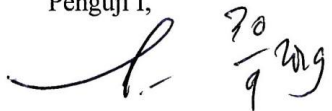
Prof. Dr. Achmad Slamet, M.Si.  
NIP. 196105241986011001

Sekretaris,



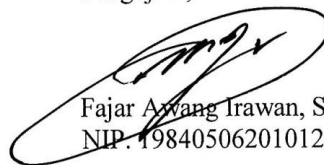
Dr. Setya Rahayu, M.S.  
NIP. 196111101986012001

Penguji I,



Dr. H. Harry Pramono, M.Si.  
NIP. 195910191985031001

Penguji II,



Fajar Awwang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D.  
NIP. 198405062010121003

Penguji III,



Dr. Nasuka, M.Keś.  
NIP. 195909161985111001

## PERNYATAAN KEASLIAN

Dengan ini saya

nama : Kukuh Ciphana Hendra Kusuma

nim : 0602517089

program studi : Pendidikan Olahraga

menyatakan bahwa yang tertulis dalam tesis yang berjudul “Pengaruh Tembakan *Under The Basket Shoot* dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Tembakan pada Siswa Ekstrakurikuler Basket di MAN 1 Semarang” ini benar-benar karya saya sendiri, bukan jiplakan dari karya orang lain atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam tesis ini dikutip atau dirujuk berdasarkan kode etik ilmiah. Atas pernyataan ini saya **secara pribadi** siap menanggung resiko/sanksi hukum yang dijatuhkan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini.

Semarang, 27 September 2019

Yang membuat pernyataan,



Kukuh Ciphana Hendra Kusuma  
0602517089

## **MOTO DAN PERSEMBAHAN**

### **Motto :**

“Dalam proses penelitian yang saya lakukan mendapatkan hasil tembakan *under the basket shoot* dan koordinasi mata tangan dalam permainan basket merupakan faktor yang memiliki peranan penting dan memiliki kontribusi untuk meraih suatu kemenangan bagi siswa ekstrakurikuler basket MAN 1 Semarang”.

### **Persembahan :**

“Tesis ini saya persembahkan kepada Universitas Negeri Semarang”.

## ABSTRAK

Kukuh Ciphana Hendra Kusuma. 2019. "Pengaruh Tembakan *Under The Basket Shoot* dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Tembakan pada Siswa Ekstrakurikuler Basket di MAN 1 Semarang". *Tesis*. Program Studi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Olahraga. Program Pascasarjana. Universitas Negeri Semarang. Pembimbing I Dr. Nasuka, M. Kes., Pembimbing II Fajar Awang Irawan, S.Si.,M.Pd. Ph.D.

**Kata Kunci :** *Under the basket shoot*, koordinasi mata tangan, hasil *shooting*.

Tesis ini dilatarbelakangi oleh teknik tembakan yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kurang maksimal. Tujuan penelitian: Menganalisis pengaruh *clear* dan *bank shoot* terhadap hasil *shooting*, menganalisis pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap hasil tembakan, serta interaksi antara *clear* dan *bank shoot* dengan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu eksperimen dengan desain faktorial 2x2. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 28 siswa putra. Sampling dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel yang digunakan 24 siswa putra ekstrakurikuler MAN 1 Semarang. Teknik analisis data menggunakan uji anava dua jalur dengan program SPSS 25.0 dan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian perbedaan pengaruh antara teknik *clear shoot* dan *bank shoot* terhadap hasil tembakan memiliki nilai Sig.  $\alpha = 0,000 < 0,05$ . Perbedaan pengaruh antara peserta ekstrakurikuler bola basket yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan mata tangan rendah dalam hasil tembakan nilai Sig.  $\alpha = 0,000 < 0,05$ . Interaksi antara *clear shoot* dan *bank shoot* koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket memiliki nilai Sig. =  $0,000 < 0,05$ .

Simpulan: Terdapat perbedaan pengaruh *clear* dan *bank shoot* terhadap hasil tembakan bola basket dan tembakan *bank shoot* memberikan pengaruh yang lebih baik. Terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata-tangan terhadap hasil tembakan dan siswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi lebih baik. Terdapat interaksi antara *clear* dan *bank shoot* dengan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

## ABSTRACT

Kukuh Ciphana Hendra Kusuma. 2019. "The Effect of Under the Basket Shoot with Hand Eye Coordination on Shoot Results in MAN 1 Semarang Extracurricular Basketball Game". Thesis. Sports Education Study Program. Graduate Program. Universitas Negeri Semarang. Supervisor I Dr. Nasuka, M. Kes., Supervisor II Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd. Ph.D.

**Keywords:** Under the basket shoot, hand eye coordination, shooting results.

This thesis is motivated by a technique shot by students who take extracurricular activities less than the maximum. Research Objectives: Analyzing the effect of clear and bank shoot on shooting results. Analyzing the effect of high and low eye-hand coordination on the results of shots. Interaction between clear and bank shoot with hand-eye coordination of the results of shooting in the basketball game for extracurricular students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

The method used in this research is experiment with 2x2 factorial design. The population in this study amounted to 28 male students. Sampling in this study uses purposive sampling technique. The sample used 24 male extracurricular students MAN 1 Semarang. Data analysis technique used two-way ANOVA test with SPSS 25.0 program and significance level of 0.05.

The research in result: 1) there is a significant difference in effect between the clear shoot and the bank shoot technique on the results of "acceptable" basketball shots having a Sig. = 0,000 <0.05. 2) there is a significant difference in influence between basketball extracurricular participants who have high hand eye coordination and low hand eye in the "received" shots because they have a Sig. = 0,000 <0.05. 3) there is an interaction between clear shoot and bank shoot eye hand coordination to the results of shooting in the basketball game "acceptable" because it has a Sig. = 0,000 <0.05.

Conclusion: There is a clear and bank shoot effect on the shots. There is an influence of hand-eye coordination on the shots. There is an interaction between clear and bank shoot with hand eye coordination on the results of shooting in the basketball game on extracurricular students of Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

## PRAKATA

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya. Alhamdulillah berkat karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Pengaruh Tembakan *Under The Basket Shoot* dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Tembakan pada Siswa Ekstrakurikuler Basket di MAN 1 Semarang”. Tesis ini disusun sebagai salah satu persyaratan meraih gelar Magister Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Olahraga Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

Penelitian ini dapat diselesaikan berkat bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada pihak-pihak yang telah membantu penyelesaian penelitian ini. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan pertama kali kepada para pembimbing : Dr. Nasuka, M. Kes. (Pembimbing I) dan Fajar Awang Irawan, S.Si.,M.Pd. Ph.D. (Pembimbing II) (yang telah membimbing dan memberikan masukan kepada peneliti dalam perjalanan peneliti menyelesaikan tugas akhir dalam perkuliahan, semoga ilmu-ilmu yang telah bapak/ibuk berikan bisa berkah dalam kehidupan peneliti kedepannya, Amin)

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan juga kepada semua pihak yang telah membantu selama proses penyelesaian studi, di antaranya:

1. Direksi Pascasarjana UNNES, yang telah memberikan kesempatan serta arahan selama pendidikan, penelitian, dan penulisan tesis ini.

2. Ketua Program Studi dan Sekretaris Program Studi Pendidikan Olahraga Pascasarjana UNNES yang telah memberikan kesempatan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
3. Bapak dan Ibu dosen Program Pascasarjana UNNES, yang telah banyak memberikan bimbingan dan ilmu kepada peneliti selama menempuh pendidikan.
4. Tak lupa dan tak akan pernah lupa. Terima Kasih banyak kepada orang tua saya Ibu Jasmi dan Bapak Sucipno yang telah memberikan semangat dan memberikan doa dari kejauhan, semoga lelah mu dalam menyekolahkan ku menjadi berkah dan bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain. Terima kasih juga kepada adik saya novita yang sedang berjuang juga menyelesaikan skripsi untuk terus semangat dan berjuang. Terima kasih juga kepada pembina Pak Giyanta pelatih mas khanif, dan tidak lupa terimakasih kepada kepala sekolah Drs. H. Kasnawi M.Ag, yang telah memberikan izin kepada saya dalam memecahkan masalah dalam ekstrakurikuler bola basket di MAN 1 Semarang. Terimakasih juga kepada teman-teman kos saya yang selalu memotivasi mensupport saya, dan tidak lupa untuk temen-temen saya dari Rombel A5 dan Rombel A6 agar selalu semangat terus dalam bimbingan semoga selalu diberikan kelancaran dan sukses buat kita semua.

Peneliti sadar bahwa dalam tesis ini mungkin masih terdapat kekurangan, baik isi maupun tulisan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak sangat peneliti harapkan. Semoga hasil penelitian



ini dapat bermanfaat dan memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 27 September 2019



Kukuh Ciphana Hendra Kusuma

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PENGESAHAN UJIAN TESIS .....</b>	<b>ii</b>
<b>PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>MOTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vi</b>
<b>PRAKATA .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
 <b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Cakupan Masalah .....	8
1.4 Rumusan Masalah .....	8
1.5 Tujuan Penelitian .....	9
1.6 Manfaat Penelitian .....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	10
1.6.2 Manfaat Praktis .....	10

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

2.1 Kajian Pustaka.....	11
2.2 Kajian Teoritis.....	14
2.2.1 Hakikat Permainan Basket .....	14
2.2.2 Peraturan dan Peralatan Bola Basket .....	18
2.2.3 Teknik Dasar Bola Basket.....	23
2.2.4 Koordinasi Mata Tangan.....	48
2.2.5 Ekstrakurikuler Bola Basket .....	56
2.3 Kerangka Berpikir .....	59
2.4 Hipotesis.....	61

## **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian dan Desain Penelitian .....	63
3.2 Populasi, Sampel dan teknik pengambilan sampel .....	65
3.2.1 Populasi .....	65
3.2.2 Sampel.....	66
3.3 Variabel Penelitian .....	67
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	69
3.5 Instrumen Penelitian.....	72
3.5.1 Teknik tes keterampilan menembak .....	73
3.5.2 Validitas dan Reliabilitas .....	74
3.6 Teknik Analisis Data.....	76
3.7 Uji Normalitas Data .....	77
3.8 Uji Homogenitas .....	78

## **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

- 4.1 Perbedaan pengaruh latihan clear dan bank shoot pada under the basket shoot terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 Semarang..... 79
- 4.2 Perbedaan pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap hasil tembakan pada permainan basket di MAN 1 Semarang ..... 85
- 4.3 Interaksi antara clear dan bank shoot pada under the basket shoot dan koordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler MAN 1 Semarang..... 88

## **BAB V PENUTUP**

- 5.1 Simpulan ..... 93
- 5.2 Keterbatasan Penelitian ..... 93
- 5.3 Saran..... 94

**DAFTAR PUSTAKA** ..... 96

**LAMPIRAN**..... 101

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Kerangka Desain Penelitian .....	64
Tabel 3.2 Populasi Penelitian MAN 1 Semarang .....	65
Tabel 3.3 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i> .....	77
Tabel 3.4 Hasil Uji Homogenitas <i>Levene's Test</i> .....	78
Tabel 4.1 Hasil Tembakan <i>Clear</i> dan <i>Bank Shoot</i> .....	80
Tabel 4.2 Hasil Uji Two Way Anova.....	88

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Bola Basket Ukuran 7 .....	20
Gambar 2.2 Lapangan Bola Basket.....	21
Gambar 2.3 Penyangga pada Ring Basket .....	22
Gambar 2.4 Gerakan <i>Passing</i> .....	24
Gambar 2.5 Gerakan Menerima Bola Basket .....	25
Gambar 2.6 Gerakan Menggiring Bola Basket.....	26
Gambar 2.7 Gerakan menembak Bola Basket .....	28
Gambar 2.8 Pelaksanaan <i>Lay Up</i> .....	32
Gambar 2.9 Tembakan <i>Hook Shoot</i> .....	34
Gambar 2.10 Tembakan <i>One Hand Set Shoot</i> .....	35
Gambar 2.11 Tembakan <i>Jump Shoot</i> .....	39
Gambar 2.12 Tembakan <i>Under The Basket Shoot</i> .....	42
Gambar 2.13 Papan Pantul .....	46
Gambar 2.14 Struktur Kerangka Berfikir .....	61
Gambar 3.1 Tes koordinasi Mata Tangan .....	73
Gambar 4.1 Diagram Tembakan <i>Clear shoot</i> dan <i>Bank Shoot</i> .....	81
Gambar 4.2 Grafik Interaksi <i>Shooting</i> dan Koordinasi Mata Tangan .....	91

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Bola basket merupakan cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket siswa memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Perubahan yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bola basket telah menjadi salah satu permainan terpopuler di dunia dan menjadi permainan terfavorit.

Bola basket merupakan jenis olahraga yang akhir-akhir ini begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja. Proses perkembangan yang sangat cepat ini dipengaruhi oleh beberapa hal antara lain: permainan yang sederhana, tidak diperlukan banyak pemain, tempat bermain dapat dilakukan dimana saja seperti di dalam ruangan tertutup dengan peralatan yang murah, permainan bola basket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim permainan bola basket menyuguhkan kepada para penonton banyak hal seperti *dribbling* dengan lincah, tembakan yang bervariasi, operan yang akurat, gerakan yang penuh dengan mengecoh, dan selisih bola yang masuk ke ring dari regu yang bertanding.

Ekstrakurikuler bola basket di sekolah menengah atas merupakan salah satu cabang olahraga yang masuk dalam kurikulum sebagai olahraga yang wajib diajarkan dan terprogram dalam GBPP (garis-garis besar program pengajaran), keberadaannya secara tidak langsung ikut serta dalam upaya mewujudkan

pembangunan nasional yaitu pembangunan manusia yang berkualitas baik fisik maupun mental.

Bola basket di sekolah menengah atas salah satunya dapat dilakukan melalui kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah jenis kegiatan diluar jam sekolah yang bertujuan menumbuhkembangkan minat dan bakat yang sudah ada pada diri siswa, dan meningkatkan prestasi yang dimilikinya.

Saat peneliti melakukan observasi pada hari Senin, 2 Desember 2018, di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang yang memiliki guru olahraga berjumlah tiga orang diantaranya: Pak Muldiyanto, Pak Siswoyo, Pak Suyatna dan pembina ekstrakurikuler bola basket Pak Giyanta dan dibantu Pak Khanif sebagai pelatih basket dari salah satu mahasiswa Universitas Negeri Semarang. Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang memiliki sarana dan prasarana yang cukup memadai seperti lapangan bola basket, bola voli, dan futsal. Peralatan olahraga yang cukup lengkap seperti: 1. Bola basket berjumlah 12, 2. Bola voli berjumlah 10, 3. Bola sepak berjumlah 8, 4. Tolak peluru berjumlah 6, 5. Meja tenis dengan 8 bet dan 4 slop bola pingpong/ tenis, serta peralatan bantu latihan: cone, meteran dan stopwatch.

Ketika peneliti melakukan wawancara terhadap salah satu guru ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang, ada beberapa cabang olahraga yang menjadi unggulan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang diantaranya bola voli dan bola basket. Ekstrakurikuler bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang menampung pemain dari siswa kelas X, XI dan XII. Peminatnya tergolong banyak, sudah tercatat sekitar 28 siswa yang aktif dalam ekstrakurikuler tersebut. Dari keseluruhan ekstrakurikuler bola basket ini nantinya



akan diseleksi untuk menjadi tim inti. Ekstrakurikuler ini diadakan tiga kali dalam seminggu, pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu pukul 15:30 – 17:30 wib.

Ekstrakurikuler bola basket diadakan di lapangan basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang. Latihan yang diberikan seperti latihan fisik, teknik, taktik dan strategi dalam permainan bola basket belum diprogram oleh pelatihnya, sehingga mereka berlatih sesuai kemampuan sendiri yang mereka miliki, dalam setiap ekstrakurikuler basket siswa hanya melakukan pemanasan statis dan dinamis, kemudian latihan *push-up*, *back-up* dan *sit-up* untuk menjang fisik yang bagus. Pelatih juga memberi metode latihan fisik tambahan lari *zig-zag*, *sprint*, *ball handling* dan lari naik turun tangga keliling sekolah sebanyak 3 kali.

Peneliti melakukan observasi, ketika peneliti wawancara kepada pelatih bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang sebenarnya siswa sangatlah berpotensi dalam olahraga bola basket, di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang selalu aktif dalam ekstrakurikuler serta mengikuti turnamen yang ada di semarang tingkat Sekolah Menengah Atas sederajat dalam setiap tahunnya. Di sekolah Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang tergolong sangatlah baik dalam setiap pengikutsertaan turnamen tingkat Sekolah Menengah atas sederajat namun memiliki lawan yang lebih baik sehingga belum bisa mendapatkan juara.

Menurut pelatih bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang, siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki potensi yang sangat bagus dalam olahraga bola basket dilihat dari saat melakukan gerakan ketika bermain basket begitu bagus dalam mendribbling atau menguasai bola dan memiliki rata-rata tubuh yang tinggi untuk ukuran siswa Sekolah Menengah Atas. Dalam olahraga bola basket di lapangan siswa sangat pintar ketika menangkap apa yang

diinginkan maupun perintah dari seorang pelatih dalam melakukan strategi maupun pola penyerangan saat melakukan pertandingan dan latihan.

Saat latihan ekstrakurikuler bola basket peneliti mengamati ternyata teknik tembakan yang dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler kurang begitu maksimal saat latihan. Meskipun *shooting* merupakan teknik yang cukup mudah dilakukan dalam bola basket, namun kenyataan di lapangan banyak siswa ekstrakurikuler saat melakukan *shooting* masih belum sesuai dengan yang di harapkan masih banyak bola yang tidak masuk ke ring basket atau melenceng.

Agar dapat melakukan tembakan yang baik diperlukan upaya pelatihan yang sistematis, kontinyu, progresivitas dan pembinaan yang terarah dengan jelas. Sebagai tuntutan bentuk pembinaan yang terarah akan tampak pada penyusunan program yang sistematis, pemilihan metode latihan yang tepat, pelaksanaan yang intensif dan evaluasi kegiatan yang sah dari pembina atau pelatih. Namun karena adanya keterbatasan siswa tidak setiap pembina atau pelatih dapat mewujudkan tuntutan ideal.

Berdasarkan pengalaman yang peneliti alami dan observasi yang dilakukan saat pertandingan persahabatan di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Semarang, peneliti melihat banyaknya kesalahan yang dilakukan para pemain Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang saat melakukan tembakan. Kesalahan-kesalahan yang dilakukan pemain saat melakukan tembakan seperti kesalahan saat memegang bola tangan harus diletakkan di bawah bola untuk mendorong bola basket dan di samping bola untuk menyeimbangkan bola basket saat ingin melakukan *shooting*, kuda-kuda kaki kurang membuka, dan kurang yakin dalam menembak, serta koordinasi mata tangan dan tangan yang kurang terkoordinasi.

Ketika siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang melakukan *shooting* diluar *baseline* lawan, mereka merasa kesulitan untuk memasukkan bola basket, ketika siswa ingin melakukan tembakan *under the basket shoot* terlihat sangat ragu-ragu dan tidak berani dalam menerobos pertahanan lawan, setelah peneliti tanyakan pada siswa ternyata mereka beralasan bahwa takut bolanya direbut atau di blok oleh lawan.

Tingkat memasukkan bola dengan *under the basket shoot* sebenarnya memiliki peluang yang lebih besar karena pemain dekat dengan ring basket dibandingkan memasukkan bola dengan *free throw*, *jump shoot* maupun *one hand set shoot*. Dengan melakukan *under the basket shoot* siswa dapat melakukan *acceleration* ke pertahanan lawan dengan hal tersebut menguntungkan siswa karena memungkinkan dapat *foul* maupun *rebound*. Dengan adanya hal tersebut di simpulkan bahwa pemahaman dari siswa ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang kurang begitu baik dalam hal strategi bermain.

*Shooting* dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua macam yaitu tembakan luar dan tembakan dalam. Tembakan luar terdiri dari *jump shoot* (tembakan loncat), *set shoot* (tembakan tidak melompat) dan *free throw* (tembakan bebas). Sedangkan untuk tembakan dalam terdiri dari *lay – up*, *under the basket shoot*, *hook shoot*.

Salah satu tembakan yang sering digunakan dalam permainan bola basket adalah *under the basket shoot* (tembakan dari bawah ring basket). *Under the basket shoot* sering digunakan ketika seorang penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump shoot* setelah melakukan *dribble -drive* ke arah ring basket.

*Under the basket shoot* adalah salah satu variasi tembakan dalam permainan bola basket yang dapat dilakukan melalui papan pantul (*bank shoot*) maupun langsung ke ring (*clear shoot*). Teknik tembakan *under the basket shoot* merupakan salah satu teknik yang cukup mempunyai peranan penting dan sangat mendukung dalam hal mencetak angka. Seorang pemain yang berada didekat ring dapat memasukan bola lebih mudah dengan menggunakan teknik *under the basket shoot*, biasanya dalam hal mencetak angka yang sering melakukan *under the basket shoot* adalah pemain yang berada di daerah wilayah pertahanan lawan karena karakteristik pemain pada posisi ini lebih mendukung untuk dapat melakukan tembakan *under the basket shoot*. Tembakan *under the basket shoot* mencakup beberapa unsur: *power*, koordinasi mata tangan, *timing*, tempo, keseimbangan dinamis dan akurasi.

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aditya Rijki Nugraha yaitu Efektivitas *Bank And Clear Shoot* Tembakan *Under The Basket Shoot* Pada Tim Peringkat Tiga Besar Dalam Kompetisi Indonesia Basket League (IBL) 2-16 Seri III Yogyakarta namun masih ada beberapa kelemahan diantaranya tidak membahas secara *spesifik* atau menyeluruh dalam kelemahan *under the basket shoot* itu sendiri adalah bahwa *under the basket shoot* harus memiliki tubuh yang tinggi dibanding dengan pemain lainnya sehingga ketika saat melakukan tembakan tidak ada yang bisa menghalangi serta tidak direbut oleh lawannya, siswa harus *acceleration* atau menembus pertahanan lawan, dengan adanya jarak yang dekat mempermudah pemain untuk memasukkan bola ke ring basket dan siswa harus memiliki koordinasi yang baik saat melakukan tembakan.

Penulis tertarik untuk membahas masalah hasil tembakan pada permainan bola basket. Dalam latihan ini terdapat dua tembakan yaitu *under the basket shoot* dengan papan pantul (*bank shoot*) dan *under the basket shoot* langsung (*clear shoot*) dengan koordinasi mata tangan tinggi dan mata tangan rendah saat melakukan tembakan pada bola basket. Latihan ini dilakukan untuk mengetahui kelompok mana yang mempunyai pengaruh pada hasil tembakan bola basket. Dengan latihan ini penulis berharap hasil teknik dasar tembakan pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang mengalami peningkatan.

Dari uraian latar belakang masalah tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “**Pengaruh *Clear Dan Bank Shoot Pada Under The Basket Shoot Dengan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Shooting Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang Tahun 2019***”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1** Penggunaan teknik tembakan yang dilakukan siswa kurang begitu baik dan menghasilkan tembakan yang kurang maksimal.
- 1.2.2** Siswa MAN 1 Semarang cenderung melakukan tembakan *lay up, jump shoot* dan *one hand set shoot* di banding dengan *under the basket shoot* dengan papan pantul (*bank shoot*) atau langsung ke ring basket (*clear shoot*).

- 1.2.3** Proses latihan yang membosankan akan membuat para siswa tidak aktif saat mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.
- 1.2.4** Siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang selalu mengikuti turnamen tingkat sederajat namun masih kalah dengan kemampuan teknik lawannya-lawannya.
- 1.2.5** Belum diketahui besarnya pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi dan mata tangan rendah terhadap kemampuan tembakan bola basket.

### **1.3 Cakupan Masalah**

Mengingat luasnya masalah yang akan diteliti dan untuk mendapatkan gambaran yang jelas dalam penelitian ini, perlu adanya pembatasan ruang lingkup penelitian agar tidak terjadi penafsiran yang terlalu luas. Adapun cakupan masalah adalah pengaruh *clear* dan *bank shoot* pada *under the basket shoot* dengan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah di atas, dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

- 1.4.1** Bagaimana perbedaan pengaruh latihan *clear* dan *bank shoot* pada *under the basket shoot* terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang ?

**1.4.2** Bagaimana perbedaan pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap hasil tembakan pada permainan basket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang ?

**1.4.3** Bagaimana interaksi antara *clear* dan *bank shoot* pada *under the basket shoot* dan koordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang ?

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Uraian rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk:

**1.5.1** Menganalisis perbedaan pengaruh latihan *clear* dan *bank shoot* pada *under the basket shoot* terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

**1.5.2** Menganalisis perbedaan pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap hasil tembakan pada permainan basket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

**1.5.3** Menganalisis interaksi antara *clear* dan *bank shoot* pada *under the basket shoot* dan koordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan akan menghasilkan tesis mengenai pengaruh tembakan under the basket shoot dan koordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan pada siswa ekstrakurikuler bola basket serta dapat memberikan pengaruh yang berarti bagi pelaksanaan ekstrakurikuler dan menambah wawasan ilmu pengetahuan serta diharapkan dapat digunakan sebagai sumber pengetahuan dalam penelitian selanjutnya.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

#### **1.6.2.1 Bagi Guru**

**1.6.2.1.1** Sebagai bahan pelaksanaan ekstrakurikuler pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah.

**1.6.2.1.2** Sebagai dorongan, motivasi kepada pelatih untuk menciptakan variasi mengajar dengan cara latihan tembakan pada bola basket sehingga siswa tidak merasa bosan dalam proses ekstrakurikuler.

#### **1.6.2.2 Bagi Siswa**

Dengan adanya model latihan olahraga basket dapat mempermudah siswa untuk memperagakan teknik dasar olahraga basket.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS PENELITIAN

#### 2.1 Kajian Pustaka

Penelitian yang relevan ini mengacu pada penelitian yang dilakukan oleh:

- 1) Aditya Rijki Nugraha, 2016. Efektifitas *Bank And Clear Shoot* Tembakan *Under The Basket Shoot* Pada Tim Peringkat Tiga Besar Dalam Kompetisi Indonesia Basketball League (IBL) 2016 Seri III, Hasil penelitian mengenai efektifitas tembakan *clear* dan *bank under the basket shoot* dalam pertandingan tim peringkat tiga besar klasemen *Indonesian Basketball League* seri 3 Yogyakarta 2016 disimpulkan tembakan *bank under the basket shoot* dan *clear under the basket shoot* pada tim tiga besar klasemen *Indonesian Basketball League* seri 3 Yogyakarta 2016, yaitu keseluruhan tembakan *under the basket shoot* sebanyak 372 tembakan, persentase *bank under the basket shoot* sebanyak 206 (55,37%), persentase *clear under the basket shoot* sebanyak 124 (33,33%) dan *under the basket shoot* tidak terdeteksi sebanyak 42 (11,29%).
- 2) M. A. Noviudin Pritama, 2004. Pengaruh Metode Latihan *Smash* Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan *Smash* Pada Bulutangkis Hasil metode latihan berdasarkan hasil perhitugn anava diperoleh nilai  $sig = 0,000 < 5\%$ , maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata kemampuan *smash* anantara metode latihan *smash* dengan menggunakan umpan langsung dengan metode latihan *smash* dengan menggunakan umpan tidak langsung. Berdasarkan perhitugn anava diperoleh nilai  $sig = 0,000 < 5\%$ , maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan rata-rata kemampuan *smash* atlet antara

yang koordinasi mata tangan tinggi dengan koordinasi mata tangan rendah. Hasil penelitian menunjukkan untuk latihan metode *smash* dan koordinasi diperoleh nilai  $sig = 0,402 \geq 5\%$  ini menunjukkan tidak terdapat interaksi antara metode latihan *smash* dengan koordinasi mata tangan dalam kemampuan *smash* pada bulutangkis.

- 3) Epriyan, Sukirno & Nasuka. 2011. Pengaruh Latihan *Jump Shoot* Didahului dengan Operan dan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble* Terhadap Hasil *Jump Shoot* Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Bae Kudus Tahun 2010. Hasil penelitian latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* t-hitung 0,895 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 0,895 < t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*. Hasil nilai latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* t-hitung 2,333 dengan taraf signifikan 5% diperoleh t-tabel 2,262, t-hitung 2,333 > t-tabel 2,262 berarti ada pengaruh latihan *jump shoot* didahului dengan operan dan *jump shoot* didahului dengan *dribble* bagi siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Bae Kudus tahun 2010. Sehingga latihan *jump shoot* didahului dengan operan lebih baik daripada latihan *jump shoot* didahului dengan *dribble*.
- 4) Julia Prastianing , Khomsin & Nasuka. 2011. Hubungan Antara Power Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil *Service Slice* Pada Atlet Putra Usia 10-16 Tahun Ambarawa Tennis Club Tahun 2011. Hasil data dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan  $N = 14$ ,  $F_{tabel} 0,352$ , adalah : koefisien  $r_{x_1y} = 0,672 > r_{tabel}$  berarti ada hubungan yang signifikan antara power lengan

dengan hasil servis slice, koefisien korelasi  $r_{x_2y} = 0,582 > F_{\text{tabel}}$  berarti ada hubungan yang signifikan antara koordinasi mata tangan dengan hasil servis slice, koefisien korelasi  $r_{x_{12}y} = 0,707 > r_{\text{tabel}}$  berarti ada hubungan bersama yang signifikan antara power lengan dan koordinasi mata tangan terhadap hasil servis slice.

- 5) Sugiyanti 2013, Perbedaan Keberhasilan Menembak Dengan *Teknik under The Basket Shoot* Melalui Papan Pantul Dan *Under The Basket Shoot* langsung ke Ring Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler Smp Negeri 5 Banguntapan. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan nilai *mean* (rerata) diperoleh *under the basket shoot* melalui papan pantul (10,39) lebih tinggi daripada *under the basket shoot* langsung ke ring (8,17). hasil *under the basket shoot* melalui papan pantul lebih baik daripada kemampuan *under the basket shoot* langsung ke ring basket.
- 6) 1..Pramoda Wardana , 2. M. Furqon Hidayatullah, 3.Kiyatno . Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Hasil *Free Throw* Dalam Permainan Bola Basket. Hasil analisis (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara pendekatan pembelajaran *direct* dan pendekatan pembelajaran *indirect* terhadap hasil *free throw*,  $p\text{-value} = 0,045$  lebih kecil dari 0,05. (2) ada perbedaan peningkatan hasil *free throw* antara mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi dan rendah,  $p\text{-value} = 0,035$  lebih kecil dari 0,05. (3) ada interaksi antara pendekatan pembelajaran dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *free throw*,  $p\text{-value} = 0,012$  lebih kecil dari 0,05.

## **2.2 Kajian Teoritis**

### **2.2.1 Hakekat Permainan Basket**

Permainan bola basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat berkembang dan banyak menarik perhatian manusia, khususnya kaum muda. Sama halnya seperti permainan bola besar lainnya, bola basket juga merupakan permainan tim. Oleh karena itu, diperlukan kekompakan dan kerjasama yang baik antar pemain dimana setiap pemain memiliki percaya diri tinggi, disiplin dan bekerja keras untuk tim. Selain itu beberapa sikap seperti jujur, menghargai lawan, serta menghormati keputusan wasit harus dipegang teguh setiap pemain (Joko Sumpeno, Dedy Joko Budi Santoso 2010:15).

Permainan ini permainan bola besar yang dikembangkan di kota di Amerika dan menjadi olahraga yang sangat populer dari banyak orang. Menurut Gede Eka (2015: 262) permainan ini dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari 5 pemain. Menurut Kantor nama Indonesia Tionghoa (2016: 42) dalam kutipan Pramoda Wardana dkk (2017) permainan bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh kelompok yang terdiri dari dua tim masing terdiri dari 5 orang dan masing-masing bersaing untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.

Menurut Zsolt Hartyani (2006:10) bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik. Berkat keistimewaan ini, bola basket telah menjadi salah satu permainan terpopuler di dunia dan menjadi permainan di era modern.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan juga menyehatkan. Ketrampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribble* dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini, Oliver, (2007:6).

Menurut Dedi Sumiyarsono (2002:1) bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke basket (keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke basket (keranjang) sendiri dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak.

Pengertian bola basket menurut Muhajir (2007:11) bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai.

Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melempar atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan. Dalam olahraga ini terdapat unsur permainan target game yaitu harus memasukkan bola basket ke dalam target berupa basket. Dengan adanya unsur permainan target *game*, permainan bola basket sangat baik untuk diajarkan di sekolah dalam proses ekstrakurikuler.

Dalam permainan bola basket terdiri dari dua regu, masing-masing regu berjumlah 12 orang dan setiap regu berjumlah 5 orang dan pemain cadangan 7

orang ditambah asisten pelatih 1 orang. Permainan bola basket dilakukan dalam 4 babak, yang masing-masing babak lamanya 10 menit (4 x 10 menit). Sedangkan waktu untuk istirahat antara babak pertama dan kedua adalah 2 menit. Akan tetapi jika pada akhir permainan terdapat jumlah angka yang diperoleh kedua regu itu sama, maka diberikan babak tambahan 5 menit sampai terdapat selisih hasil pertandingan atau angka yang didapatkan oleh kedua regu.

Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan (para pemain NBA (National Basketball Association) diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena permainannya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka).

Bola basket bisa dibawa maju ke keranjang lawan dengan cara mendribel atau mengumpan. Jika seorang pemain berhenti mendribel dan kemudian mendribel lagi (*double dribble*), atau telah berhenti mendribel dan berjalan dari satu langkah sebelum mengumpan atau menembak (*traveling*), dia melakukan pelanggaran, dan bola diberikan kepada tim lawan.

Penyerang memiliki batas waktu tertentu untuk membawa bola setelah melewati garis tengah lapangan. Para pemain yang melakukan serangan tidak boleh berada di “daerah terlarang” lebih dari tiga detik dalam sekali waktu (pelanggaran tiga detik). Telah dirancang aturan waktu baku untuk melakukan tembakan (waktu tembak) atau bola harus diberikan kepada tim lawan.

Para pemain bertahan bisa menggunakan segala jenis pertahanan yang mereka inginkan (satu lawan satu, zona kombinasi, tekanan, menjebak dan

sebagainya) dalam upaya merebut bola dari tim penyerang. Setiap tim boleh meminta *time out* selama pertandingan, beristirahat sejenak, berusaha “membekukan” seorang pemain yang melakukan tembakan bebas dalam pertandingan yang ketat, atau menghambat bertambahnya skor oleh lawan dengan menghentikan momentum mereka.

Diperlukan lapangan dengan ring basket (keranjang) dan bola pompa yang sesuai untuk permukaan lapangan, misal bola karet/sintetis untuk lapangan dalam ruangan. Lapangan berupa bidang khusus sepanjang sekitar 27,5 meter dan lebar sekitar 15,2 meter. Ring basket harus setinggi 3,05 meter. Garis tiga angka yang sesuai untuk liga atau asosiasi (6,02 meter untuk SMA dan perguruan tinggi, 6,70 meter hingga 7,24 meter untuk pertandingan NBA) harus ditandai dengan jelas. Garis tembakan bebas berjarak 4,57 meter dari ring basket. Jalur tiga detik selebar 3,66 meter. (Jon Oliver, 2003: viii)

Permainan bola basket dimainkan di lapangan yang berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 28 meter) dan lebarnya 50 kaki (kurang lebih 15 meter). Sebuah lingkaran dari logam berukuran 80 inc (45 cm) yang dinamakan “keranjang” dilekatkan pada sebuah papan belakang dengan ukuran 4x6 kaki di atas sisi pendek dari lapangan main.

Mukholid (2007:125) Dalam permainan sebenarnya atau pertandingan resmi, permainan bola basket dilakukan disebuah lapangan 4 persegi panjang dengan ukuran 28x15 meter. Ukuran panjang lebar lapangan tersebut dapat dikurangi, tetapi harus seimbang. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 m, tinggi ringnya 2,75 m, diameter ring basket 0,45 m, ukuran papan pantul 1,80 m x 1,20 m. Bola standar yang dapat dipakai dalam permainan ini harus memiliki

syarat sebagai berikut. Bola terbuat dari kulit, karet, atau bahan sintetis lainnya. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 724 – 780 mm dan berat 567 – 650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724 – 737 mm dan berat 510 – 567 gram) untuk putri.

### **2.2.2 Peraturan dan Peralatan Permainan Bola Basket**

Peraturan-peraturan bola basket dibuat untuk para pelatih, pemain, petugas, dan lain-lain dengan tidak membedakan jenis kelamin laki-laki atau perempuan. Hal ini harus dimengerti bahwa semata-mata permainan bola basket dilakukan hanya untuk kepentingan kesehatan. Peraturan permainan yang berlaku ialah peraturan permainan yang dikeluarkan oleh FIBA (Federation Internationale de Basketball) dan juga disyahkan oleh PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Marta Dinata, (2006 : 16).

Bola basket di mainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan, dan cegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/*score*. Bola boleh dioper, dilempar, ditepis, digelindingkan.

Selanjutnya bidang III PB PERBASI (2008 : 96) menjelaskan peraturan 3 detik, 8 detik dan 24 detik sebagai berikut :

#### 1) Peraturan 3 detik

Seorang pemain tidak boleh berada dalam daerah terlarang lawan lebih dari 3 detik, disaat timnya sedang menguasai bola di daerah lawan dan jam permainan sedang berjalan.



## 2) Peraturan 8 detik

Tim yang menguasai bola di *backcourt* harus membawa bola ke *front court* dalam waktu 8 detik. Namun bila dalam 8 detik ini bola keluar lapangan karena lawan, maka 8 detik akan dihitung dari waktu terjadinya gangguan.

## 2 Peraturan 24 detik

Pelanggaran terjadi bila ketika tembakan ke keranjang dilakukan mendekati waktu 24 detik dan sinyal berbunyi saat bola melayang di udara dan tidak berhasil masuk. Namun, pelanggaran ini tidak dianggap bila lawan segera mendapatkan dan menguasai bola.

Bola yang digunakan mempunyai keliling 75cm- 78cm. sedangkan berat bola adalah 600-650 gram. Bola harus dapat memantul dengan baik,jika bola dijatuhkan dari ketinggian 1,80 meter pada lantai papan, maka bola harus kembali pada ketinggian antara 1,20 - 1,40 meter. Bola standar yang dapat dipakai dalam permainan ini harus memiliki syarat sebagai berikut :

- a. Bola terbuat dari kulit, karet, atau bahan sintesis lainnya.
- b. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri. Dari kedua bola tersebut sebenarnya sama namun yang membedakan hanya dalam hal ukuran dan berat yang tidak begitu jauh.

Contoh gambar bola basket untuk putri ukuran 7 sebagai berikut:

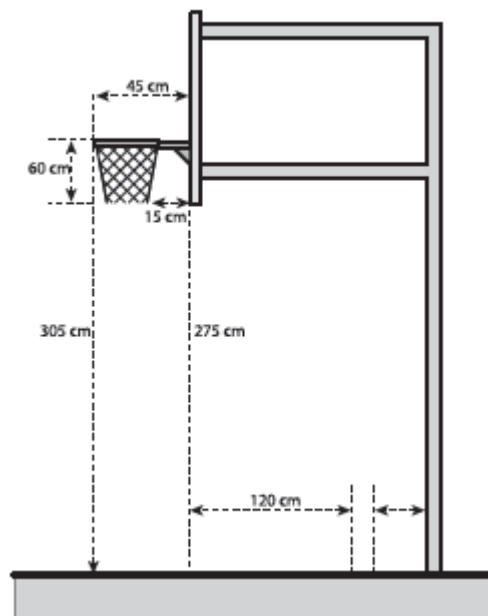
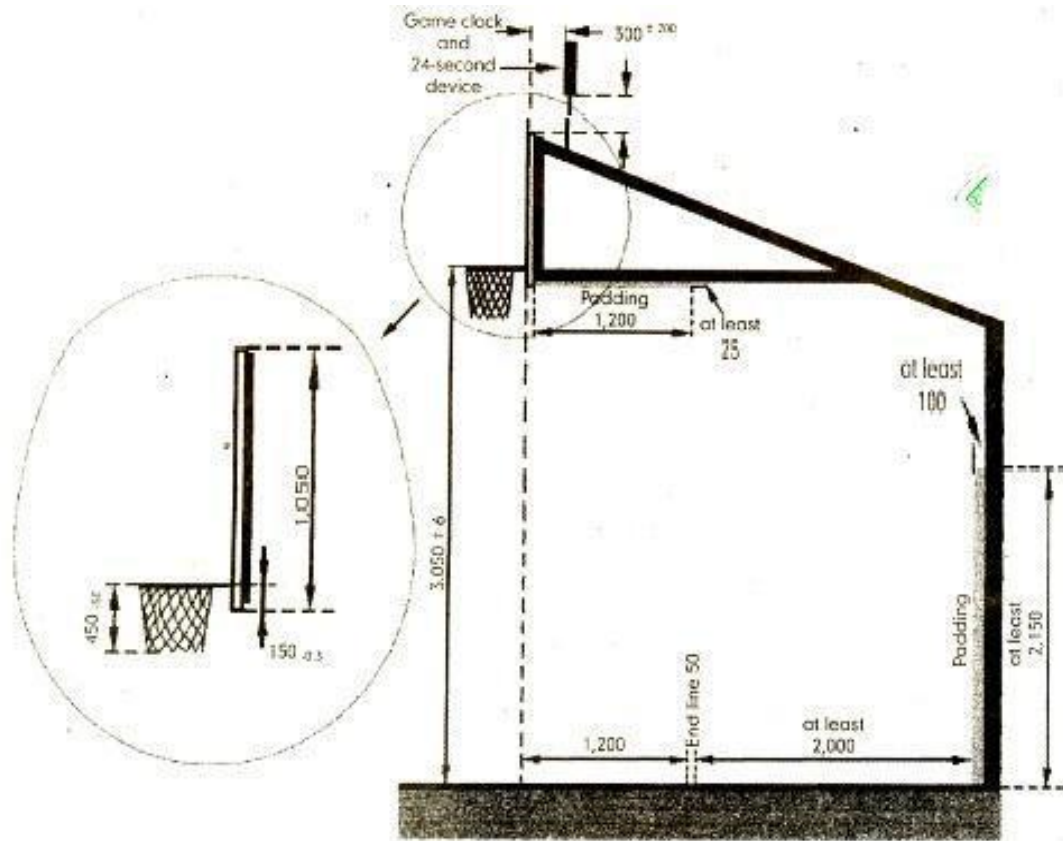


**Gambar 2.1 Bola basket ukuran 7  
(Sumber: Fatri Syairani 2012)**

Dalam permainan yang sebenarnya atau pertandingan resmi, permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut :

1. Panjang garis samping lapangan 28 meter
2. Lebar lapangan 15 meter
3. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter
4. Tinggi ring basket 2,75 m
5. Diameter ring basket 0,45 m
6. Ukuran papan pantul panjang x lebar : 1,80 m x 1,20 m.





**Gambar 2.3 Penyangga pada ring basket**  
(Sumber: Nuril Ahmadi 2007: 10)

Pakaian pemain bola basket dapat dijumpai dalam berbagai warna dan model, sebaiknya pakaian tersebut tidak terlalu sempit dan tidak terlalu longgar

dan juga tidak terlalu pendek untuk celananya. Bahan pakaian sebaiknya terbuat dari katun sehingga dapat memperlancar penguapan keringat. Yang paling penting dalam pakaian tersebut adalah tidak mengganggu gerakan, tidak mendatangkan gangguan, serta nyaman dan enak dipakai.

Sepatu merupakan unsur terpenting dalam permainan bola basket. Kenakan sepatu yang sesuai dan cocok untuk permukaan lapangan yang digunakan. Jangan menggunakan sepatu yang terlalu pas atau kekecilan, karena kaki akan mengembang pada saat beraktifitas dan terkena panas tubuh. Gunakan sol sepatu tipe lunak/ lembut untuk lapangan di dalam ruangan yang menggunakan karpet, dan gunakan sol sepatu agak kasar/keras untuk lapangan di luar gedung.

### **2.2.3 Teknik Dasar Bola Basket**

Teknik dasar merupakan salah satu faktor yang sangat penting di dalam pencapaian prestasi. Keberhasilan suatu tim dalam setiap pertandingan olahraga dituntut suatu penguasaan terhadap teknik dasar. Karena dengan penguasaan teknik dasar yang baik, memungkinkan seorang pemain dapat menampilkan suatu permainan yang bermutu dan menggunakan taktik permainan yang baik pula. Setiap pemain basket dituntut untuk dapat melakukan setiap unsur gerak 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.

Permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap,

dribble, rebound, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan (Hal Wissel, 2000:2).

Dapat disimpulkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar permainan bola basket antara lain:

1) Mengoper bola/ *passing*

Passing berarti mengoper bola, merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian melakukan tembakan (Nuril Ahmadi, 2007:13).



**Gambar 2.4 Gerakan *passing***

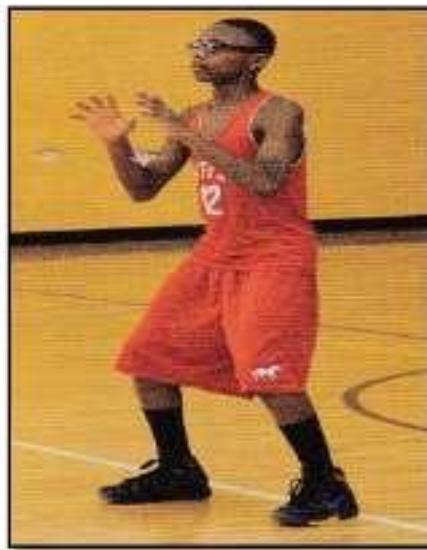
**(Sumber: Don Showalter 2012: 66)**

2) Menerima bola/ *catching*

*Catching* atau menerima bola adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat pada posisi *quick stance* atau posisi cepat (Priya Pandu,

2010:14). Teknik menerima bola menurut Nuril Ahmadi (2007: 16) adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- 2) Kedua lengan dijulurkan kedepan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- 3) Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- 4) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan kebelakang, siku kedua lengan dibekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- 5) Badan agak condong ke depan.
- 6) Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- 7) Posisi bola dipegang di depan badan.

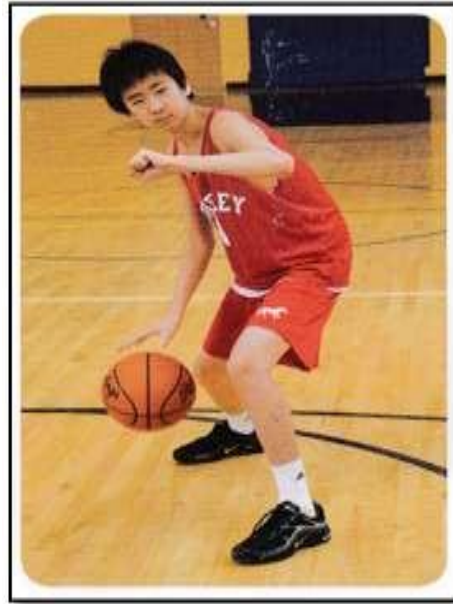


**Gambar 2.5 Menerima bola/ *catching***  
( Sumber: Don Showalter 2012: 69 )

3) Menggiring bola/ *dribble*

Menurut Nuril Ahmadi (2007:17), *dribble* adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai baik dengan

berjalan maupun berlari. *Dribble* harus menggunakan satu tangan, kegunaan *dribble* selain untuk menembus pertahanan lawan juga untuk mencari peluang menembak maupun *passing*, serta memainkan tempo permainan.



**Gambar 2.6 Gerakan menggiring/ *dribble***

**( Sumber: Don Showalter 2012: 62 )**

#### 4) Menembak/ *shooting*

Menurut Nuril Ahmadi (2007:18), usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay up*. Menurut Hal Wissel (2000:43), *shooting* adalah keahlian yang sangat penting didalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar mencetak angka.

Oleh karena itu setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*. Maka unsur *shooting* dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkannya kemampuan dan ketrampilannya dengan latihan.



Untuk mendapatkan gerakan *shooting* yang benar guna menghasilkan tembakan yang akurat, Danny Kosasih (2008:48) menjelaskan mengenai beberapa mekanisme *shooting*, yaitu :

1. *Balance*

*Shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang siap (*triple threat position*).

2. Target

Ring adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah *shooting*.

3. *Shooting hand*

Cengkrum bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukan pergelangan tangan tidak melebihi 70°. Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka kesamping.

4. *Balance hand*

Tangan pendukung ini hanya digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkrum bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*.

5. *Release*

Teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tapi melihat bola. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan.

6. *Follow through*

Langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dan gunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.



**Gambar 2.7 Gerakan Menembak/ *shooting***

**(Sumber: Don Showalter 2012: 71)**

Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam menentukan kemenangan suatu tim dalam suatu permainan atau pertandingan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:33) bahwa: Ada faktor yang dapat mempengaruhi baik dan buruknya suatu tembakan yaitu jarak, mobilitas, sikap tembakan, ulangan tembakan, serta situasi dilapangan, situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjagaan menghalang-halangi, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan maupun kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang baik. Ada beberapa macam teknik gerakan *shooting* yang sering digunakan.

Disebutkan dalam buku yang diterbitkan oleh PB PERBASI (2006:23-27) beberapa teknik *shooting* tersebut adalah :

- 1. *Lay-up shoot***

*Lay-up* adalah hal yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan seorang pemain baik dengan menggunakan tangan kanan maupun kiri. *Lay-up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, yang melakukan *dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang (PERBASI, 2006:24).

Menurut FIBA (Federasi Bola Basket Internasional) (2010:18). Tembakan *lay up* adalah ketika bola diletakkan dari bawah masuk dalam keranjang lawan dengan satu atau kedua tangan. Tembakan *lay up* adalah tembakan yang efektif, sebab dilakukan dari jarak dekat dengan ring basket yaitu dengan *lay up* membelakangi ring basket, *lay up under basket* (di bawah ring basket), *lay up hook* (tembakan kaitan) dan *lay up jump hook*, cara lain yang biasa dijadikan pilihan selain *lay up* (Jon Oliver, 2007:16).

Tembakan *lay up* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bola basket disamping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. Menembak (*lay up*) adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar (Hall Wissel, 2000:46).

Menurut Satria Wijayanto (2009: 36) *lay up* melalui papan pantul hasilnya lebih efektif dari pada *lay up* langsung ke ring basket. Hal ini dikarenakan sasaran pada papan pantul dapat kita lihat langsung, sedangkan ring basket kita lihat dari bawah, padahal masuknya bola melalui atas. Dengan menggunakan papan pantul,

sasaran terlihat nyata, yaitu berupa papan pantul. Sedangkan jika langsung ke ring basket, sasaran tidak terlihat nyata yaitu seperti bayang-bayang saja.

Penggunaan papan pantul untuk memasukkan bola merupakan hal tepat karena dengan menggunakan papan pantul kita dapat memperkirakan arah pantulan bola, sesuai dengan teori ilmu fisika bahwa sudut datar sama besarnya dengan sudut pantul. Selain dengan itu, *lay up* dengan cara melalui papan pantul lebih efektif karena pada papan pantul terdapat kotak kecil merupakan bantuan sebagai sasaran untuk memasukkan bola, yaitu memantulkan bola ke kotak kecil yang tersedia pada papan pantul. Kotak kecil itu lebih mudah dilihat oleh subjek daripada memperkirakan memasukkan bola langsung ke ring basket, sehingga bola yang di masukkan melalui papan pantul memiliki kemungkinan masuk lebih besar daripada langsung ke ring.

Tembakan *lay up* adalah tembakan jarak dekat dari ring basket, sehingga seolah-olah bola itu di letakkan ke dalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. Gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima operan atau gerakan menggiring. Tembakan dengan menggunakan teknik *lay up* dapat dilakukan dari sisi kanan atau sisi kiri ring basket. Muhajir ( 2006:17 ).

Dalam permainan bola basket gerakan melangkah dapat dilakukan dari menerima bola atau dari gerakan menggiring bola.

Analisis gerak *lay up* adalah sebagai berikut:

- a) Pemain bergerak menangkap bola dalam keadaan melayang.
- b) Selanjutnya langkahkan kaki ke depan.
- c) Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat

meloncat setinggi-tingginya. Bila tolakan awal menggunakan kaki kanan langkah selanjutnya adalah kaki kiri kemudian diteruskan dengan langkah kaki kanan lagi atau sebaliknya. Lakukan lompatan yang tinggi dengan tegak, dan saat mencapai titik tertinggi, bola dilempar ke arah keranjang dengan satu tangan dibantu dengan lecutan dari pergelangan tangan dan jentikan jari.

- d) Pandangan mata menatap ke arah garis segi empat pada papan. Seorang pemain yang menerima bola pada saat melayang, diperbolehkan untuk menambah langkah dua hitungan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 35-36) tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari dan menuju ke arah ring basket.

Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat – langkah - lompat. Yang harus diperhatikan agar berhasil dan tidak berakibat malakukan pelanggaran ketika melakukan *lay up* sebagai berikut:

- a. Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- b. Saat melangkah, dilakukan dengan langkah panjang yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.

- c. Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil atau hanya menaruh bola di ring basket atau dipantulkan pada papan kotak pada ring basket.



**Gambar 2.8 Pelaksanaan *Lay up shoot***  
(Sumber: Danny Kosasih, 2008: 50)

Tembakan dilakukan pada saat berada dalam titik puncak tertinggi lompatan pemain, kemudian lecutan pergelangan tangan, sehingga jalannya bola tidak kencang dan bola boleh langsung ke ring atau dipantulkan ke papan pantul. Hal paling penting dari semua pelaksanaan *lay up shoot* adalah menahan pandangan mata menghadap ke ring atau papan pantul. Apabila hal tersebut tidak dapat dilakukan, akan dapat memberikan kegagalan dalam *lay up shoot*.

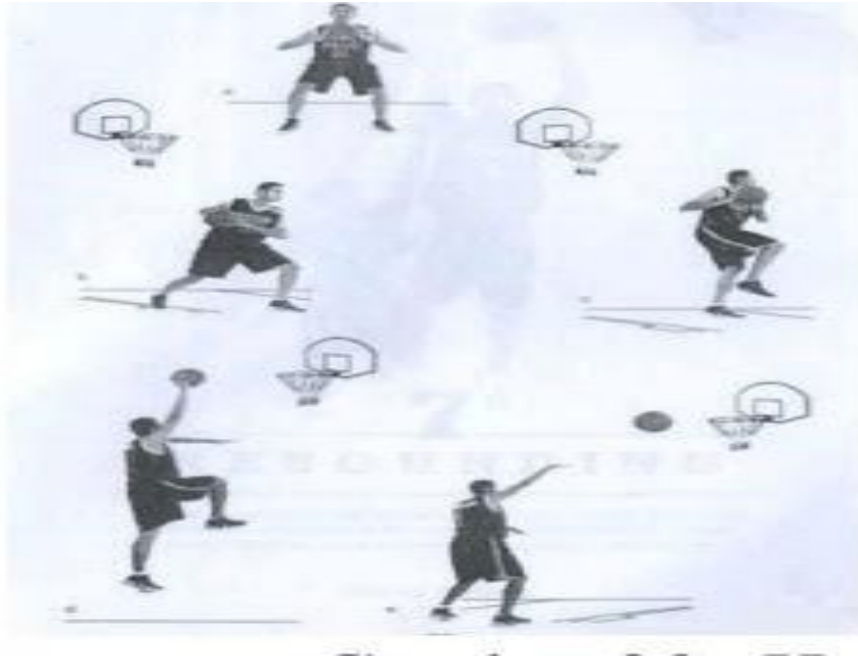
## **2. *Hook shoot***

Tembakan *hook shoot* adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low - post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi, karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh pemain yang tinggi (PERBASI, 2006:25). Tembakan *hook shoot* selalu diawali dengan pemain memunggungi keranjang.

Sama seperti *jump shoot*, tembakan ini sangat tergantung keseimbangan tubuh, untuk melakukan tembakan *hook shoot* dengan tangan kanan, pemain ber-*pivot* ada kaki kanan dan melangkah dengan kaki kiri. Kemudian ia mengangkat lutut kanannya ke atas dan secara bersamaan mengangkat tangan kanannya yang melempar ke atas dan melepas bola dengan mengebaskan pergelangannya. Bila dilakukan dengan lompatan kedua kaki, maka tembakan ini disebut *jump hook*.

Keunggulan tembakan kaitan (*hook shoot*) adalah dihalangi bahkan oleh lawan yang tinggi. Tembakan mengait terbatas didekat ring jarak 3 meter sampai 4 meter. Teknik tembakan kaitan menurut Hall Wissel ( 2000: 58 ) antara lain :

1. Sikap seimbang dengan punggung menghadap ring, kaki terlentang selebar bahu dan liutut ditekuk.
2. Pandangan sasaran melalui bahu pada arah tembakan dengan sudut 45 derajat terhadap papan ring.
3. Gunakan kaki berlawanan dengan yang menembak, menyingkirlah dari penjaga, ketika melangkah pegangan bola kembali dan lindungi dengan kepala dan bahu, dan jangan maju dengan bola.
4. Lakukan *pivot* dengan memutar tubuh ke arah ring, angkat lutut pada sisi yang menembak dan lompat pada kaki yang melakuakn *pivot*.
5. Tembakhlah dengan mengangkat bola ke ring dengan gerakan mengait ketika meluruskan lengan pada arah telinga ke telinga.
6. Mendaratlah dengan seimbang dan siap untuk melakukan *rebound*.



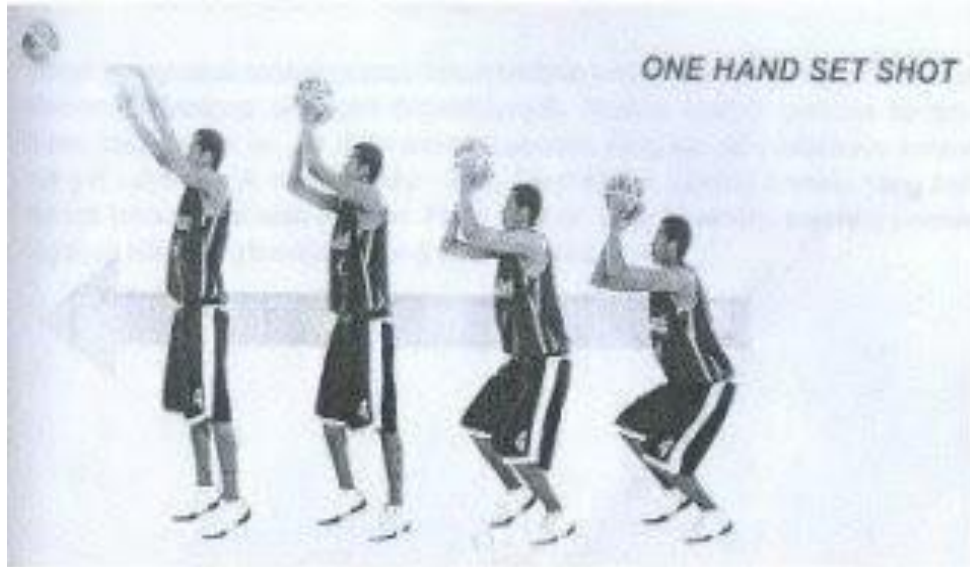
**Gambar 2.9 Tembakan Kaitan (*hook shoot*)**  
**(Sumber : Danny Kosasih, 2008:53)**

### 3. *One hand set shoot*

Pengertian teknik dasar *one hand set shoot* secara sederhana *one hand set shoot* dapat diartikan sebagai tembakan dengan menggunakan satu tangan penembak, dan tangan lainnya hanya sebagai penyeimbang dan tanpa melakukan lompatan menurut Danny Kosasih (2008: 50), Langkah pertama adalah melihat target (ring basket) dengan kaki selebar bahu dan kaki lurus.

Kemudian lutut agak ditebuk dan pastikan kondisi bahu *rileks*. Posisi tangan yang digunakan untuk menembak berada pada bola bagian bawah dan tangan satunya berada pada sisi luar bola. Ibu jari *rileks* dengan posisi siku masuk ke dalam, posisi bola berada di depan atas dahi dan dorong bola mengarah ring basket dengan *power* dan akurasi.





**Gambar 2.10 Tembakan *One hand set shoot***  
(Sumber: Dany Kosasih, 2008:50)

Berikut ini contoh tembakan satu tangan atau *one hand set shoot* dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*.

*One hand set shoot* fase persiapan (Hal Wissel, 2000:48)

Keterangan:

- 1) Lihat target
- 2) Kaki terentang selebar bahu
- 3) Jari kaki lurus
- 4) Lutut dilenturkan
- 5) Bahu dirilekskan
- 6) Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola
- 7) Tangan untuk menembak dibelakang bola
- 8) Ibu jari *rileks*
- 9) Siku masuk ke dalam
- 10) Bola di antara telinga dan bahu.

*One hand set shoot* fase pelaksanaan ( Hal Wissel, 2000: 49 )

Keterangan:

- 1) Lihat target
- 2) Rentangkan kaki, punggung, bahu
- 3) Rentangkan siku
- 4) Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
- 5) Lepaskan ibu jari
- 6) Tangan penyeimbang pada bola sampai lepas
- 7) Irama yang seimbang.

*One hand set shoot* fase *follow through* ( Hal Wissel, 2000: 49 )

Keterangan:

- 1) Lihat target
- 2) Lengan terentang
- 3) Jari telunjuk menunjuk pada target
- 4) Telapak tangan ke bawah saat *shooting*
- 5) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.

Secara garis besar teknik dasar *one hand set shoot* sama dengan teknik tembakan hukuman ( *free throw* ), yaitu: Teknik *one hand set shoot* dalam tembakan hukuman (Danny Kosasih, 2008: 51).

Keterangan:

- 1) *Follow through*
- 2) Pelepasan bola
- 3) Tembakan bola ke arah ring
- 4) Akurasi bola ke arah ring

- 5) Persiapan tembakan kaki ditebuk
- 6) Pegangan awal sebelum menembak.

Tembakan ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena bila penembak tidak menggunakan kedua tangannya, maka tembakannya sulit diarahkan ke ring basket. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan dekat dengan ring basket atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan.

#### **4. *Jump shoot***

*Jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality* ( Danny Kosasih, 2008: 51 ). Tembakan ini paling sering dilakukan dibandingkan jenis tembakan lainnya. Tembakan *jump shoot* sulit dihalangi karena dilakukan di titik tertinggi lompatan *vertical* penembak (PERBASI, 2006:25).

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 33-39). Ada beberapa teknik tembakan yaitu:

- a. Tembakan loncatan, merupakan tembakan yang dilakukan pada saat kaki penembak kedua - duanya terangkat diudara akibat dari loncatan. Teknik ini merupakan teknik tembakan terpadu dari dua unsur kemahiran yaitu keseimbangan badan dan ketepatan pelaksanaan saat melepaskan bola diudara.

Pada hakikatnya *jump shoot* sama dengan menembak dengan satu tangan hanya saja ada dua penyesuaian dasar. Pertama pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukan menembak bersamaan dengan melompat. Kedua tempatkan bola antara telinga dan bahu anda

namun angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola dan bukannya diatas bola seperti pada menembak dengan satu tangan. Tempatkan lengan bawah anda pada sudut kanan dengan lantai atau lebih tinggi. Lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu jangan limbung ke depan, belakang, atau samping (Hal Wissel, 2000: 55).

Beberapa prinsip pelaksanaan tembakan *jump shoot* adalah :

1. Mengambil sikap awalan dengan merendahkan badan ( sikap *quick stance* ).
2. Bola dipegang dekat dada, kemudian meloncat setinggi - tingginya dengan menjaga *verticallity*, dan pada saat titik tertinggi dari lompatan ( biasanya ada saat berhenti di udara ), bola telah siap diatas kepala dimuka dahi untuk ditembakkan.
3. Pada titik tertinggi lompatan bola di-*release* dengan mengatur kekuatan yang diperlukan. Besarnya kekuatan bergantung pada seberapa jauh jarak antara penembak dengan ring/ papan.
4. Turunnya badan dari lompatan dengan posisi kaki kangkang dan lutut mengeper, lalu mendarat dan siap untuk gerakan selanjutnya ( misal *rebound* atau kembali ke posisi bertahan).

Berikut ini contoh tembakan dua tangan atau *jump shoot* dari fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through*.



**Gambar 2.11 Tembakan *jump shoot***

**(Sumber: Danny Kosasih, 2008:51)**

Keterangan :

- (a) : pemain terakhir melakukan *ball controlling*.
- (b) : pemain memulai dari lantai dengan menjaga keseimbangan tubuh (*quick stance*).
- (c) : pemain bersiap untuk mengangkat bola dan melompat.
- (d) : pemain melompat *vertical* lalu me- *release* bola ketika berada pada titik tertinggi lompatan.
- (e) : pemain melakukan gerakan *follow thought* serta menjaga keseimbangan tubuh dengan lutut sedikit ditekuk.

*Shooting* dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua macam yaitu tembakan luar dan tembakan dalam. Tembakan luar terdiri dari *jump shoot* (tembakan loncat), *set shoot* (tembakan tidak melompat) dan *free throw* (tembakan bebas). Sedangkan untuk tembakan dalam terdiri dari *lay – up*, *under the basket shoot*, *hook shot* ( Jon Oliver, 2007 : 16 - 21 ). Salah satu tembakan

yang sering digunakan dalam permainan bola basket adalah *under the basket shoot* (tembakan dari bawah ring basket).

### 5. *Under The Basket Shoot*

Menurut Jon Oliver (2007 : 18) bahwa *under the basket shoot* sering digunakan ketika seorang penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump –stop* setelah melakukan *dribble -drive* ke arah ring basket. Teknik dasar yang harus dimiliki oleh seorang pemain penyerang dalam permainan bola basket adalah *under basket shoot*. Karena teknik *under basket shoot* merupakan salah satu usaha yang dilakukan oleh pemain penyerang untuk mendapatkan *point* atau angka dengan jarak yang relatif dekat dengan ring basket.

*Under the basket shoot* adalah salah satu variasi tembakan dalam permainan bolabasket yang dapat dilakukan melalui papan pantul maupun langsung ke ring. Teknik tembakan *under the basket shoot* merupakan salah satu teknik yang cukup mempunyai peranan penting dan sangat mendukung dalam hal mencetak point. Seorang pemain yang berada didekat ring dapat memasukkan bola lebih mudah dengan menggunakan teknik *under the basket shoot*, biasanya dalam hal mencetak angka yang sering melakukan *under the basket shoot* adalah pemain yang berada di daerah *post* karena karakteristik pemain pada posisi ini lebih mendukung untuk dapat melakukan tembakan *under the basket shoot*.

Menurut Nuril Ahmadi ( 2007: 18 ) *under the basket shoot* ialah tembakan dari posisi *dribble* atau operan, ini merupakan cara tembak yang paling sering terjadi dalam permainan bola basket. Dalam memasukkan bola dari bawah ring menurut Jon Oliver ( 2007: 18 ) adalah :

- a. Posisikan bola dengan kokoh di antara kedua tangan.

- b. Melompatlah dengan kuat dengan kedua kaki sebagai tumpuan
- c. Saat melayang, julurkan kedua lengan ke arah ring dan papan sehingga bola yang dipegan pada posisi yang tinggi
- d. Ketika mencapai puncak lompatan pindahkan bola dengan lembut dari kedua tangan ke telapak jari tangan yang akan digunakan untuk menembak, gunakanlah lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan untuk melindungimu dari para pemain bertahan.
- e. Pada titik puncak lompatan, lepaskan bola basket dengan lembut dari tangan ke arah titik sasaran di papan.
- f. Lakukanlah dengan pelan sehingga bola tidak terlalu keras memantul dari papan.
- g. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ke ring basket.
- h. Jika *under the basket shoot* meleset, harus berada pada posisi yang bagus untuk mendapatkan *offensive rebound*, setelah mendarat melompatlah dengan kuat untuk merebut bola kembali.



**Gambar 2.12 Teknik melakukan tembakan *under the basket shot***

**Sumber : Jon Oliver (2007: 16)**

**1) Kelebihan dan kelemahan *under the basket shoot***

Saat melakukan tembakan *under the basket shoot* adapun beberapa kelebihan dan kelemahannya sebagai berikut yaitu:

- a) Kelebihan: Tembakan *under the basket shoot* memiliki kelebihan dalam memasukkan bola basket ke ring, yaitu dengan lebih besarnya peluang



bola yang masuk ke ring lawan dibandingkan dengan tembakan lainnya seperti: *jump shoot*, *one hand set shoot* maupun tembakan *free throw*. Dengan melakukan *under the basket shoot* siswa dapat melakukan *acceleration* ke pertahanan lawan dengan hal tersebut menguntungkan siswa karena memungkinkan dapat *foul* maupun *rebound*.

- b) Kelemahan: Tembakan *under the basket shoot* memiliki kelemahan dalam memasukkan bola basket ke ring lawan, yaitu tembakan harus dilakukan di depan ring basket lawan dan tidak bisa jauh dari ring basket agar leluasa saat melakukan tembakan, bola bisa saja direbut oleh lawan karena pemain berusaha menerobos pertahanan lawan maupun terjadi benturan dengan lawan yang menyebabkan hilangnya bola dan harus melakukan gerakan dengan cepat supaya bola tidak direbut oleh lawan.

Dalam melakukan teknik *under the basket shoot* dapat menggunakan 2 cara yaitu: *under the basket shoot* menggunakan papan pantul dan *under the basket shoot* langsung ke ring basket (tanpa menggunakan papan pantul).

### **5.1 *Under the basket shoot* langsung ke ring basket ( *clear shoot* )**

Seorang pemain basket sering menggunakan *under the basket shoot* ketika dalam jarak yang sangat dekat dengan ring basket. Gerakan *under the basket shoot* menurut Jon Oliver (2007:16) *clear shoot* langsung ke ring basket adalah teknik *under the basket shoot* yang memanfaatkan ring basket dalam memasukkan bola. Langkah-langkah dalam melakukan *under the basket shoot* langsung ke ring basket sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan : melompat dengan kedua kaki sebagai tumpuan.

- 2) Tahap melayang : julurkan kedua lengan ke arah ring.
- 3) Tahap puncak lompatan : memindahkan bola yang semula dari kedua tangan ke telapak jari untuk menembak ke arah ring.
- 4) Tahap terakhir : pertahankan kontak mata sampai bola benarbenar masuk ke ring.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *under the basket shoot* langsung ke ring basket adalah tembakan yang digunakan oleh pemain penyerang yang berada di dekat atau bawah ring basket yang menembak langsung ring basket.

### **5.2 *Under the basket shoot* melalui papan pantul (*bank shoot*)**

Seorang pemain basket sering menggunakan *under the basket shoot* ketika dalam jarak yang sangat dekat dengan ring basket. *Under the basket shoot* melalui papan pantul adalah teknik *under the basket shoot* yang memanfaatkan papan pantul ring basket (*bank shoot*) dalam memasukkan bola. Titik sasaran untuk *under the basket shoot* melalui papan pantul tangan kanan adalah sudut kanan atas kotak bujur sangkar di papan begitu juga sebaliknya dengan *under the basket shoot* tangan kiri. Pada papan strandart, kotak papan berada tepat di atas bagian belakang ring basket (Jon Oliver, 2007: 16) Langkah-langkah dalam melakukan *under the basket shoot* melalui papan pantul sebagai berikut:

- 1) Tahap persiapan :
  - Badan menghadap ke papan basket atau target
  - Posisi bola dipegang kokoh di kedua tangan
  - Kaki dibuka selebar bahu atau sejajar
  - Melompat dengan kedua kaki sebagai tumpuan.

## 2) Tahap melayang :

- Lihat target atau ring basket
- Rentangkan kaki, punggung, bahu
- Lenturkan pergelangan tangan dan jari-jari
- Angkat kedua lengan ke arah ring
- Julurkan kedua lengan ke arah ring.

## 3) Tahap puncak lompatan:

- Bola diangkat ke atas dengan tangan terkuat
- Melakukan *shooting* sambil melompat
- Bola dipantulkan ke titik papan pantul
- Memindahkan bola yang semula dari kedua tangan ke telapak jari untuk menembak ke papan pantul.

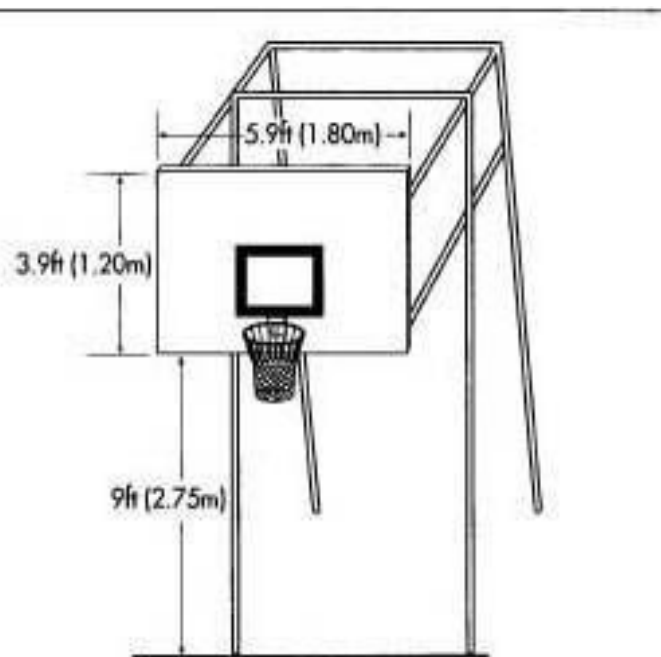
## 4) Tahap terakhir :

- Saat mendarat kaki harus lentur tidak boleh kaku seperti awalan melakukan *shooting*
- Kaki sejajar dan pandangan ke ring basket
- Pertahankan kontak mata sampai bola benarbenar masuk ke ring.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *under the basketshoot* melalui papan pantul (*bank shoot*) adalah tembakan yang digunakan oleh pemain penyerang yang berada di dekat atau bawah ring basket yang memanfaatkan papan pantul saat memasukkan bola.

Pantul pantul menurut Galih Kurniawan (2011: 229) ukuran papan pantul panjang x lebar adalah 1,80 m x 1,20 m. Papan pantul dalam permainan bola basket dibuat dari kayu setebal 3 cm, panjang 180 cm, dan lebar 120 cm. Tinggi

papan 275 cm, ditempelkan di belakang ring basket untuk memantulkan bola jika tidak masuk ke dalam keranjang yang jaraknya 15 cm di belakang ring basket serta keranjang yang terdiri atas dari ring dan jala. Ring besi keras dengan garis tengah 45 cm dan jala yang terdiri dari tali putih yang digantung pada ring dengan panjang jala 40 cm. Papan pantul dalam permainan bola basket dipasang kokoh pada tiap-tiap akhir lapangan tegak lurus dengan lantai, sejajar dengan garis akhir dan jaraknya dengan lantai 2.75 m dari bagian bawah papan. Tengah-tengah papan terletak tegak lurus pada lapangan berjarak 1,20 m dari titik tengah garis akhir.



**Gambar 2.13** papan pantul

**Sumber: Galih Kurniawan (2011: 229)**

Papan pantul dan penyangganya menurut Nuril Ahmadi (2007: 10). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa papan pantul berfungsi untuk memantulkan kembali tembakan yang tidak masuk kedalam ring selain itu

digunakan untuk memantulkan bola pada waktu menembak agar tingkat ketepatan tembakan lebih baik.

Keberhasilan menembak dengan teknik *under the basket shoot* berdasarkan pengamatan dan pengalaman peneliti di lapangan, tembakan *under the basket shoot* memiliki keunggulan dari pada jenis tembakan lain. Hal ini dikarenakan tembakan *under the basket shoot* dilakukan dengan jarak yang dekat sekali dengan ring basket, sehingga persentase masuk sangatlah besar, selain itu dalam melakukan tembakan *under the basket shoot* dapat dilakukan dengan dua cara yaitu tembakan *under the basket shoot* menggunakan papan pantul atau tembakan *under the basket shoot* langsung ke ring basket.

Menurut Jon Oliver (2007: 20) sejumlah situasi pertandingan mungkin tidak menuntut digunakannya papan saat melakukan tembakan dalam, termasuk kesempatan ketika seorang pemain penyerang mendekati ring basket dari *baseline* atau ketika seorang pemain penyerang dalam permainan bola basket mendekati ring basket dari posisi tengah. Situasi tersebut tidak memberikan sudut atau pandangan yang bagus terhadap titik sasaran di papan bagi pemain penyerang.

Namun, para pemain harus mencoba mendekati ring basket dengan menggunakan sudut yang tepat sehingga titik sasaran di papan bisa terlihat dengan jelas dan bisa digunakan untuk melakukan tembakan kapan pun mungkin dilakukan. Dalam memaksimalkan tembakan, penggunaan titik pada papan sangat menentukan keberhasilan tembakan tersebut.

Menurut Hal Wissel (2000: 67), *under the basket shoot* adalah menembak dari sudut 45 derajat dari setiap arah ke keranjang. Mulai dengan sikap seimbang pada sudut 45 derajat dengan papan yaitu, jarak antara kotak dan tengah-tengah

pada line. Jarak tepi sudut melebar ketika anda bergerak keluar disebut (*45 degree funnel/ cerobong 45 derajat*). Teknik *under the basket shoot* ini sering digunakan dalam permainan bola basket tidak hanya persentase memasukkan bola yang lebih besar, tetapi juga dapat menghindari hadangan lawan saat memasukkan bola ke ring basket karena dilakukan dengan lompatan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 31) banyak pelatih menganjurkan bahwa semua jenis tembakan yang dilakukan sebaiknya menggunakan papan pantul, dengan alasan apabila tembakan yang dilakukan gagal maka bola akan memantul kembali sehingga mudah untuk merebut kembali atau memungkinkan bola untuk masuk ke dalam ring. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *under the basket shoot* melalui papan pantul lebih baik atau persentase keberhasilan lebih besar dari pada langsung ke ring karena jika tembakan gagal dapat dengan mudah direbut kembali.

## **2.2.4 Koordinasi mata tangan**

### **1. Hakikat Koordinasi Mata Dan Tangan**

#### **a. Pengertian Koordinasi Mata dan Tangan**

Albertus Fenanlampir (2015: 157) mengemukakan koordinasi adalah suatu kemampuan motorik yang sangat kompleks. Koordinasi sangat erat kaitannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas serta sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Koordinasi juga penting bila seseorang berada dalam situasi dan lingkungan yang asing seperti perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan dan lawan yang dihadapi. Baik tidaknya tingkat koordinasi gerak seseorang tercermin dari

kemampuannya untuk melakukan gerakan secara mulus, tepat (*precise*) dan efisien.

Syuhada (2013: 16-17) menerangkan bahwa pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua macam, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara stimulan pada saat melakukan suatu gerak. Koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengkoordinasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara stimulan. Oleh karena itu, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

Gerak berpindah (*lokomotor*) dan gerak memainkan suatu benda (gerak manipulatif) merupakan kemampuan gerak dasar yang berkembang kemudian. Keterampilan gerak dasar yang telah dikuasai berkembang menjadi lebih baik dan berkembang juga ke arah kemampuan mengkombinasikan dan menganeekaragamkan dalam bentuk gerakan yang semakin kompleks. Gerakan kompleks adalah gerakan yang melibatkan berbagai bagian tubuh dan memerlukan koordinasi bagian tubuh yang relatif sukar (Sugiyanto, 2008: 7-16).

Zarwan (2012:63) mengemukakan koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan beberapa gerak menjadi satu gerakan yang utuh. Gerakan ini dapat dilihat saat melakukan *shooting*, disini sangat banyak komponen tubuh yang terlibat. Koordinasi gerakan adalah dengan melompat, melayang, mengangkat lengan untuk melakukan *shooting* dan mendarat. Koordinasi yang kurang baik akan dapat merugikan, karena gerakan tidak efisien

sehingga akan menguras tenaga yang cukup besar dan cepat lelah, kurang tepat pada sasaran serta mempengaruhi dan memungkinkan terjadi cedera.

Syafruddin (2013: 120) menyatakan salah satu unsur penting untuk mempelajari dan menguasai keterampilan-keterampilan dalam olahraga adalah koordinasi. Koordinasi (*coordination*) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relative sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan system.

Manfaat dari koordinasi mata-tangan dalam melakukan *shooting* juga tidak kalah penting pula bila dibandingkan hal penunjang yang lainnya seperti *dribble* maupun *passing*. Suatu gerakan akan terlihat benar dan baik bila koordinasi berjalan dengan baik dan benar pula, secara langsung gerakan akan terlihat indah dan tidak sulit dalam melakukannya.

Sumintarsih (2012: 46) menyatakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran atau kesusahan dengan cepat dan efisien penuh ketepatan dalam melakukannya”. Komponen biomotor koordinasi sangat diperlukan hampir disemua cabang-cabang olahraga pertandingan maupun cabang olahraga perlombaan, hal ini disebabkan oleh unsur-unsur dasar teknik gerak dalam cabang olahraga melibatkan sinkronisasi dari beberapa kemampuan, dimana beberapa hal tersebut menjadi satu serangkaian gerak yang selaras dan serasi, sehingga gerak yang dilakukan nampak luwes dan mudah dilakukan. Jadi, sasaran utama pada latihan koordinasi adalah untuk meningkatkan kemampuan penguasaan gerak.



Sapta Kunta Permana (2010: 59) menyatakan bahwa “koordinasi merupakan kemampuan dari seseorang dan mengintegrasikan sebuah gerakan yang berbeda dalam suatu gerakan tunggal secara efektif”. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa koordinasi mata dan tangan adalah suatu kemampuan seseorang dalam mengkoordinasikan mata dan tangan kedalam rangkaian gerakan yang utuh, menyeluruh, dan terus menerus secara cepat dan tepat dalam irama gerak yang terkontrol.

Pola-pola khas koordinasi mata-tangan ditetapkan melalui praktek yang luas dalam kehidupan sehari-hari. Namun, proses pembentukan pola koordinasi yang tidak dipahami dengan baik. Sebuah studi sebelumnya oleh Sailer et al. [17] (Rentsch S dan Rand MK: 2014) pada proses pembelajaran tersebut selama transformasi sensor motorik menunjukkan bahwa tatapan biasanya mengarah di area yang luas seperti lokasi di ruang kerja termasuk dari umpan balik visual dan target pada tahap awal pembelajaran. Pola tatapan ini membantu untuk mengeksplorasi hubungan antara tindakan manual untuk target dan perubahan yang dihasilkan dari umpan balik visual. Pada tahap ini pelajari dengan baik, tatapan bergeser langsung ke target dan tinggal di sana sampai umpan balik kursor tiba, sehingga membimbing tangan untuk membawa kursor ke target itu, yaitu membimbing tangan untuk melakukan tugasnya.

## **2. Peran Koordinasi dalam Penguasaan Cabang Bola Basket**

Setiap orang untuk dapat melakukan gerakan atau keterampilan baik dari yang mudah, sederhana sampai ke yang rumit diatur dan diperintah dari sistem syaraf pusat yang sudah disimpan di dalam memori terlebih dahulu. Mulyono

(2001: 58) menjelaskan koordinasi merupakan kemampuan untuk bersamaan melakukan berbagai tugas gerak secara mulus dan akurat.

Menurut Sukadiyanto (2003: 115) tanpa memiliki kemampuan koordinasi gerak yang baik, individu akan kesulitan dalam belajar keterampilan teknik dasar *shooting* pada permainan bola basket. Hal senada juga disampaikan oleh Bompa (2004: 44) *the higher coordination level, the easier it is to learn new and complicated technical and tactical skill*. Semakin tinggi koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks. Lebih lanjut dikemukakan juga bahwa dalam koordinasi mata-tangan akan menghasilkan *timing* dan akurasi.

Permainan bola basket seorang pemain penyerang akan melakukan *shooting* ke keranjang lawan, ada beberapa faktor kesulitan dalam melakukan *shooting*, antara lain ketatnya penjagaan dari lawan, jarak pemain terhadap target keranjang, dan keseimbangan badan ketika melakukan *shooting* merupakan beberapa hal yang harus dipertimbangkan pemain penyerang.

Seorang pemain memiliki koordinasi mata dan tangan yang baik maka pemain tersebut akan mampu melalui beberapa faktor kesulitan tersebut sehingga pemain mampu memasukan bola kedalam keranjang lawan, baik memperhitungkan jarak pemain dengan keranjang. Menghindari pertahanan lawan, kecermatan dalam memperhitungkan jarak lemparan, maka sangat pentingnya koordinasi mata dan tangan ini dalam beberapa cabang olahraga.

Menurut Sukadiyanto (2003 : 115) tanpa memiliki kemampuan koordinasi gerak yang baik. Individu akan memiliki kesulitan dalam belajar keterampilan teknik-teknik dasar pukulan tenis. Semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang

akan semakin mudah untuk mempelajari taktik dan teknik yang baru maupun yang kompleks. Lebih lanjut dikemukakan juga bahwa dalam koordinasi mata tangan akan menghasilkan perhitungan waktu dan akurasi.

Selain koordinasi merupakan perpaduan dari kontraksi otot, tulang dan persendian dalam menampilkan suatu gerak, sehingga kemampuan koordinasi berhubungan erat dengan kemampuan motorik lain seperti keseimbangan, kecepatan, ketepatan dan kelincahan. Sukadiyanto (2003 : 116) koordinasi merupakan kerja otot atau kelompok otot yang harmonis selama penampilan motorik dan sebagai indikasi dalam keterampilan.

Aspek komponen fisik siswa dalam bermain bola basket. Aspek fisik ini berupa koordinasi mata tangan dalam bermain bola basket, hal tersebut dikarenakan dalam permainan bola basket kecenderungan siswa menggunakan tangan untuk melakukan *dribbling*, *shooting* dan *passing*, dan ketiga hal atau teknik dasar tersebut semua dilakukan dengan efektif karena adanya koordinasi antara mata dan tangan. Aspek fisik dibutuhkan pada saat bermain bola basket karena tipe permainan bola basket termasuk cabang olahraga yang sangat dominan dengan koordinasi antara mata dan tangan menurut Tandiyu Rahayu & Achmad Rifai RC dalam (Puji Rahayu, 186-192).

Secara umum koordinasi sangat diperlukan dalam penguasaan hampir semua cabang olahraga, misalnya : *dribbling*, *passing* dan *shooting* dalam bola basket, *hitting* dan *pitching* dalam softball, *dribbling* dalam sepak bola, bola basket dan *smash* dalam bulutangkis maupun voli.

### 3. Peran Koordinasi Mata Dan Tangan terhadap Kemampuan *Shooting*

Permainan bola basket dikenal beberapa teknik dasar antara lain *passing* (melempar), *shooting* (memasukan bola), dan *dribble* (menggiring bola). Dalam penguasaan teknik dasar tersebut tidak menutup kemungkinan memerlukan koordinasi otot dan syaraf. Ketika seorang pemain pada posisi *point guard* atau *playmaker* membawa bola dan akan memberi umpan kepada pemain di posisi lainnya memerlukan ketepatan seberapa jarak yang harus ditempuh, seberapa cepat bola yang akan dilempar dan kesiapan menghadapi hadangan lawan.

Gerakan ketika koordinasi kurang baik, maka bisa dipastikan bola akan hilang tersebut lawan atau bahkan keluar lapangan. Saat seorang pemain yang akan melakukan *shooting*, jika pemain itu tidak memiliki koordinasi yang baik maka bisa dipastikan bola tersebut tidak akan masuk. Begitu pula saat pemain bola basket membawa bola atau menggiring bola, mereka harus memiliki kemampuan mengkoordinasikan mata dan tangan yang baik.

Koordinasi merupakan kemampuan seseorang untuk menggabungkan berbagai macam gerak menjadi suatu macam gerak yang bermakna, (Nurhasan, 2005: 3). Sedangkan menurut Ismaryati (2008: 53). Koordinasi adalah sebagai hubungan saling pengaruh di antara kelompok-kelompok otot selama melakukan kerja, yang ditunjukkan dengan berbagai tingkat keterampilan.

Koordinasi merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan atau mengatur gerakan yang selaras dan melibatkan sekelompok otot pada saat melakukan suatu gerakan atau keterampilan. Koordinasi merupakan hasil dari perpaduan kinerja dari kualitas otot, tulang dan persendian dalam menghasilkan

suatu gerak. Dimana komponen-komponen gerak terdiri dari energi, kontraksi otot, syaraf, tulang, dan persendian, (Dedy Sumiyarsono, 2006: 102)

Keterampilan dalam olahraga terutama teknik dalam permainan biasanya banyak melibatkan gerakan-gerakan yang kompleks. Menurut Schmidt yang dikutip oleh Dedy Sumiyarsono (2006: 10) koordinasi adalah perpaduan gerak dari dua atau lebih persendian, yang satu sama lainnya saling berkaitan dalam menghasilkan satu keterampilan gerak. Sedangkan Rusli Lutan (2000: 77) menyatakan koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerak dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien dan penuh ketepatan.

Latihan terus menerus akan meningkat baik gerakan koordinasi mata-tangan koordinasi adalah dasar untuk mencapai keterampilan dalam permainan bulutangkis termasuk melakukan *drop shoot* menurut Pardiman, Sugiharto & Achmad Rifai RC (Azi Faiz Ridho, 2015). Karena itu, pencapaian prestasi yang akan diuraikan dalam konsep komprehensif dalam bentuk berjenjang pembinaan. Bimbingan dan pengembangan olahraga dilakukan oleh organisasi induk olahraga baik tingkat lokal maupun pusat menurut Pardiman, Sugiharto & Achmad Rifai RC (Santoso et al, 2017).

#### **4. Cara Mengukur Koordinasi Mata-Tangan**

Instrumen untuk mengukur koordinasi mata-tangan kebanyakan berupa lempar tangkap bola. Seperti instrumen koordinasi mata-tangan dari Ismaryati (2006:54). Instrumen koordinasi mata-tangan kebanyakan mirip yaitu lempar tangkap bola yang diberi target dan jarak yang ditentukan sebagai jarak melempar. Instrumen koordinasi mata-tangan dari Ismaryati dalam Tatag Efendi (2011: 37)

yang dipilih untuk mengukur koordinasi mata-tangan dalam penelitian ini. Hal itu karena instrumen ini menggunakan bola tenis.

### **2.2.5 Ekstrakurikuler Bola basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang**

Berdasarkan SK Dirjen Dikdasmen Nomor 226/C/Kep 1992 via Agung Sasongko (2004: 11) pengertian ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa dan waktu libur sekolah yang dilakukan baik di sekolah maupun di luar sekolah, dengan tujuan untuk memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, mengenal hubungan antara berbagai pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi upaya pembinaan manusia seutuhnya.

Kurikulum Sekolah Menengah Umum, Dekdibud (2000: 6) menyebutkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaiatan dengan kurikulum.

Tujuan diselenggarakan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah menurut Depdikbud (2013: 36) adalah:

- 1) Meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa.
- 2) Mengembangkan bakat, motivasi, kemampuan, dan keterampilan dalam upaya pembinaan pribadi.
- 3) Menegal hubungan antar mata pelajaran dalam kehidupan masyarakat.

Menurut Direktorat Pendidikan Menengah Kejuruan dalam B. Suryosubroto (2002: 272) adalah:

- 1) Kegiatan ekstrakurikuler harus dapat meningkatkan kemampuan siswa berasppek kognitif, afektif, dan psikomotor.

- 2) Mengembangkan bakat serta minat siswa dalam upaya pembinaan pribadi menuju manusia seutuhnya yang positif.
- 3) Dapat mengetahui, mengenal, serta membedakan hubungan antara satu mata pelajaran dengan yang lainnya.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi tuntutan penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur tersendiri berdasarkan kebutuhan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ekstrakurikuler adalah berada diluar program. Maksudnya adalah kegiatan tersebut dilakukan di luar jam pelajaran, tatap muka yang dilaksanakan di dalam sekolah atau di luar sekolah untuk memperluas wawasan, kemampuan, dan pengetahuan.

Melihat dari tujuan ekstrakurikuler maka jelas bahwa diharapkan pihak sekolah berusaha memupuk kegemaran dan bakat para siswa agar mereka mempunyai kesempatan untuk mengembangkan bakat olahraga melalui kegiatan ekstrakurikuler. Dengan mengikuti ekstrakurikuler bola basket diharapkan bisa menjadi tim inti sekolah serta bisa mewakili sekolah dalam *event* pertandingan bola basket, dan diharapkan akan mendapatkan prestasi bola basket.

Ekstrakurikuler bola basket merupakan kegiatan yang diselenggarakan untuk memperdalam penguasaan keterampilan olahraga bola basket, yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah dengan alokasi waktu diatur sesuai kebutuhan. Menurut Machfud Irsyada dikutip oleh (Ari Dwi, 2009: 14), di dalam menentukan atau memilih strategi pembelajaran permainan bola basket perlu mempertimbangkan pribadi murid, alat, waktu sesuai didaktiknya.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket ini berupa kegiatan pengayaan sebagai bentuk dari kurangnya waktu olahraga pendidikan jasmani yang hanya seminggu sekali, terutama bagi siswa yang ingin meningkatkan keterampilan dibidang bola basket. Terselenggaranya ekstrakurikuler bola basket ini diharapkan minat ataupun antusiasme siswa dapat tersalurkan dan bisa mencapai prestasi, seperti yang ditargetkan ekstrakurikuler tersebut.

Selain siswa memperoleh kebugaran jasmani, dapat meningkatkan kemampuan kognitif, afektif dan psikomotor. Ekstrakurikuler dalam Depdiknas (2003: 16) adalah kegiatan yang diselenggarakan untuk memenuhi penguasaan bahan kajian dan pelajaran dengan alokasi waktu yang diatur secara sendiri berdasarkan pola kebutuhan. Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan dan kegiatan perbaikan yang berkaitan dengan program ekstrakurikuler atau kunjungan studi ketempat-tempat tertentu yang berkaitan dengan esensi materi pelajaran tertentu.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang dilaksanakan di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang telah diprogramkan. Kegiatan tersebut diprogramkan untuk seluruh siswa yang terdaftar sebagai siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang. Sedangkan untuk siswa kelas XII tidak diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler karena lebih diprioritaskan untuk prestasi dalam akademik, mengingat agar siswa kelas XII lebih berkonsentrasi dalam persiapan menghadapi Ujian Akhir Nasional.

Ekstrakurikuler bola basket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang diikuti oleh seluruh siswa MAN 1 Semarang yang berjumlah 28 siswa pada tahun 2019/2020. Sarana dan prasarana penunjang ekstrakurikuler bola basket di



Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang meliputi: bola, ring basket, seragam dan lapangan. Ekstrakurikuler bola basket di Madrasah Aliyah 1 Semarang sudah dilaksanakan sejak tahun ajaran 1997/1998.

Berdasarkan hasil observasi di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang, pelatih ekstrakurikuler adalah Bapak Giyanta yang berusia 50 tahun. Kegiatan ekstrakurikuler bola basket dilaksanakan setiap hari Selasa, Kamis dan Sabtu mulai pukul 15.30 – 17.30 WIB di lapangan basket Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang. Pada pelaksanaannya siswa tertib mengikuti latihan, hal tersebut dapat dilihat dari jumlah siswa yang datang untuk berlatih. Adapun metode yang diterapkan dalam latihan, yaitu metode *drill* (seperti; latihan fisik dan teknik). Kemampuan fisik siswa terlihat kurang baik sehingga saat berlatih mereka terlihat kelelahan, Namun dari segi postur mayoritas siswa memiliki tinggi badan yang ideal untuk ukuran Sekolah Menengah Atas sederajat.

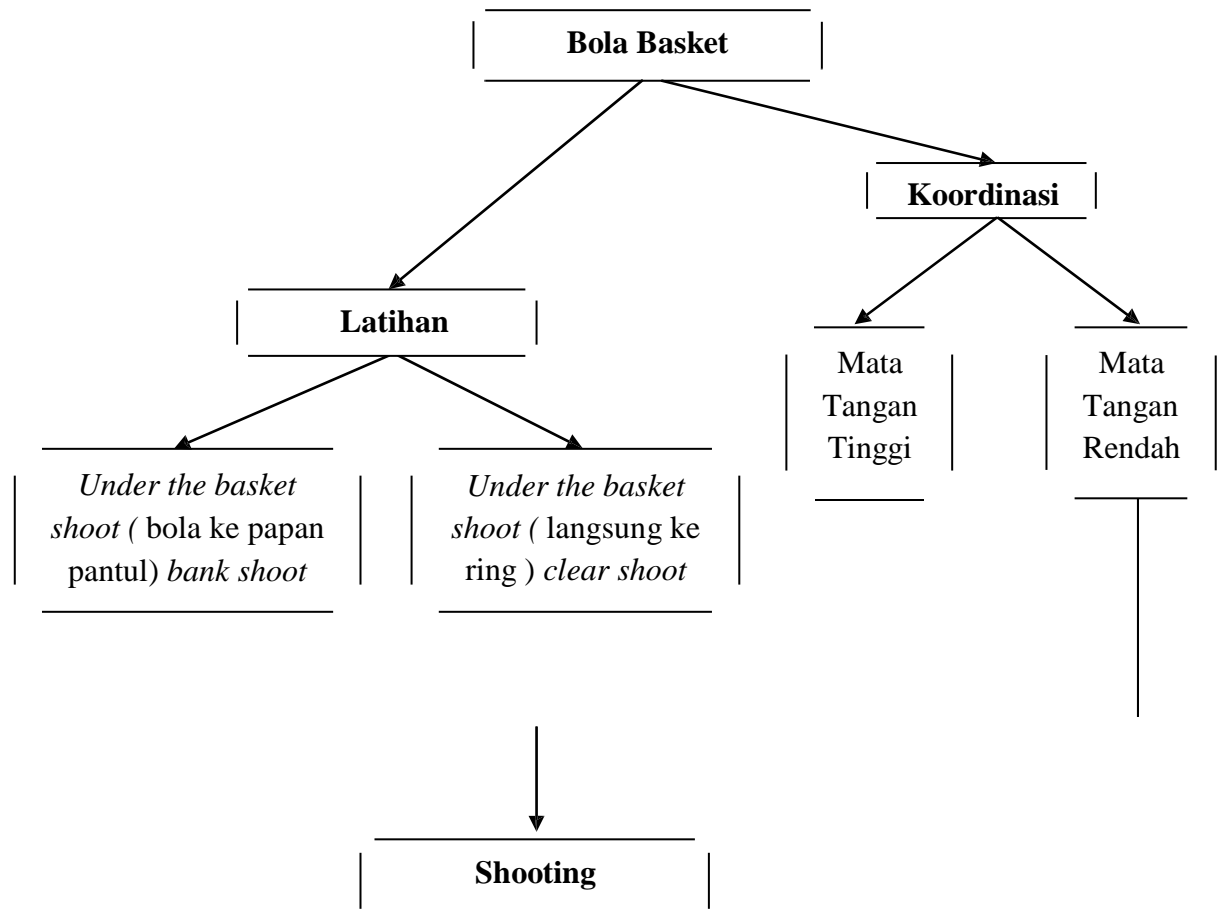
### **2.3 Kerangka Berfikir**

Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang populer diseluruh dunia. Olahraga ini telah banyak digemari orang-orang baik di Indonesia maupun negara-negara lain di dunia, mulai dari usia anak-anak, remaja hingga dewasa. Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang menjadi unsur terpenting dan harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket adalah *shooting*. Hal ini dikarenakan *shooting* merupakan cara pemain bola basket untuk mencetak angka, sebab tim yang menang adalah tim yang bisa mencetak angka sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menahan lawan memasukkan bola basket ke keranjang.

Salah satu dari tujuan dasar permainan bola basket adalah untuk mendapatkan suatu angka (skor). Untuk mendapatkan angka (skor) tersebut pemain harus melakukan keempat tembakan diantaranya *lay up shoot* , *hook shoot*, *one hand set shoot* atau *jump shoot* dan *under the basket shoot*. Maka dari itu pemain haruslah belajar melakukan 5 teknik dasar tembakan tersebut, secara rutin dan latihan yang benar.

*Under the basket shoot* ialah tembakan dari posisi *dribble* atau operan, ini merupakan cara tembakan yang paling sering terjadi dalam permainan bola basket. *Under the basket shoot* bisa di masukan langsung ke dalam ring (*clear shoot*) atau melalui papan pantul (*bank shoot*). Pertandingan bola basket sering terjadi intensitas yang tinggi dan para pemain yang memiliki kemampuan yang baik dalam bermainan bola basket.

*Under the basket shoot* bisa dilakukan oleh pemain posisi *center* atau *post* tetapi tidak menutup kemungkinan pemain *parimeter* bisa melakukan tembakan *under the basket shoot* karena kesempatan menembak pasti terjadi pada setiap pemain di dalam pertandingan. Karena itu dibutuhkan penelitian untuk mengetahui seberapa pengaruh tembakan *under the basket shoot* pada siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tembakan *under the basket shoot* melalui papan pantul (*bank shoot*) dan *under the basket shoot* langsung ke ring (*clear shoot*) pada ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.



**Gambar 2.14 Struktur kerangka berfikir**

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan teori dan kerangka berfikir yang telah di kemukakan di atas, maka hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- 1) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *clear* dan *bank shoot* pada *under the basket shoot* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi dan rendah terhadap hasil tembakan pada permainan basket di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

- 3) Terdapat interaksi antara *clear* dan *bank shoot* pada *under the basket shoot* dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh, maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

- 1) Terdapat perbedaan pengaruh latihan *clear* dan *bank shoot* terhadap hasil tembakan, latihan *bank shoot* memberikan pengaruh yang lebih baik dalam tembakan bola basket.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata-tangan tinggi rendah terhadap hasil tembakan. Siswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi lebih baik dalam tembakan bola basket.
- 3) Terdapat interaksi latihan *clear* dan *bank shoot* dengan koordinasi mata tangan terhadap hasil tembakan bola basket.
  - a) Hasil latihan menunjukkan bahwa latihan *bank shoot* dengan koordinasi mata tangan tinggi menunjukkan hasil yang terbaik.
  - b) Hasil koordinasi mata tangan rendah antara latihan *bank shoot* dan *clear shoot* menunjukkan hasil yang tidak berbeda jauh pada hasil tembakan bola basket ekstrakurikuler di Madrasah Aliyah Negeri 1 Semarang.

#### **5.2 Keterbatasan Penelitian**

Peneliti telah menyusun langkah-langkah dan prosedur penelitian dengan sebaik-baiknya, tetapi dengan adanya keterbatasan, maka ada faktor yang tidak dapat dikendalikan, baik segi metode penelitian, pelaksanaan dilapangan, maupun

keterbatasan dalam penyusunan dan hasil penelitian yang dicapai dalam rangkaian penelitian ini tentu dijumpai kelemahan dan keterbatasan yang sulit dihindari.

Keterbatasan yang peneliti rasakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Pada saat penelitian berlangsung siswa yang mengikuti ekstrakurikuler ada beberapa yang tidak masuk dikarenakan sedang sakit.
- 2) Peneliti tidak melakukan kontrol terhadap asupan gizi pada peserta ekstrakurikuler bola basket.
- 3) Peneliti tidak bisa memberikan pelatihan taktik dan mental.

## 5.2 Saran

Berdasarkan analisis hipotesis dan pembahasan yang telah dilakukan, maka penulis ingin memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan bisa dilanjutkan peneliti lain terutama dalam menjawab permasalahan-permasalahan yang ada di bola basket, tentunya dengan permasalahan yang baru sehingga memperoleh hasil penelitian yang lebih baik lagi.

- 2) Bagi pelatih

Penelitian ini diharapkan memberikan masukan kepada pelatih serta guru olahraga tentang seberapa penting latihan *bank shoot* dengan koordinasi mata tangan tinggi rendah pada hasil tembakan bola basket yang telah diberikan dan diharapkan bisa terus diterapkan dalam latihan.

### 3) Bagi siswa

Penelitian dengan koordinasi mata tangan tinggi rendah tersebut menunjukkan lebih baik menggunakan latihan *bank shoot*, serta diharapkan memberikan kontribusi yang baik bagi siswa ekstrakurikuler khususnya di MAN 1 Semarang.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Agung, Sunarno & Syaifullah D. Sihombing. 2011. *Metode Penelitian Keolahragaan*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Agus, Mukholid. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Surakarta: Yudhistira.
- Albertus Fenanlampir & Muhammad Mulyi Faruq. 2015. *Tes Dan Pengukuran Dalam Olahraga*. Yogyakarta. CV Andi Offset.
- Aman, Rupputra. 2012. *Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket*. diakses dari <https://amanruputra.wordpress.com/2012/08/14/sarana-dan-prasarana-permainan-bola-basket/> 22 juni 2015 pukul 15.32 wib.
- Azwar. 2010. *Realibilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Of sett.
- Barry L. Johnson. *Prototiocal Measurement Foe Evaluation in Physical Education*.
- Bompa, Tudor O. & Half, G. Gregory. 2009. *Peroidization Theory And Methodology Of Trainnying*. United Stated: Human Kinetics.
- B. Suryosubroto. 2002. *Proses Belajar Mengajar Di Sekolah*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Burhan. 2004. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Pernada Media Group.
- Creswell, J.W. *Research Desigh Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Danny, Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: Karangturi Media.
- Dedy Joko Budi, Joko dan Santoso. 2010. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan untuk SMA/MA Kelas XII. Jakarta: CV. Teguh Karya.
- Dedi, Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.



- Depdiknas. 2003. *Pendekatan Kontekstual (Contextual Teaching And Learning)*. Dirjen Dikdasmen.
- Don, Showalter. 2012. *Coaching Youth Basketball*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Epriyan, Sukirno & Nasuka. 2011. Pengaruh Latihan *Jump Shoot* Didahului dengan operanan *Jump Shoot* Didahului dengan *Dribble* Terhadap Hasil Jump Shoot Bagi Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Bae Kudus Tahun 2010. Semarang. Jurnal Unnes.
- Fajar, Awang Irawan. 2019. Biomechanical Analysis of Concentration and Coordination on The Accuracyin Petanque Shooting. Semarang. Jurnal Unnes.
- Fatri, Syairani. 2012. *Sarana dan Prasarana Bola basket*. Diaksesdari <https://fatrisyairani.wordpress.com/tag/basket/> 22 Juni 2015 Pukul 15.44 WIB.
- FIBA. 2010. *Peraturan Resmi Bola Basket*, Bandung [http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu\\_3\\_05.htm](http://hukum.unsrat.ac.id/uu/uu_3_05.htm)(12 september 2012).
- Gede, Satria. 2013. *Bola Basket Untuk Semua*. Unduh Tanggal 01 Juli 2013 (artikel).
- Gunawan, Iman. 2013. *Metode Penelitian Kualitatif :Teori dan Pratilik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Hall Wissel. 2000. *Bola Basket*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UPT Penerbit dan Percetakan UNS.
- Jon, Oliver. 2003. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: PT. Intan Sejati.
- Jon, Oliver. 2007. *Dasar-dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.

- Julia Prastianing , Khomsin & Nasuka. 2011. Hubungan Antara Power Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil *Survive Slice* Pada Atlet Putra Usia 10-16 Tahun Ambarawa Tennis *Club* Tahun 2011. Jurnal Unnes.
- Khomsin. 2008. *Metodologi Penelitian Dasar*. Jurusan Pendidikan Keperawatan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Lutan, Rusli. 2000. *Pengukuran Dan Evaluasi Penjaskes*. Jakarta : Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- M. A. Noviudin Pritama. 2004. *Pengaruh Metode Latihan Smash Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Smash Pada Bulutangkis*. Semarang: Unnes.
- Machfud, Irsyada. 2000. *Bola basket*. Jakarta: Depdiknas.
- Marta, Dinata. 2008. *Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Mohammad, Ali. 1993. *Strategi Penelitian*. Bandung: Angkasa Raya.
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan, Untuk SMA Kelas X*. Jakarta : Erlangga.
- Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Mulyono. 2001. *Aktivitas Belajar*. Bandung. Yrama
- Ngatman. 2002. *Petunjuk Praktikum Tes dan Pengukuran*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Nurhasan. 2001. *Tes Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas Kebugaran*. Jakarta: Depdiknas Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah.
- Nuril, Ahmadi. 2007. *Permainan Bola basket*. Solo : Era Intermedia.
- Pramoda, Wardana. 2017. *The Influence of Learning Approach and Eye-Hand Coordination Against The Results of A Free Throw in Basketball Games*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta.

- PERBASI. 2006. *Peraturan Permainan Dan Pertandingan Bola Basket*, Jakarta: Perbasi.
- Rijki, Aditya Nugraha, 2016. *Efektifitas Bank And Clear Shoot Tembakan Under The Basket Shoot Pada Tim Peringkat Tiga Besar Dalam Kompetisi Indonesia Basketball League (IBL) 2016 Seri III*. Yogyakarta. UNY.
- Sapta Kunta Purnama. 2010. *Kepelatihan Bola Basket Modern*, Surakarta: Yuma Pustaka.
- Sebastian, Rentsch & Miya, K. Rand. 2014. *Eye-Hand Coordination during Visuomotor Adaptation with Different Rotation Angles*. Dortmund, Germany. [https://PLOS ONE 9\(10\):e109819.doi:10.1371/journal.pone.0109819](https://PLOS ONE 9(10):e109819.doi:10.1371/journal.pone.0109819) .
- Sridadi (2009). *Sumbangan Tes Koordinasi Mata, Tangan, dan Kaki yang Digunakan untuk Seleksi Calon Mahasiswa Baru Prodi PJKR Terhadap Mata Kuliah Praktek Dasar Gerak Softball*. Yogyakarta: FIK-UNY.
- Sudjana. 2009. *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung Remaja Rosdakarya.
- Sugiyanti, 2013, *Perbedaan Keberhasilan Menembak Dengan Teknik under The Basket Shoot Melalui Papan Pantul Dan Under The Basket Shoot langsung ke Ring Basket Siswa Putra Ekstrakurikuler Smp Negeri 5 Banguntapan*. Yogyakarta: UNY.
- Sugiyanto. 2008. *Pengembangan Model Permainan basketball and football Combination Untuk Pembelajaran Penjasorkes Siswa Sekolah Dasar*. Semarang: UNNES.
- Sugiyono. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung : Alfabeta .
- Sugiyono. 2006. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta.

- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta: PT.Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT.Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumintarsih. 2012. *Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhadap Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bulutangkis*. Tesis: UNY
- Syafruddin. 2013. *Ilmu Kepeatihan Olahraga*, Padang: UNP Press Padang.
- Tatag Efendi. 2011.*Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Ketepatan Melempar Bagi Anggota UKM Softball-Baseball Putra UNY*. Laporan Penelitian.
- Pardiman, Sugiharto & Achmad Rifai RC. *The Effects of Exercise & Coordination Eyes-Hand against Drop Shoot Accuracy in Badminton Athletes*. Journal of Physical Education and Sports. UNNES.
- Usman, H. & Akbar, R.P.S. 2011. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Akasara.
- V. Wiratna, Sujarweni. 2014. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Zarwan. 2013. *Bola Basket*. Padang: Sukabina Press.
- Zsolt Hartyani. 2006. *Official Basketball Rules*. Hongkong.

## Lampiran 1 SK Pembimbing



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
PASCASARJANA

Gedung A Kampus Pascasarjana Jl. Kelud Utara III, Semarang 50237  
Telepon: +62248440516, +62248449017, Faximile: +62248449969  
Laman: <http://pps.unnes.ac.id>

KEPUTUSAN  
DIREKTUR PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
No. 11618/UN37.2/EP/2018  
TENTANG  
PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING TESIS  
DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA

DIREKTUR PASCASARJANA UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG,

- Menimbang : Bahwa untuk kelancaran pelaksanaan studi bagi para mahasiswa Program Magister pada Pascasarjana UNNES dalam penyusunan dan pertanggungjawaban Tesis, maka dipandang perlu untuk menetapkan putusan tentang pengangkatan dosen pembimbing.
- Mengingat : 1. Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Nomor 133/DIKTI/Kep/97 tentang Pembentukan Program Studi S2 Pendidikan Olahraga di UNNES;  
2. Keputusan Rektor Universitas Negeri Semarang:  
a. Nomor 162/O/2004 tentang penyelenggaraan pendidikan di UNNES;  
b. Nomor 164/O/2004 tentang Pedoman Umum Tugas Akhir, Skripsi, Tesis, dan Disertasi bagi mahasiswa UNNES;  
c. Nomor 29 Tahun 2016 tentang Panduan Akademik Universitas Negeri Semarang  
d. Nomor 341/P/2015 tentang Pengangkatan Direktur Pascasarjana Universitas Negeri Semarang Periode Tahun 2015 - 2019.
- Menetapkan : I. Mengangkat saudara-saudara yang namanya tercantum di bawah ini,  
a. 1. Nama : **Dr. Nasuka, M.Kes.**  
2. NIP : 195909161985111001  
3. Jabatan : Lektor Kepala  
Sebagai **PEMBIMBING I (PERTAMA)**  
b. 1. Nama : **Fajar Awang Irawan, S.Si., M.Pd., Ph.D.**  
2. NIP : 198405062010121003  
3. Jabatan : Asisten Ahli  
Sebagai **PEMBIMBING II (KEDUA)**  
Dalam penulisan Tesis, mahasiswa yang bernama:  
Nama : **KUKUH CIPHANA HENDRA KUSUMA**  
NIM : 0602517089  
Program Studi : Pendidikan Olahraga, S2  
II. Menugasi Saudara-saudara tersebut untuk melaksanakan bimbingan penulisan Tesis sesuai Pedoman Penulisan Tesis Mahasiswa Program S2 Pascasarjana Universitas Negeri Semarang  
III. Apabila pada kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam Keputusan ini akan diperbaiki sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Semarang,  
Tanggal: 3 Oktober 2018  
Direktur,



Prof. Dr. H. Achmad Slamet, M.Si.  
NIP 196105241986011001

Tindakan disampaikan Yth:

1. Kaprodi S2 Pendidikan Olahraga
2. Pembimbing yang bersangkutan
3. Mahasiswa yang bersangkutan

## Lampiran 2 Surat Penelitian Universitas Negeri Semarang



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
PASCASARJANA

Gedung A, Kampus Pascasarjana, Jl. Kelud Utara III, Semarang 50237  
Telepon +6224-8440516, 8449017, Faksimile +6224-8449969  
Laman: <http://pps.unnes.ac.id>, surel: [pps@mail.unnes.ac.id](mailto:pps@mail.unnes.ac.id)

Nomor : B/7321/UN37.2/LT/2019  
Hal : Izin Penelitian

21 Juni 2019

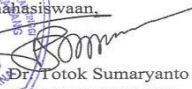
Yth. Kepala MAN 1 Semarang

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan bahwa mahasiswa di bawah ini:

Nama : Kukuh Ciphana Hendra Kusuma  
NIM : 0602517089  
Program Studi : Pendidikan Olahraga, S2  
Semester : Genap  
Tahun akademik : 2018/2019  
Judul : PENGARUH TEMBAKAN CLEAR SHOOT DAN BANK SHOOT  
DENGAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP HASIL  
TEMBAKAN PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA  
EKSTRAKURIKULER MAN 1 SEMARANG TAHUN 2019

Kami mohon yang bersangkutan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian tesis di Perusahaan atau Instansi yang Saudara pimpin, dengan alokasi waktu 24 Juni s.d 24 Juli 2019.

Atas perhatian dan kerjasama Saudara, kami mengucapkan terima kasih.

a.n. Direktur Pascasarjana  
Wakil Direktur Bid. Akademik dan  
Kemahasiswaan,  
  
Prof. Dr. Totok Sumaryanto F, M.Pd.  
NIP. 196410271991021001

Tembusan:  
Direktur Pascasarjana;  
Universitas Negeri Semarang



Nomor Agenda Surat : 858 083 976 2

Sistem Informasi Surat Dinas - UNNES (2019-06-21 10:26:17)

## Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian Dari MAN 1 Semarang



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA**  
**KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA SEMARANG**  
**MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 KOTA SEMARANG**  
 Jalan Brigjen S. Sudiarto Pedurungan Kidul Kec. Pedurungan Semarang, Telp / Fax : ( 024 ) 6715208  
 Website : man1semarang.sch.id E-mail : semarang.man1@gmail.com

**SURAT KETERANGAN**

Nomor : 463 / Ma.11.60 / PP.00.9 / 08 / 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Drs. H. Kasnawi, M.Ag  
 NIP : 196404121991031005  
 Pangkat / Golongan Ruang : Pembina Tk.I / ( IV/ b )  
 Jabatan : Kepala MAN 1 Kota Semarang

Menerangkan dengan sesungguhnya bahwa,

Nama : KUKUH CIPHANA HENDRA KUSUMA  
 NIM : 0602517089  
 Jurusan : Pendidikan Olahraga, Pascasarjana UNNES

Yang bersangkutan benar-benar telah melaksanakan Penelitian dengan judul "Pengaruh Under The Basket Shoot dengan Koordinasi Mata – Tangan terhadap Hasil Shooting dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Ekstra Kurikuler" pada tanggal 18 Juli 2019 di MAN 1 Kota Semarang.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 3 Agustus 2019

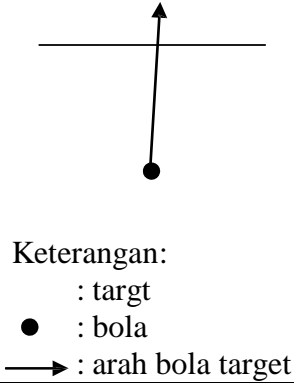


Drs. H. Kasnawi, M.Ag.p  
 NIP. 196404121991031005



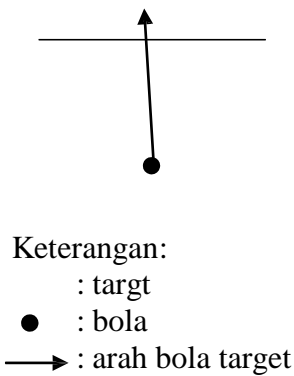




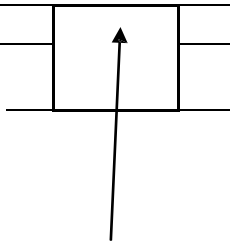
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	<i>Passing back pass</i>	10 Menit	<pre> x     x     x x     x     x </pre>	Setelah passing meminta bola kembali kemudian di balikan kembali.
4	Latihan inti: Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tempatkan pada ring basket	5 rep x 4 set (30 menit)	 <p>Keterangan: : targt ● : bola → : arah bola target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua tangan mengarah ke ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	<pre>       x       x x  x  x  x      x  x  x       x </pre>	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	<pre>       P xxxxxx xxxxxx </pre>	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.

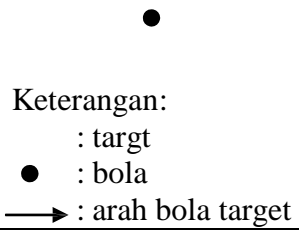
## Petremuan 5

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	<pre>       P xxxxxx xxxxxx </pre>	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Permainan <i>tree on tree</i>	10 Menit	<pre> xxx ● xxx </pre>	Jangan sampai bola direbut lawan dan memasukkan bola ke ring basket sebanyak-

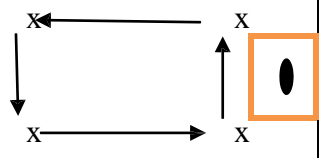
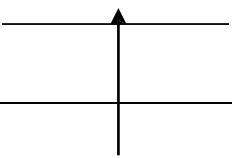
				banyaknya.
4	Latihan inti: Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tentukan di depan ring basket.	6 rep x 5 set (30 menit)	 <p>Keterangan:  — : target  ● : bola  → : arah bola target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan menggunakan kedua tangan dan memasukkan bola ke ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	<pre>           x      x         x x x x      x x x                     x </pre>	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	<pre>           P         xxxxxx         xxxxxx </pre>	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.

## Pertemuan 6

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	<pre>           P         xxxxxx         xxxxxx </pre>	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Kerjar tangkap bola/ kucing-kucingan	10 Menit	<pre>         Xxxx          X         xxxx </pre>	Kerjar tangkap bola yaitu satu orang jaga di dalam harus bisa merebut bola yang di bawa oleh teman lainnya.
4	Latihan inti:	6 rep x 5 set		Pemain melakukan

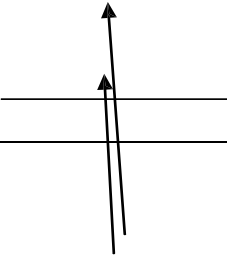
	Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tentukan di depan ring basket.	(30 menit)	 <p>Keterangan:  : target  ● : bola  → : arah bola target</p>	<i>shooting</i> dengan kedua tangan kemudian memasukkan bol ke ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	<pre>       x      x x  x  x  x      x  x  x                 x </pre>	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	<pre>       P xxxxxx xxxxxx </pre>	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.

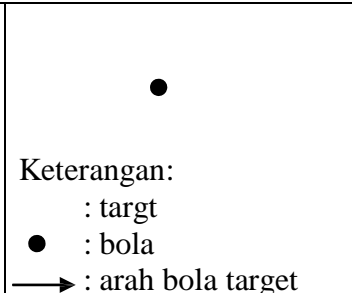
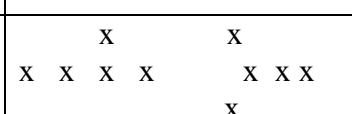
## Pertemuan 7

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	<pre>       P xxxxxx xxxxxx </pre>	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	<i>Shooting melingkar</i>	10 Menit		Siswa bergantian menembak melingkar didepan ring dan bergantian menembak ke ring basket selama 1 menit.
4	Latihan inti: Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tempatkan pada depan ring basket.	8 rep x 5 set (30 menit)		Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua tangan dan memasukkan ke ring basket

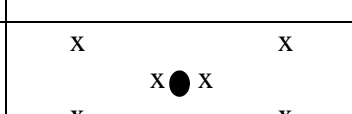
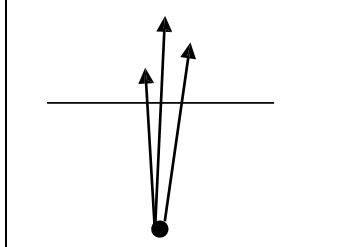
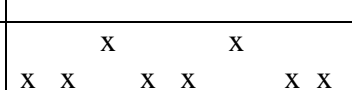
			<p style="text-align: center;">●</p> <p>Keterangan:</p> <p style="padding-left: 20px;">: target</p> <p style="padding-left: 20px;">● : bola</p> <p style="padding-left: 20px;">→ : arah bola target</p>	
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	<pre>       x       x      x x x x       x x x                           x           </pre>	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	<p>P</p> <p>xxxxxx</p> <p>xxxxxx</p>	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.

## Pertemuan 8

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	<p>P</p> <p>xxxxxx</p> <p>xxxxxx</p>	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Estafet ball	10 Menit	<pre> xxxxx xxxxx           </pre>	estafet ball yang paling belakang memberikan bola di atas kepala depannya dan berlanjut ke depan dan mengembalikannya lewat bawah kolong kaki ke arah belakang sampe finis.
4	Latihan inti: Target shooting ke target yang telah di tempatkan pada	8 rep x 6 set (30 menit)		Pemain melakukan shooting dengan kedua taangan dan memasukkan ke ring

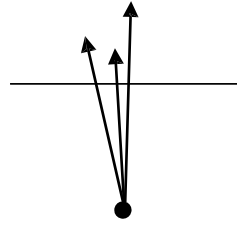
	depan ring basket.		 <p>Keterangan: : target ● : bola → : arah bola target</p>	basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit		
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	<p>P xxxxxx xxxxxx</p>	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.g

## Pertemuan 9

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	<p>P xxxxxx xxxxxx</p>	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Melempar sasaran bola yang diam	10 Menit		Lemparkan bola ke bola target ke tempat lawan.
4	Latihan inti: Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tempatkan pada depan ring basket.	9 rep x 6 set (30 menit)	 <p>Keterangan: : target ● : bola → : arah bola target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua tangan ke arah ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit		

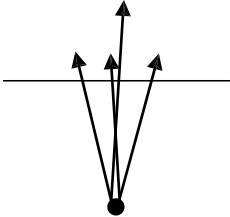
			x      x	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.

## Pertemuan 10

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	<i>Ball Handling</i>	10 Menit	xxxxx ●●●●● xxxxx	Memutarakan bola di bagian kaki melingkarkan bol di bagian perut dan leher secara bergantian.
4	Latihan inti: Target shooting ke target yang telah di tempatkan pada depan bawah ring basket.	9 rep x 6 set (30 menit)	 <p>Keterangan: : target ● : bola → : arah bola target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua tangan kea rah ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	x      x x x x x      x x x x	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang

8	Evaluasi & penutup	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.
---	--------------------	---------	-----------------------	--

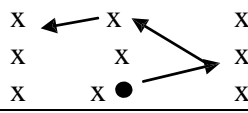
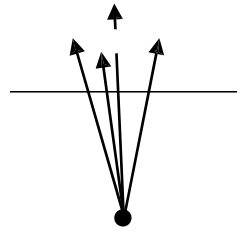
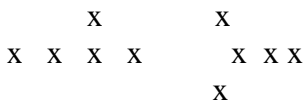
## Pertemuan 11

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Lari bergantian	10 Menit	X x x x x x X x x x x x	Pelatih memanggil nomer urutan kemudian yang di panggil berlari mengelilingi timnya dan seterusnya.
4	Latihan inti: Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tempatkan pada depan ring basket.	9 rep x 6 set (30 menit)	 <p>Keterangan: : targt ● : bola → : arah bola target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua tangan mengarah ke ring basket
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	<p style="text-align: center;">x            x</p> <p>x x x x            x x x</p> <p style="text-align: center;">x</p>	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Jogging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	P xxxxxx	Mengulas program yang sudah di berikan

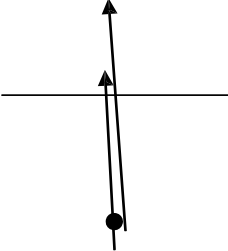


			xxxxxxx	dan mengakhiri latihan.
--	--	--	---------	-------------------------

## Petemuan 12

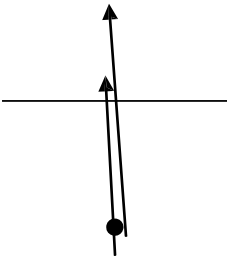
No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	P xxxxxxx xxxxxxx	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	Kucing-kucingan	10 Menit		Jangan sampai bola terkena kucing yang di dalam.
4	Latihan inti: Target shooting ke target yang telah di tempatkan pada depan ring basket dengan sasaran langsung kanan kiri dan atas.	10 rep x 6 set (30 menit)	 <p>Keterangan:  : target  ● : bola  → : arah bola target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua tangan ke arah ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit		
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	P xxxxxxx xxxxxxx	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.



No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan
3	<i>Ball Hanling</i>	10 Menit	X x x x x ●●●●● X x x x x	Melemparkan bola ke pasangannya dengan menggunakan satu tangan dan menangkap dengan satu tangan juga.
4	Latihan inti: Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tempatkan pada depan ring basket.	8 rep x 6 set (30 menit)	 <p>Keterangan: : target ● : bola → : arah bola target</p>	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua taangan dan memasukkan ke ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	x x x x x x x x x x	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.g

## Pertemuan 15

No	Materi Latihan	Waktu	Formasi	Catatan
1	Pembukan	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Pengantar program sebelum latihan
2	<i>Warming Up</i>	10 Menit	Joging dan Stretching	Menyiapkan otot untuk siap menerima latihan

3	<i>Ball Hnadling</i>	10 Menit	X x x x x x x x  X x x x x x x x	Melemparkan bola dari tangan kanan ke tangan kiri dengan cepat secara bergantian dan memantulkan bola yang sedang diam kemudin dipatulkan dengan satu tangan cepat.
4	Latihan inti: Target <i>shooting</i> ke target yang telah di tempatkan pada depan ring basket.	8 rep x 6 set (30 menit)	  Keterangan: : target ● : bola → : arah bola target	Pemain melakukan <i>shooting</i> dengan kedua taangan dan memassukkan ke ring basket.
5	<i>Water Break</i>	5 Menit		Istirahat sejenak untuk minum air
6	<i>Game</i>	15 Menit	x x x x x x x x x x x x x x x x x	
7	<i>Cooling down</i>	10 Menit	Stretching	Mengendorkan otot yang kencang
8	Evaluasi & penutup	5 Menit	P xxxxxx xxxxxx	Mengulas program yang sudah di berikan dan mengakhiri latihan.g

## Pertemuan 16

No	Materi	Waktu	Formasi	Catatan
1	<i>Posttest</i>	120 Menit	Pembagian kelompok: Melakukan tes koordinasi mata tangan setelah mendapat hasilnya kemudian melakukan: 1. <i>Clear shoot</i> mata tangan tinggi 2. <i>Bank shoot</i> mata	Tes koordinasi mata tangan dilakukan selama 2 percobaan dan diambil yang terbaik masing-masing percobaan selama 10x kesempatan. Kemudian melakukan tembakan clear dan bank shoot selama 2

			tangan rendah 3. <i>Clear shoot</i> mata tangan rendah 4. <i>Bank shoot</i> mata tangan tinggi	percobaan dan diambil yang terbaik msing- masing percobaan selama 1 menit.
--	--	--	--	---

## Lampiran 5

Hasil Pre Test Tembakan *Clear* dan *Bank Shoot*

## Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Semarang

No	Nama	<i>Shooting</i>		<i>Shooting Terbaik</i>
		<i>Clear shoot 1 menit</i>	<i>Bank Shoot 1 menit</i>	
1	Faelasuh Nabil A	14	18	<i>Bank Shoot</i>
2	Arafii Bagas P	12	14	<i>Bank Shoot</i>
3	Rivaldi Ari P	10	10	Seimbang
4	Faisal	14	9	<i>Clear Shoot</i>
5	Vicky Tri Kusuma	15	19	<i>Bank Shoot</i>
6	Adnandito Raul	8	7	<i>Clear shoot</i>
7	M. Naufal	7	6	<i>Clear shoot</i>
8	Anjas Bayu	12	10	<i>Clear shoot</i>
9	M. Abshor Faza	10	16	<i>Bank Shoot</i>
10	M Risky Faisal	8	8	Seimbang
11	Hatma Ilham B	10	14	<i>Bank Shoot</i>
12	Akbar Iklas A	9	14	<i>Bank Shoot</i>
13	Nur Cahyo B	12	10	<i>Clear Shoot</i>
14	Agung Fajar P	12	9	<i>Clear Shoot</i>
15	Haikal Ammar M	9	9	Seimbang
16	M. Bagas AP	5	4	<i>Clear Shoot</i>
17	Dimas Aryo	9	17	<i>Bank Shoot</i>
18	M. Hasan I	7	5	<i>Clear Shoot</i>
19	M. Zaidan R	5	7	<i>Bank Shoot</i>
20	Yogi Nur Widya	10	16	<i>Bank Shoot</i>
21	Syafiq Tian M	5	5	Seimbang
22	M. Kahfi Aula	6	7	<i>Bank Shoot</i>
23	Sihabul Mila	5	9	<i>Bank Shoot</i>
24	Eva Ma'arya S	8	10	<i>Bank Shoot</i>
25	Ghufroni Zaki M	12	7	<i>Clear Shoot</i>
26	Sihabul Mila	9	9	Seimbang
27	M. Ali	11	11	Seimbang
28	Luqman Hanif A	8	6	<i>Clear Shoot</i>

## Lampiran 6

## Data Koordinasi Mata Tangan Tinggi Rendah

## Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Semarang

No	Nama	Lemparan tangkap sama (kanan-kanan)		Lemparan tangkap berganti (kanan-kiri-kanan-kiri)		Total
		Test 1 (10 lemparan)	Test 2 (10 lemparan)	Test 1(10lemparan)	Test 2 (10lemparan)	
1	Yogi Nur Widya	9	10	8	10	20
2	Dimas Aryo	10	8	7	10	20
3	Arafii Bagas P	4	7	2	6	13
4	M. Ali	4	6	2	6	12
5	Vicky Tri Kusuma	4	9	3	6	15
6	Haikal Ammar M	3	7	7	5	14
7	Dimas Alwi M	8	10	6	10	20
8	Faelasuh Nabil A	7	10	7	9	19
9	M. Abshor Faza	10	6	9	8	19
10	Sihabul Mila	8	10	9	6	19
11	Hatma Ilham B	5	10	5	9	19
12	Akbar Iklas A	7	10	4	9	19
13	Nur Cahyo B	7	9	5	7	16
14	Agung Fajar P	5	10	3	8	18
15	Adnandito Raul I	7	9	1	2	11
16	M. Bagas AP	4	5	4	6	11
17	Rivaldi Ari P	7	10	5	8	18
18	M. Hasan I	4	5	1	5	10
19	M. Zaidan R	5	7	0	3	10
20	Anjas Bayu S	7	10	5	8	18
21	Syafiq Tian M	3	6	1	4	10
22	M. Kahfi Aula	3	7	2	4	11
23	M. Naufal	5	8	2	3	11
24	Eva Ma'arya S	3	7	2	4	11
25	Ghufroni Zaki M	6	4	2	4	10
26	M. Risky Faisal	2	5	2	3	8
27	Faisal	3	8	1	3	11
28	Luqman Hanif A	4	2	2	4	8

**Keterangan:**

1. Siswa nomer 1-12 memiliki koordinasi mata tangan tinggi
2. Siswa nomer 17-28 memiliki koordinasi mata tangan rendah

## Lampiran 7

Data Hasil Tes *Shooting Clear* dan *Bank Shoot* dengan Koordinasi Mata Tangan

Tinggi Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Semarang

No	Nama	Frekuensi <i>shooting</i> test 1 (1 menit)	Frekuensi <i>shooting</i> test 2 (1 menit)	Terbaik	Keterangan
1	Yogi Nur Widya	21	21	21	Kelompok sampel yang memiliki <b>mata tangan tinggi</b> dan diberi <b>teknik bank shoot</b>
2	M. Ali	9	13	13	
3	Vicky Tri K	10	14	14	
4	Faelasuh Nabil A	23	27	27	
5	M. Abshor Faza	16	16	16	
6	Akbar Iklas A	13	13	13	
<b>Rerata</b>		<b>15,3333</b>	<b>17,3333</b>	<b>17,3333</b>	
7	Rivaldi Ari P	8	11	11	Kelompok sampel yang memiliki <b>mata tangan tinggi</b> dan diberi <b>teknik clear shoot</b>
8	Anjas Bayu S	13	17	17	
9	Syafiq Tian M	14	18	18	
10	Eva Ma'arya S	10	24	24	
11	Ghufroni Zaki M	9	9	9	
12	Luqman Hanif A	19	19	19	
<b>Rerata</b>		<b>12,1667</b>	<b>16,3333</b>	<b>16,3333</b>	



## Lampiran 8

Data Hasil *Tes Shooting Clear* dan *Bank Shoot* dengan Koordinasi Mata Tangan

Rendah Siswa Putra Ekstrakurikuler MAN 1 Semarang

No	Nama	Frekuensi <i>shooting</i> test 1 (1 menit)	Frekuensi <i>shooting</i> test 2 (1 menit)	Terbaik	Keterangan
13	Dimas Aryo	16	16	16	Kelompok sampel yang memiliki <b>mata</b> <b>tangan rendah</b> dan diberi <b>teknik <i>bank</i></b> <b><i>shoot</i></b>
14	Arafii Bagas P	16	19	19	
15	Haikal Ammar M	25	30	30	
16	Dimas Alwi M	22	22	22	
17	Sihabul Mila	11	19	19	
18	Hatma Ilham B	15	17	17	
<b>Rerata</b>		<b>17,5</b>	<b>20,5</b>	<b>20,5</b>	
19	M. Hasan I	15	20	20	Kelompok sampel yang memiliki <b>mata</b> <b>tangan rendah</b> dan diberi <b>teknik <i>clear</i></b> <b><i>shoot</i></b>
20	M. Zaidan R	17	20	20	
21	M. Kahfi Aula	7	7	7	
22	M. Naufal	8	10	10	
23	M. Risky Faisal	6	6	6	
24	Faisal	7	7	7	
<b>Rerata</b>		<b>10</b>	<b>11,6667</b>	<b>11,6667</b>	

## Lampiran 9

Data Statistik Hasil Penelitian *Shooting* Dan Koordinasi Mata Tangan**Tests of Normality**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Standardized Residual for Hasil	.121	48	.074	.971	48	.275

a. Lilliefors Significance Correction

**Between-Subjects Factors**

	Value	Label	N
Shooting	1.00	Clear Shoot	24
	2.00	Bank Shoot	24
Koordinasi Mata Tangan	1.00	Rendah	24
	2.00	Tinggi	24

**Descriptive Statistics**

Dependent Variable: Hasil Shooting

Shooting	Koordinasi Mata Tangan	Mean	Std. Deviation	N
Clear Shoot	Rendah	14.5833	1.50504	12
	Tinggi	9.7500	1.21543	12
	Total	12.1667	2.80786	24
Bank Shoot	Rendah	15.1667	2.82307	12
	Tinggi	24.6667	4.51932	12
	Total	19.9167	6.09288	24
Total	Rendah	14.8750	2.23242	24
	Tinggi	17.2083	8.27768	24
	Total	16.0417	6.11228	48

**Levene's Test of Equality of Error Variances<sup>a</sup>**

Dependent Variable: Hasil Shooting

F	df1	df2	Sig.
6.763	3	44	.075

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + Shooting + Koordinasi + Shooting \* Koordinasi

### Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: Hasil Shooting

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	1402.417 <sup>a</sup>	3	467.472	58.186	.000
Intercept	12352.083	1	12352.083	1537.459	.000
Shooting	720.750	1	720.750	89.711	.000
Koordinasi	65.333	1	65.333	8.132	.007
Shooting * Koordinasi	616.333	1	616.333	76.715	.000
Error	353.500	44	8.034		
Total	14108.000	48			
Corrected Total	1755.917	47			

a. R Squared = .799 (Adjusted R Squared = .785)

#### 1. Shooting

Dependent Variable: Hasil Shooting

Shooting	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Clear Shoot	12.167	.579	11.001	13.333
Bank Shoot	19.917	.579	18.751	21.083

#### 2. Koordinasi Mata Tangan

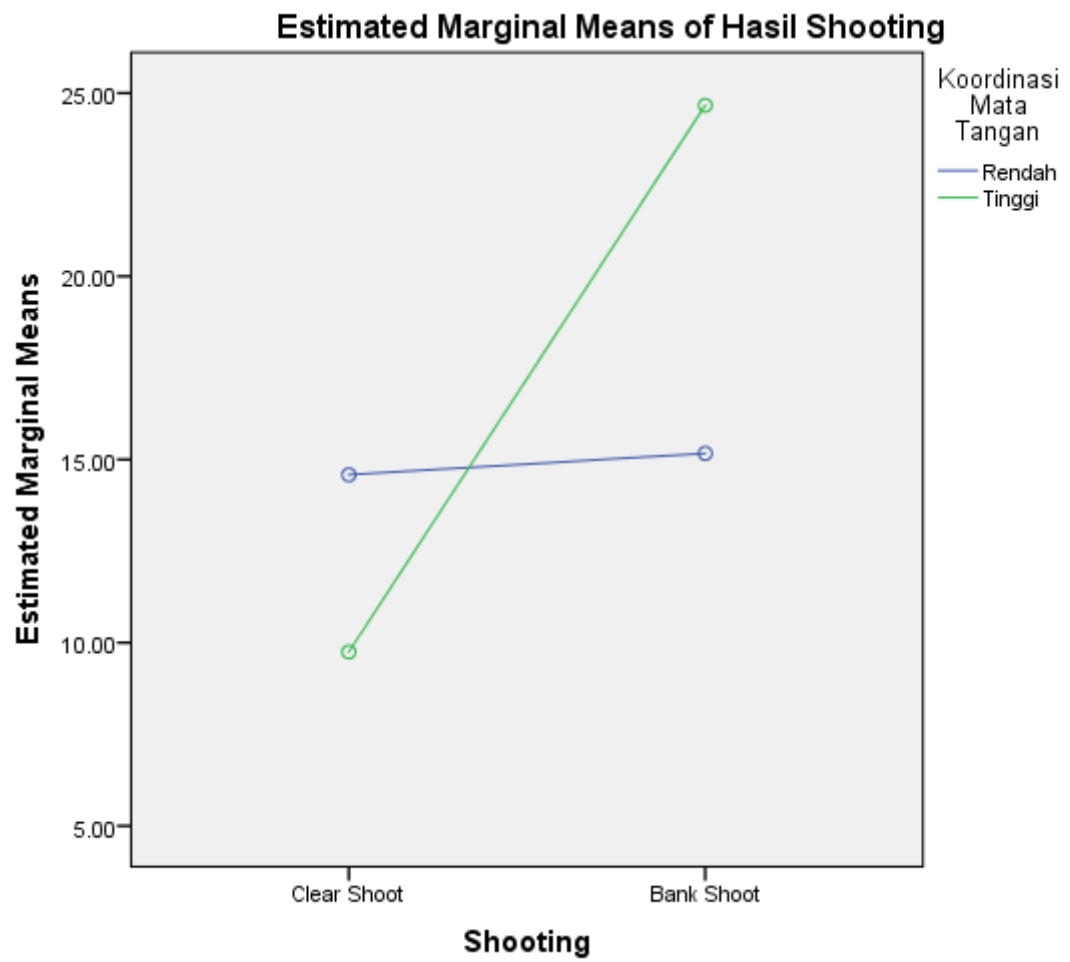
Dependent Variable: Hasil Shooting

Koordinasi Mata Tangan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
Rendah	14.875	.579	13.709	16.041
Tinggi	17.208	.579	16.042	18.374

#### 3. Shooting \* Koordinasi Mata Tangan

Dependent Variable: Hasil Shooting

Shooting	Koordinasi Mata Tangan	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
Clear Shoot	Rendah	14.583	.818	12.934	16.232
	Tinggi	9.750	.818	8.101	11.399
Bank Shoot	Rendah	15.167	.818	13.518	16.816
	Tinggi	24.667	.818	23.018	26.316



## Lampiran 10

**Dokumentasi Penelitian****Persiapan pelaksanaan ekstrakurikuler siswa MAN 1 Semarang**



**Tes koordinasi mata tangan siswa MAN 1 Semarang**



### Tes koordinasi mata tangan siswa MAN 1 Semarang





Tes tembakan *bank shoot* siswa putra MAN 1 Semarang





Tes tembakan *clear shoot* siswa putra MAN 1 Semarang



## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 SK Pembimbing .....	101
Lampiran 2 Surat Penelitian Universitas Negeri Semarang .....	102
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian MAN 1 Semarang.....	103
Lampiran 4 Program Latihan .....	104
Lampiran 5 Hasil <i>Pre Test</i> Tembakan Clear dan Bank Shoot .....	118
Lampiran 6 Data Hasil Mata Tangan Tinggi Rendah.....	119
Lampiran 7 Data Hasil Tes <i>Clear</i> dan <i>Bank Shoot</i> Mata Tangan Tinggi .....	120
Lampiran 8 Data Hasil Tes <i>Clear</i> dan <i>Clear Shoot</i> Mata Tangan Rendah.....	121
Lampiran 9 Data Statistik <i>Shooting</i> dan Koordinasi Mata Tangan .....	122
Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian.....	125