

**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DENGAN *DRILL PASSING*
TERHADAP AKURASI *PASSING (CHEST PASS)* PEMAIN BOLA
BASKET DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN**

E-JOURNAL

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana
Pendidikan



Oleh:
Muhammad Ichsan Kusumajati
NIM. 13602241047

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

PERSETUJUAN

Jurnal yang berjudul “Pengaruh Latihan Koordinasi dengan *Drill Passing* terhadap Akurasi *Passing (Chest Pass)* Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan“ yang disusun oleh Muhammad Ichsan Kusumajati, NIM. 13602241047 ini telah disetujui oleh pembimbing dan *reviewer*.

Pembimbing



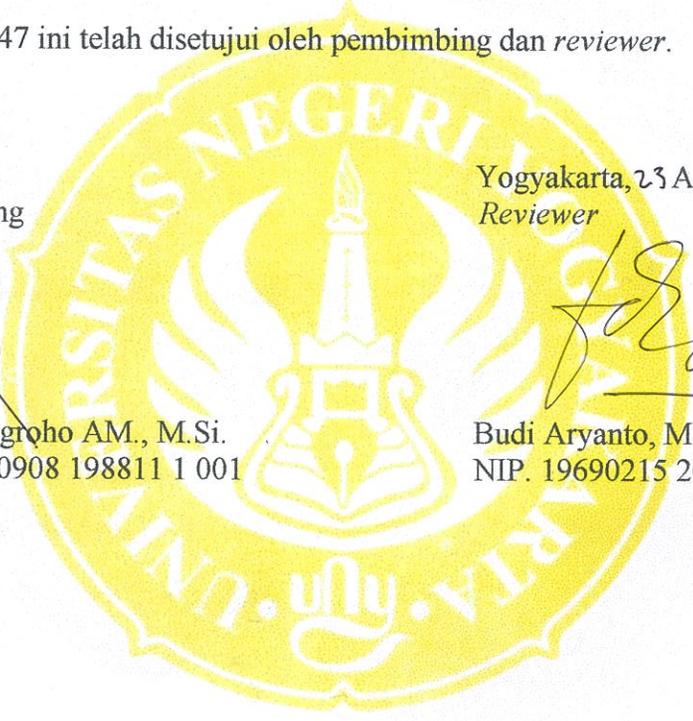
Agung Nugroho AM., M.Si.
NIP. 19610908 198811 1 001

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

Reviewer



Budi Aryanto, M.Pd.
NIP. 19690215 200012 1 001



PENGARUH LATIHAN KOORDINASI DENGAN *DRILL PASSING* TERHADAP AKURASI *PASSING* (*CHEST PASS*) PEMAIN BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 PRAMBANAN

EFFECT OF COORDINATION TRAINING USING DRILL PASSING ON THE PASSING ACCURACY (CHEST PASS) OF BASKETBALL PLAYERS IN PRAMBANAN 1 SENIOR HIGH SCHOOL

Oleh : Muhammad Ichsan Kusumajati, Pendidikan Keperawatan FIK UNY

Email : ichsankusumajati@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Pengaruh latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan. (2) Pengaruh pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan. (3) Kelompok yang lebih baik antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan koordinasi dengan *drill passing* dan kelompok kontrol terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*Control Groups Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan yang berjumlah adalah 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yang berjumlah 12 orang. Instrumen *passing* (*chest pass*) menggunakan *passing test* dari AAHPERD *Basketball Test*. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan $t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571$, sig $0,001 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 14,86%. (2) Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan $t_{hitung} 0,415 < t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,695 > 0,05$. (3) Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) dan kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan,

Kata kunci: latihan koordinasi, *drill passing*, akurasi *passing* (*chest pass*)

Abstract

This study aims to find out (1) the effect of coordination training using drill passing on the passing accuracy (chest pass) of basketball players in Prambanan 1 Senior High School. (2) The effect of groups control on the passing accuracy (chest passes) of basketball players at Prambanan 1 Senior High School. (3) The better group between the experimental group who was given coordination training with drill passing and the control group on the passing accuracy (chest pass) of basketball players in Prambanan 1 Senior High School. This study uses a "Control Groups Pre-test – Post-test Design" experimental method. The population in this study is the 12 male participants of the basketball extracurricular in Prambanan 1 Senior High School. Sampling in this study is conducted with 12 people total sampling. The passing (chest pass) instrument uses a passing test from the AAHPERD Basketball Test. Data analysis uses 5% significance level. The results of the study shows that (1) There is a significant effect of coordination training with drill passing on the passing accuracy (chest pass) of basketball players in Prambanan 1 Senior High School, with $t_{count} 6,500 > t_{table} 2,571$, sig $0,001 < 0,05$ and percentage increase by 14.86%. (2) There is no significant effect of the control group on the passing accuracy (chest pass) of basketball players in Prambanan 1 Senior High School, with $t_{count} 0,415 < t_{table} 2,571$, and $0,695 > 0,05$ significance value. (3) Group experiment with coordination training using drill passing There is a significant effect on the accuracy of passing (chest passes) and the control group There is no significant effect on the accuracy of passing (chest passes) of basketball players in SMA Negeri 1 Prambanan,

Keywords: coordination training, drill passing, passing accuracy (chest pass)

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribbling*, *passing*, maupun *shooting*. Permainan bola basket semakin menarik ketika para pemain memperagakan teknik *shooting* dengan berbagai atraksi antara lain *three-point shoot*, *lay-up shoot*, dan *slam-dunk*. Ada tiga cara dasar menggerakkan bola dalam bola basket, yaitu *dribbling*, operan (*passing*), tembakan (*shooting*) (FIBA, 2006).

Salah satu teknik yang penting untuk dikuasai yaitu *passing*. Sumiyarsono (2002: 14), jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80% digunakan dalam permainan bola basket dibandingkan dengan lemparan yang lain. *Passing* sangat penting bagi seorang pemain untuk mengembangkan keterampilan *passing* demi kesuksesan timnya. Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah keterampilan yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan.

Berdasarkan hasil observasi pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan, pemain bola basket yang tergabung dalam ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Prambanan rata-rata saat melakukan *passing* masih kurangnya konsentrasi, lemahnya kekuatan *passing* dan koordinasi mata-tangan. Melakukan *passing* dengan konsentrasi dan koordinasi mata tangan kurang akan membuat lawan dengan mudah merebut penguasaan bola. Oleh karena itu seorang pemain seharusnya pada saat melakukan *passing* harus cepat, tepat, melihat lawan mainnya dan dapat melihat situasi permainan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ternyata variasi dalam latihan *passing* masih terbatas. Hal tersebut

salah satunya terlihat pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Prambanan. Berdasarkan hasil evaluasi pelatih, dari even-even yang sering diikuti, tingkat akurasi *passing* masih kurang baik. *Passing* yang dilakukan masih kurang tepat mengarah ke tujuan atau teman sendiri, sehingga mudah direbut oleh lawan. Masalah lain yang ditemukan yaitu di SMA Negeri 1 Prambanan ternyata variasi dalam latihan *passing* masih terbatas. Latihan lebih banyak pada teknik *shooting* kemudian dilanjutkan dengan *game*.

Kualitas *passing*, yang baik maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan guna mempercepat peningkatan teknik *passing*. Wissel (2000: 46) menyatakan bahwa, latihan *passing* sendiri bisa dilakukan secara berkala dan terus menerus untuk melatih beberapa teknik *passing* itu sendiri. Dalam melakukan *passing*, pengoper harus mengetahui kemampuan apa yang mendukung seorang pengoper dapat melakukan *passing* dengan baik. *Passing* bisa dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *passing* yang baik, maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan untuk mempercepat peningkatan teknik *passing*.

Salah satu faktor yang mempengaruhi ketepatan adalah koordinasi. Tanpa kemampuan koordinasi yang baik, maka atlet akan kesulitan dalam melakukan teknik secara selaras, serasi, dan stimulan, sehingga nampak luwes dan mudah (Sukadiyanto, 2011: 230). Atlet yang berkoordinasi dengan baik akan lebih mudah dalam melakukan satu keterampilan gerak serta menghabiskan energi yang lebih sedikit dibandingkan dengan atlet yang memiliki koordinasi rendah (Bompa, 1994: 43). Koordinasi yang baik maka dimungkinkan ketepatan yang baik pula, sehingga perlu dilakukan latihan kemampuan

yang sungguh-sungguh, teratur dan kontinyu agar terjadi peningkatan terhadap kemampuan gerak seorang pemain, sehingga nantinya akurasi *passing* semakin baik. Giriwijoyo (2007: 82) menjelaskan bahwa latihan atau pengembangan keterampilan teknik berarti mengembangkan mengkoordinasikan fungsi saraf otot. Hakikat kemampuan mengkoordinasikan fungsi saraf otot adalah ketepatan dan kecepatan. Selanjutnya, penguasaan kecakapan fisik, khususnya, koordinasi merupakan salah satu tugas utama dalam pencapaian ke-ahlian atau menguasai keterampilan. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka perlu dilakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh Latihan Koordinasi dengan Drill Passing terhadap Akurasi Passing (Chest Pass) Pemain Bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan**”.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini termasuk eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Control Groups Pretest-Posttest Design*”.

Waktu dan Tempat Penelitian

Tempat penelitian yaitu di SMA Negeri 1 Prambanan. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2019. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Kamis, dan Sabtu.

Target/Subjek Penelitian

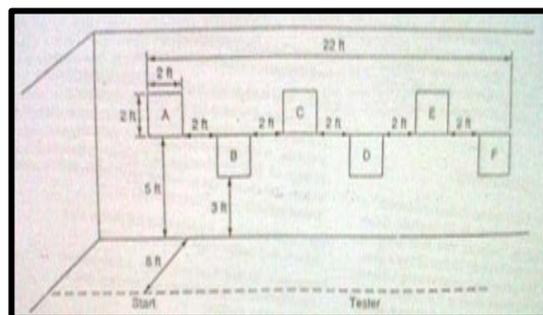
Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA

Negeri 1 Prambanan yang berjumlah adalah 12 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan mengambil jumlah keseluruhan populasi untuk menjadi sampel. Populasi yang berjumlah 12 orang, semuanya dijadikan sampel.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest passing (chest pass)* untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan teknik *ordinal pairing* dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 orang. Kelompok A sebagai kelompok eksperimen diberi latihan koordinasi dengan *drill passing* dan kelompok B sebagai kelompok kontrol.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan yaitu *passing test* dari AAHPERD *Basketball Test*. (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance*). Instrumen ini memiliki validitas sebesar 0,65-0,95 dan reliabilitas sebesar 0,84-0,97.



Gambar 1. Pola di Tembok untuk Pelaksanaan *Passing Test*

Sumber: Strand & Ralayne, (1993: 96)

Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk

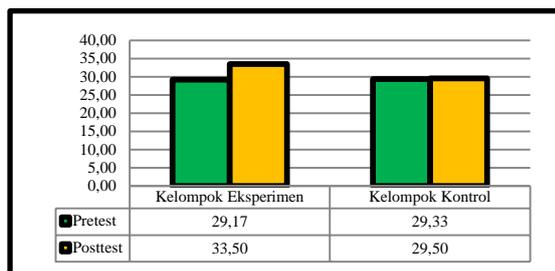
membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Apabila nilai *t* hitung lebih kecil dari *t* tabel, maka *H_a* ditolak, jika *t* hitung lebih besar dibanding *t* tabel maka *H_a* diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Pretest dan *posttest* akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Batang Pretest dan Posttest Akurasi Passing (Chest Pass) Pemain Bola Basket di SMA Negeri 1 Prambanan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Hasil Uji Prasyarat Uji Normalitas

Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*. Hasilnya disajikan pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 1. Uji Normalitas

Kelompok		p	Keterangan
Eksperimen	Pretest	0,987	Normal
	Posttest	0,981	Normal
Kontrol	Pretest	0,944	Normal
	Posttest	0,898	Normal

Dari hasil tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai *p* (*Sig.*) > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Uji Homogenitas

Kaidah homogenitas jika *p* > 0.05. maka tes dinyatakan homogen, jika *p* < 0.05. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig.	Keterangan
Pretest-Posttest Kelompok Eksperimen	0,956	Homogen
Pretest-Posttest Kelompok Kontrol	0,838	Homogen

Dari tabel 2 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest sig. p* > 0.05 sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing* (*chest pass*) pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”. Hasil pada tabel berikut:

Tabel 3. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Chest Pass Kelompok Eksperimen

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
10,00	5,653	2,571	0,002	3,5	35%
13,50					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa *t* hitung 6,500 dan *t* tabel (*df* 5) 2,571 dengan nilai

signifikansi p sebesar 0,001. Oleh karena $t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”. **diterima.** Dari data *pretest* memiliki rerata 29,17, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 33,50. Besarnya peningkatan akurasi *passing (chest pass)* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,33, dengan kenaikan persentase sebesar 14,86%.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”. Hasilnya pada tabel berikut:

Tabel 4. Uji-t Hasil Pretest dan Posttest Chest Pass Kelompok Kontrol

Rata-rata	t-test for Equality of means				
	t ht	t tb	Sig.	Selisih	%
10,00	5,653	2,571	0,002	3,5	35%
13,50					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa $t_{hitung} 0,415$ dan $t_{tabel} (df 5) 2,571$ dengan nilai signifikansi p sebesar 0,695. Oleh karena $t_{hitung} 0,415 < t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,695 > 0,05$, maka hasil ini menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”. **diterima.**

Hipotesis ketiga yang berbunyi “Kelompok eksperimen dengan latihan

koordinasi dengan *drill passing* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”, dapat diketahui melalui selisih *posttest* antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)* dan kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bolabasket di SMA Negeri 1 Prambanan, hipotesis (H_a) yang berbunyi “Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* lebih baik daripada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan”, **diterima.**

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan. Dengan adanya latihan ini maka akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan yang awalnya rendah dapat ditingkatkan secara signifikan, melalui latihan koordinasi dengan *drill passing* selama 16 kali pertemuan.

Thorndike (Atmaja & Tomoliyus, 2015: 2) bahwa pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan. Sugiyono (Prayogo & Rachman, 2013: 64) menyatakan, “dalam metode *drill* atlet melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukan secara berulang-ulang”. Pengulangan gerakan ini

dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan.”

Setiap awal pembelajaran gerak teknik, diupayakan agar lingkungan tidak mempengaruhi proses latihan. Dengan demikian proses latihan dilakukan secara tertutup (*closed training*), sehingga jenis keterampilan yang ditampilkan merupakan jenis keterampilan tertutup (*closed skill*). Jenis keterampilan tertutup adalah satu keterampilan yang ditampilkan dalam satu kondisi lingkungan yang dapat diprediksi atau tetap sehingga memungkinkan individu untuk menyusun rencana gerak secara baik (Schmidt & Lee, 2008: 115).

Koordinasi adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan-gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Mata adalah indera yang dipergunakan untuk melihat. Tangan adalah anggota badan dari siku sampai ujung jari atau dari pergelangan sampai ujung jari (Mahendra, dkk., 2012: 13). Koordinasi diperlukan hampir semua cabang olahraga pertandingan maupun permainan, koordinasi juga penting bila berada dalam situasi dan lingkungan yang asing, misalnya perubahan lapangan pertandingan, peralatan, cuaca, lampu penerangan, dan lawan yang dihadapi. Tingkatan baik dan tidaknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuan untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat, cepat, dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dalam melakukan keterampilan yang masih baru baginya. Koordinasi yang baik dapat mengubah dan berpindah secara cepat dari pola gerak satu ke pola gerak yang lain sehingga gerakannya menjadi efektif.

Berkaitan dengan hal ini Bompa (1994: 43) mengemukakan:

A well-coordinated child will always acquire a skill quickly and be able to perform it smoothly. Compared with a child who might perform a movement with stiffness and difficulty, a well-coordinated young athlete will spend less energy for the same performance. Therefore, good coordination results in more skill effectiveness.

Lebih lanjut Bompa (1994: 51), bahwa pelatihan yang diberikan secara teratur selama 6-8 minggu akan mendapatkan hasil tertentu dimana tubuh teradaptasi dengan pelatihan yang diberikan. Selanjutnya Nala (2011: 37), menyatakan bahwa pelatihan yang diberikan secara sistematis, progresif dan berulang-ulang akan memperbaiki sistem organ tubuh sehingga penampilan fisik akan optimal. Pelatihan yang dilakukan dengan frekuensi tiga kali seminggu, sesuai untuk para pemula akan menghasilkan peningkatan yang berarti. Gerakan yang dilakukan saat latihan dengan cara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya pembentukan refleks bersyarat, belajar bergerak, dan proses penghafalan gerak (Nala, 2011: 39).

Gerak yang terjadi dalam aktivitas olahraga, merupakan akibat adanya stimulus yang diproses di dalam otak dan selanjutnya direspon melalui kontraksi otot, setelah menerima perintah dari sistem komando syaraf, yaitu otak. Oleh karena itu keterampilan gerak selalu berhubungan dengan sistem motorik internal tubuh manusia yang hasilnya dapat diamati sebagai perubahan posisi sebagian badan atau anggota badan (Schmidt & Lee, 2008: 334). Belajar gerak merupakan suatu rangkaian asosiasi latihan atau pengalaman yang dapat mengubah kemampuan gerak ke arah kinerja keterampilan gerak tertentu. Sehubungan dengan hal tersebut, perubahan keterampilan

gerak dalam belajar gerak merupakan indikasi terjadinya proses belajar gerak yang dilakukan oleh seseorang. Keterampilan gerak yang diperoleh bukan hanya dipengaruhi oleh faktor kematangan gerak melainkan juga oleh faktor proses belajar gerak. Selanjutnya gerak yang dilakukan secara berulang-ulang akan tersimpan dalam memori pelaku yang sewaktu-waktu akan muncul bila ada stimulus yang sama. Untuk itu, keterampilan gerak dalam olahraga harus selalu dilatihkan secara berulang-ulang agar tidak mudah hilang dari memori, sehingga individu tetap terampil dalam setiap melakukan gerakan.

Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan secara berulang. Hal ini sesuai dengan teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012: 164) yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukkan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulangi materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan koordinasi dengan *drill passing* terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan $t_{hitung} 6,500 > t_{tabel} 2,571$, $sig 0,001 < 0,05$ dan kenaikan persentase sebesar 14,86%.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan pada kelompok kontrol terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket

di SMA Negeri 1 Prambanan, dengan $t_{hitung} 0,415 < t_{tabel} 2,571$, dan nilai signifikansi $0,695 > 0,05$.

3. Kelompok eksperimen dengan latihan koordinasi dengan *drill passing* ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)* dan kelompok kontrol tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket di SMA Negeri 1 Prambanan,.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan koordinasi dengan *drill passing* dapat meningkatkan akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan latihan koordinasi dengan *drill passing* untuk meningkatkan akurasi *passing (chest pass)* pemain bola basket.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.
3. Bagi para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
4. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan lebih memperluas jangkauan penelitian, dengan meneliti faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap meningkatkan kelincahan, serta memperluas sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, N.M.K & Tomoliyus. (2015). Pengaruh metode latihan *drill* dan waktu reaksi terhadap ketepatan *drive* dalam permainan tenis meja. *Jurnal Keolahragaan*. Volume 3 – Nomor 1, (56 - 65).
- Bompa, T. O. (1994). *Theory and methodology of training*. Toronto: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- FIBA. (2006). *Official Basketball Rules 2006*. Hongkong. Alih bahasa: R. Harja Jaladri.
- Giriwijoyo. (2007). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: Jurusan PKO. FPOK. UPI.
- Mahendra, I.R. Nugroho, P. & Junaidi, S. (2012). Kelentukan pergelangan tangan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan melakukan pukulan *forehand* tenis meja. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1 (1) (2012).
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Komite Olahraga Nasional Indonesia Daerah Bali.
- Rahyubi, H. (2012). *Teori-teori belajar dan aplikasi pembelajaran motorik deskripsi dan tinjauan kritis*. Bandung: Nusa Media.
- Schmidt, R.A & Lee, T.D. (2008). *Motor learning and performance (5th ed)*. Champaign: Human Kinetics.
- Strand, B.N. & Wilson, R. (1993). *Assessing sport skills*. USA: Human Kinetics Publishers.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wissel, H. (2000). *Langkah sukses dalam bolabasket*. (Terjemahan Bagus Pribadi). United State: Champaign, IL. (Buku asli diterbitkan tahun 1997).