

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Metode Penelitian**

Metode adalah suatu cara yang ditempuh untuk mencapai suatu tujuan, tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data, menganalisis dan menyimpulkan hasil penelitian melalui suatu cara yang sesuai dengan prosedur yang digunakan. Dalam hal ini Sugiyono (2012, hlm, 3) menjelaskan bahwa: *“Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu.*

Metode penelitian yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data-data adalah metode eksperimen. Menurut Gay (198, hlm, 207-208) dalam artikel melalui Eureka Pendidikan mengemukakan tentang definisi dari metode penelitian eksperimen, adalah *“Metode penelitian eksperimental merupakan satu-satunya metode penelitian yang dapat menguji secara benar hipotesis menyangkut hubungan kausal (sebab akibat).”*

Dalam metode penelitian tentunya harus disesuaikan dengan masalah dan tujuan penelitian, hal ini dilakukan untuk kepentingan perolehan dan analisis data. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Arikunto (2010, hlm. 9) bahwa *“Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu”*. Sedangkan menurut Sugiyono (2012, hlm. 72) mengatakan bahwa *“Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”*.

Penelitian eksperimental merupakan penelitian yang memanipulasi atau mengontrol situasi alamiah dengan cara membuat kondisi buatan (artificial condition). Pembuatan kondisi ini dilakukan oleh si peneliti. Dengan demikian, penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan mengadakan

menipulasi terhadap objek penelitian, serta adanya kontrol yang disengaja terhadap objek penelitian tersebut.

## B. Desain Penelitian

Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut, disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin diungkapkan. Atas dasar hal tersebut, maka penulis menggunakan *Pretest-Posttest Control Group Design* sebagai desain penelitiannya.

Hal ini sejalan dengan pendapat Sugiyono, (2012 hlm 112) yang menyatakan 'desain penelitian eksperimen diantaranya adalah *Pretest-Posttest Control Group Design*'. dengan menggunakan desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok control memiliki karakteristik yang sama, karena diambil secara acak (*random*) dari populasi yang homogen pula. Dalam desain ini kedua kelompok terlebih dahulu diberi tes awal (*pretest*) dengan tes yang sama. Kemudian kelompok eksperimen diberi perlakuan khusus yaitu pelatihan brain jogging, sedangkan kelompok control diberi perlakuan seperti biasanya dalam latihan. Setelah diberi perlakuan kedua kelompok di tes dengan tes yang sama sebagai tes akhir (*posttest*) hasil kedua tes akhir dibandingkan, demikian juga antara hasil tes awal dengan tes akhir pada masing-masing kelompok. Seperti yang ada di Tabel 3.1

**Tabel 3.1**

*Pretest-Posttest Control Group Design*

Sugiyono (2012, hlm. 112)

Kelompok		Pretest	Perlakuan	posttest
Eksperimen	R	O <sub>1</sub>	X	O <sub>2</sub>
Kontrol	R	O <sub>3</sub>		O <sub>4</sub>

Keterangan :

R = kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yang diambil dari sampel atlet UKM bolabasket

O<sub>1</sub> dan O<sub>2</sub> = kelompok eksperimen dan kelompok control sama-sama diberikan pretes

X = perlakuan khusus berupa pelatihan brain jogging pada kelompok eksperimen

O<sub>3</sub> = postes pada kelompok eksperimen yang diberikan treatment atau perlakuan

O<sub>4</sub> = posttest pada kelompok control yang tidak diberikan pelatihan brain jogging

Dalam desain penelitian ini, tes awal (O<sub>1</sub> dan O<sub>3</sub>) bermaksud untuk mengambil data mengenai concentration grid test dan kemampuan keterampilan gerak shoot, dribble, defensive, passing. Sebelum diberikan perlakuan atau *treatment* berupa bentuk latihan menggunakan *brain jogging* dilakukan pengelompokan antara kelompok eksperimen dan kelompok control, setelah itu treatment atau beri perlakuan *brain jogging* terhadap kelompok eksperimen. Sedangkan tes akhir (O<sub>2</sub> dan O<sub>4</sub>) bermaksud untuk mengambil data mengenai kemampuan keterampilan gerak shoot, dribble, defensive, passing setelah diberikan perlakuan atau *treatment* berupa bentuk latihan menggunakan *brain jogging* yang bertujuan untuk melihat perkembangan atau hasil dari *treatment* tersebut.

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah pertama yaitu penentuan populasi atau jumlah keseluruhan dari UKM bolabasket. selanjutnya ialah menentukan sampel, sampel yang digunakan dalam penelitian ini harus memenuhi syarat-syarat yang ditentukan. Setelah sudah ditentukan sampel yang akan di jadikan naracoba, akan dilakukan tes awal dengan *Concentration Grid Test* dan tes keterampilan menggunakan *AAHPERD Basketball Test* untuk memperoleh data awal. Setelah mengetahui data tes awal maka akan dikelompokan secara random, antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Selanjutnya diberikan *treatment*/perlakuan dengan menggunakan latihan *Brain jogging* pada kelompok eksperimen. Setelah diberikan bentuk latihan maka dilakukan tes akhir konsentrasi menggunakan *Concentration Grid Test* dan keterampilan menggunakan *AAHPERD Basketball Test*. Pengelolaan data dan analisis data dilakukan setelah data keseluruhan diperoleh untuk mengetahui pengaruh dan perbandingan setelah diberikan treatment atau perlakuan. Yang

terakhir adalah kesimpulan untuk menjelaskan presentase berpengaruh atau kurang berpengaruhnya latihan brain jogging tersebut.

## **C. Populasi dan Sampel**

### **1. Populasi**

populasi merupakan kumpulan individu yang memiliki sifat sifat umum. Dari populasi dapat diambil suatu data yang diperlukan untuk memecahkan suatu permasalahan dalam penelitian. Menurut Arikunto (2006, hlm. 130) “Populasi adalah keseluruhan objek penelitian”. Sedangkan menurut Lutan, Berliana dan Sunarya (2007, hlm. 82) menjelaskan bahwa “populasi adalah sekelompok subjek yang diperlukan oleh peneliti, yaitu kelompok dimana peneliti ingin menggeneralisaikan temuan penelitiannya”.

Berdasarkan pernyataan diatas maka ditetapkan populasi dalam penelitian ini adalah UKM Basket (UBBBS) Universitas Pendidikan Indonesia yang berjumlah 14 atlet. Mengapa mengambil UKM UBBBS UPI sebagai populasi karena menurut penulis atlet basket UBBBS UPI memiliki teknik dan drill yang baik, dengan intensitas latihan yang relative banyak, namun masih kurangnya latihan untuk meningkatkan konsenentrasi, dapat terlihat dari proses latihan, dan populasi tersebut adalah atlet yang akan mengikuti pertandingan. Terkait dengan itu populasi permasalahan penelitian ini ingin dicarikan solusi yang betul betul ada dalam populasi terpilih. Besar harapan saya atlet UKM ini mampu berkontribusi lebih baik dikemudian hari dalam kompetisi kompetisi baik di kota bandung maupun ke tingkat nasional.

### **2. Sampel**

Sampel adalah bagian terkecil dari satu kelompok. mengenai sample Sugiyono (2011, hlm. 81) menjelaskan bahwa “sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Dalam penelitian ini semua atlet UKM Bolabasket (UBBBS UPI) dijadikan sumber data.

NO	UKM Basket	Kel. Eksperimen	Kel. Kontrol	Sampel
1	Atlet basket (UBBBS UPI)	7 Orang	7 Orang	14 Orang
Total sampel				14 Orang

Dengan mengacu pada pernyataan diatas tersebut, maka populasi dalam penelitian ini adalah atlet UKM (UBBBS UPI). Dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh atlet UKM (UBBBS UPI).

Berdasarkan populasi yang tidak terlalu besar, atau jumlah populasinya kurang dari 30 orang maka peneliti menetapkan agar semua populasi dijadikan sampel, pendekatan semacam itu disebut *sampling jenuh/Total Sampel*.

Sugiyono (2012, hlm. 85) “*sampling jenuh* adalah tehnik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.”

hanya atlet yang layak diambil untuk dijadikan sampel penelitian dan diberikan perlakuan pelatihan *brain jogging*. Kelompok tersebut sebelum perlakuan diberikan dilakukan pre-test dan setelah dilakukan perlakuan diberikan post-test. Sampel di bagi menjadi dua kelompok, 7 atlet sebagai kelas kontrol dan 7 atlet sebagai kelas bebas. Pembagian dua kelompok tersebut dirangking dari skor tertinggi sampai terendah, akan diperoleh dari hasil pretest. Hasil tes tersebut disusun dengan cara zigzag atau menggunakan cara A-B-B-A, sehingga kelompok yang didapat mempunyai kemampuan yang seimbang (homogen). Berdasarkan penjelasan di atas maka, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah atlet Basket UKM Universitas Pendidikan Indonesia berjumlah 14 orang.

#### **D. Instrumen Penelitian**

Untuk mengumpulkan data-data penelitian, penulis menggunakan alat ukur sebagai media atau pengumpul data. Kualitas data tergantung dari kualitas alat ukurnya. Apabila alat pengumpul datanya valid dan reliable, maka data yang diperoleh dari hasil penelitiannya juga akan valid dan reliable. Seperti yang dikemukakan oleh Nurhasan (2007, hlm.26) tentang tes, bahwa “*Tes yang valid adalah tes yang mengukur apa yang hendak diukur. Suatu pengukuran dikatakan valid bila alat ukur atau tes benar-benar tepat untuk mengukur apa yang hendak diukur dan sesuai dengan gejala yang diukurnya.*”

Selanjutnya, Nurhasan (2007, hlm.30) mengemukakan bahwa “*jika alat ukur itu reliable, maka pengukuran yang dilakukan berulang-ulang dengan memakai alat yang sama terhadap objek dan subjek yang sama maka hasilnya akan sama atau relatif tetap.*”

Instrumen yang digunakan untuk mengukur konsentrasi dan hasil keterampilan belajar dapat dilihat pada Tabel 3.2 dan penjelasannya sebagai berikut:

1. Instrumen untuk mengukur konsentrasi digunakan *concentration grid test* (CGT) dari Haris & Haris (1084) dalam Marten (1993); dan Heinen (2011). Instrumen ini memiliki reliabilitas (*test-retest*) dengan *product moment correlation of*  $r = .79$  ( $p < .05$ ).  
r: realibilitas  
p: p-value or probability value
2. Hasil belajar keterampilan cabang olahraga bola basket AAHPERD Test. Mengukur Keterampilan Shoot, Dribble, Defensive, Passing.

**Tabel 3.2**Validitas dan reabilitas *AAHPERD Basketball Test*

Bentuk tes	Validitas	realibilitas
<i>Speed Spot Shooting</i>	0.37 – 0.91”	0.87 – 0.95* 0.84 – 0.95’
<i>PassingTrest</i>	0.37 – 0.91”	0.82 – 0.91* 0.88 – 0.96’
<i>Control Dribble Test</i>	0.37 – 0.91”	0.93 – 0.97* 0.88 – 0.95’
<i>Defensive Movement</i>	0.37 – 0.91”	0.95 – 0.96* 0.90 – 0.97’

Sumber: (Bradford. 1993: 95)

Keterangan:

“ = untuk semua tingkatan/untuk wanita dan laki-laki

\* = untuk wanita

‘ = untuk laki-laki

### E. Prosedur Penelitian

Untuk mengetahui secara kronologis langkah-langkah penelitian yang akan dilakukan. Maka harus di jelaskan secara rinci bagaimana prosedur penelitian ini dilakukan. Hal ini dapat dilihat sebagai berikut:

1. Menentukan populasi yaitu mahasiswa yang mengikuti UKM Basket di Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Menentukan sample, penulis menggunakan *purposive sampling*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang.
3. Tes awal (*pretest*) kemampuan keterampilan Shoot, Dribble, Defensive, Passing menggunakan AAHPERD Basketball test.

Muhammad Iqbal Jatikusuma, 2017

PENGARUH LATIHAN BRAIN JOGGING TERHADAP KONSENTRASI DAN HASIL BELAJAR  
KETERAMPILAN BOLABASKET

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Treatment atau latihan menggunakan *brain jogging* dilakukan sebanyak 11 pertemuan. Latihan sebanyak 2 kali seminggu pada hari senin dan kamis.
5. Tes akhir (*posttest*) yaitu kembali melakukan tes kemampuan keterampilan Shoot, Dribble, Defensive, Passing menggunakan AAHPERRD basketball test.
6. Langkah terakhir yaitu melakukan pengolahan data, menganalisis dan menarik kesimpulan dari hasil pengolahan data dan analisis data.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Berikut petunjuk-petunjuk prosedur pelaksanaan tes sebagai berikut:

### **1. Instrumen Tes Keterampilan**

Dalam penelitian ini penulis menggunakan tes sebagai alat pengumpulan datanya. Tes adalah suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil belajar siswa. (Nurhasan dan Hasanudi, 2007, hlm. 3). Tes dalam penelitian ini berupa tes Shoot, Dribble, Defensive, Passing sebagai alat pengumpulan datanya.

### **Kriteria Penilaian**

#### **a. Speed Shooting test**

Dua poin diberikan untuk setiap titik tembakan yang dilakukan. Satu poin diberikan untuk setiap tembakan yang tidak masuk dan yang mengenai tepi. Total poin diakumulasi untuk kedua uji coba dan dicatat sebagai skor siswa.

#### **b. Control Dribble Test**

waktu untuk setiap percobaan akan menjadi skor. Skor lengkap harus dicatat dengan sepersepuluh detik untuk setiap trial. Skor akhir adalah jumlah dari dua percobaan.

#### **c. Defensive Movement Test**

Jumlah waktu yang telah berlalu untuk setiap percobaan dicatat sebagai skor. Setiap percobaan siswa dicatat dengan sepersepuluh detik.

### **Petunjuk**

#### **d. Passing test**

Jumlah waktu yang telah berlalu untuk setiap percobaan dicatat sebagai skor. Setiap percobaan siswa dicatat dengan sepersepuluh detik.

## 2. *Concentration Grid Test (CGT)*

### **Petunjuk Pengisian**

- 1) tes ini memiliki 10x10 kotak, setiap kotaknya berisi dua digit angka mulai dari 00 hingga 99.
- 2) untuk mengerjakan tes ini, sampel hanya perlu menghubungkan dua digit angka mulai dari 00-99 angka terkecil hingga terbesar dengan cara memberi tanda *ceklist* atau silang pada setiap angka yang ditemukan.
- 3) penilaian ditentukan dari banyaknya angka yang ditemukan secara berurutan.

### **Pernyataan**

Concentration Grid Test

84	27	51	78	59	52	13	45	61	55
28	60	92	04	97	90	31	57	29	33
32	96	69	39	80	77	49	86	18	70
76	87	71	95	98	81	01	46	88	00
48	82	89	47	35	17	10	42	62	34
44	67	93	11	07	43	72	94	69	56
53	79	05	22	54	74	58	14	91	02
06	68	99	75	26	15	41	66	20	40
50	09	64	08	38	30	36	45	83	24
03	73	21	23	16	37	25	19	12	63

**Gambar 3.1**

*Concentration Grid Test*

### G. Treatment Penelitian

*Treatment* diberikan kepada kelompok eksperimen. Di bawah ini merupakan program latihan *brain jogging* yang akan di terapkan pada latihan bolabasket.

**Tabel 3.3**

Program latihan brain jogging

Mikro Minggu Ke-	Unit Pertemuan	Item <i>Brain Jogging</i>
Minggu 1	Pertemuan 1	<i>Ladder A1-A4, Ladder B1-B4, Jumping Line J1, J3 dan J4, dan Juggling JUG1.</i>
	Pertemuan 2	<i>Ladder A3-A4, Ladder B1-B4, Ladder C1-C4, dan Juggling JUG2.</i>
Minggu 2	Pertemuan 3	<i>Ladder A1-A4, Ladder B3, dan B4, Jumping line J1-J3, dan Juggling JUG1-JUG2.</i>
	Pertemuan 4	<i>Combination Ladder A3, A4, B3, B4, Jumping Line J1-J4, Reaction and Cognition RC1-RC2, dan Jumping Cross JC1-JC2.</i>
Minggu 3	Pertemuan 5	<i>Ladder B2-B4 with ball, Ladder C1-C3, Jumping Line J3-J5, Reaction and Cognition RC3 dan Jumping Cross JC2-JC3.</i>
	Pertemuan 6	<i>Ladder A1-A4 with Ball, Ladder C2-C4, Jumping Line J3-J5, Reaction and Cognition RC3-RC4.</i>
Minggu 4	Pertemuan 7	<i>Jumping Line J4-J5, Reaction and Cognition RC1-RC3, Jumping Cross JC1-JC3, dan Juggling JUG1-JUG3.</i>
	Pertemuan 8	<i>Ladder A3, A4, B3, B4 Ladder C1, C4, Jumping Line J4, J5, Jumping Cross JC1-JC3 with Ball and Partner.</i>

Minggu 5	Pertemuan 9	<i>Jumping line J3-J5, Jb3-Jb5, Reaction and Cognition RC1-RC4, dan Rainbow Run RR1.</i>
	Pertemuan 10	<i>Jumping Cross JC2-JC3 with Ball and Partner, Juggling JUG1-JUG5, dan Rainbow Run RR1-RR2.</i>
Minggu 6	Pertemuan 11	<i>Ladder A3, B4, C3 Jumping Cross JC1-JC3 with Ball, Juggling JUG3-JUG5 dan Rainbow Run RR1-RR3.</i>

Tabel 3.4

Jadwal Pelaksanaan Penelitian

Jadwal Pelaksanaan Penelitian					
No	Hari	Tanggal	Kegiatan	Waktu	Tempat
1	Kamis	20/7/2017	Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Kemampuan Konsentrasi	15.30-selesai	Lt 1 FPOK Padasuka
2	Jumat	21/7/2017	Tes Awal ( <i>Pretest</i> ) Kemampuan belajar keterampilan bolabasket AAHPERD	16.00-selesai	Lapangan FPOK Padasuka
3	Senin	31/7/2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B1, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> ke arah depan.</li> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i></li> </ul>	15.30-selesai	Lapangan FPOK Padasuka

			<p>dengan dua kaki keluar ke arah depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan.</li> <li>- J3, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas bola lurus tangkap silang.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Well-Balanced Offensive Stance</i>.melakukan stuttle step beberapa meter lalu berhenti dan melakukan stance sampai 8 hitungan</li> <li>- <i>Chest Pass</i>.passing 4 sudut dan bola tidak boleh menyentuh tanah</li> <li>- <i>Overhead Pass</i>. passing 4 sudut dan bola tidak boleh menyentuh tanah</li> </ul>		
4	Rabu	2/8/2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i> adalah Melangkah satu kaki dan dua.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B1, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i></li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket Padasukan Bandung

			<p>yang menyerupai <i>zigzag</i> ke arah depan.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>Ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan <i>double</i> dari samping <i>Ladder</i>.</li> <li>- C2, Melangkah ke samping atau melewati <i>Ladder</i> dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>Ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Well-Balanced Defensive Stance</i>. melakukan <i>stuttle step</i> beberapa meter lalu berhenti dan melakukan <i>stance</i> sampai 8 hitungan</li> <li>- <i>Bounce Pass</i>. 4 sudut dan bola tidak boleh menyentuh tanah</li> <li>- <i>Long Pass</i>. 4 sudut dan bola tidak boleh menyentuh tanah</li> </ul>		
5	Jumat	04/08/2017	<p><b>Ladder A</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket Gymnasium UPI Bandung

			<ul style="list-style-type: none"> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Ladder B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas.</li> <li>- J2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> <li>- J3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG 1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atasbola lurus tangkap silang.</li> <li>- JUG 2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Low dribble</i> melakukan dribble dengan melewati patok</li> <li>- <i>Crossover dribble</i> melakukan dribble dengan melewati patok</li> <li>- <i>Dribbling backward between the legs</i> melakukan dribble dengan melewati patok</li> </ul>		
6	Senin	07/08/2017	<p><b>Combination Ladder A dan B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket Padasukan Bandung

			<p>ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> </ul> <p><b><i>Jumping Line J</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J1, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan.</li> <li>- J2, melangkahkan kaki satu kiri dan kanan pada samping <i>ladder</i></li> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> </ul> <p><b><i>Reaction and Cognition RC</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</li> </ul> <p><b><i>Jumping Cross JC</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri,</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</p> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Power dribble</i> melakukan dribble dengan melewati patok</li> <li>- <i>Between the legs dribble</i> melakukan dribble dengan melewati patok</li> <li>- <i>Spin dribble</i> melakukan dribble dengan melewati patok</li> </ul>		
7	Rabu	09/08/2017	<p><b>Ladder B with Ball (dengan menggunakan bola basket)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B2, Melangkah dari samping kanan atau kiri dengan cara salah satu kaki melangkah pada ruang <i>ladder drill</i> yang menyerupai <i>zigzag</i> dengan dua kaki keluar ke arah depan.</li> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- Gerakan B2 sampai B4 ditambah dengan gerakan tugas memutar bola basket di area pinggang.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C2, Melangkah ke samping atau melewati Ladder dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutar pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>Ladder</i>.</li> <li>- Gerakan C2 sampai C4 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka ganjil.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket FPOK Padasuka

			<p>kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, Melempar bola dan menangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC3.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2, Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Right lay up</i>. 3 sudut passing di akhiri layup shoot</li> <li>- <i>Left lay up</i>. 3 sudut passing di akhiri layup shoot</li> </ul>		
8	Jumat	11/08/2017	<p><b>Ladder A with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A1 <i>Single</i>, Melangkah dengan satu kaki.</li> <li>- A2 <i>Double</i>, Melangkah dengan kedua kaki.</li> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur ladder.</li> <li>- Gerakan A1 sampai A4 ditambah dengan gerakan tugas memutar bola di area pinggang.</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke samping atau</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket Padasukan Bandung

			<p>melewati Ladder dari arah samping seperti <i>sidestep</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C2, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> <li>- C3, Memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>ladder</i>.</li> <li>- Gerakan C1 sampai C3 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka ganjil.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati line dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama hal nya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- Gerakan J3 sampai J5 ditambah dengan gerakan tugas menyebutkan angka genap.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC3, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC3.</li> <li>- RC4, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC4.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>One hand set shoot</i>. Mengelilingi free throw melakukan setiap orang dua kali shoot</li> <li>- <i>Jump shoot</i>. Dibagi dua baris kanan kiri diluar garis three point yg dari</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			kanan melakukan passing kepada pemain sebelah kiri pemain sebelah kiri melakukan jump shoot. Dan sebaliknya.		
9	Senin	14/08/2017	<p><b>Jumping Line J dan Jb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- J4b, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang.</li> <li>- J5b, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan dengan arah belakang.</li> <li>- Sambil mengatakan huruf ABCDE-EDCBA.</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition RC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahkan.</li> <li>- RC3, melempar bola dan penangkap membelakangi pelempar</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket FPOK Padasuka

			<p>sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 3.</p> <p><b>Jumping Cross JC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas.</li> <li>- JUG2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> <li>- JUG 3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Under basket</i> dibagi dua di bawah ring, yg kanan berlari ke arah kiri ring dan menerima bola lalu melakukan <i>under basket</i>. Dan sebaliknya</li> <li>- <i>Free throw</i> semua pemain melingkari garis <i>free throw</i> lalu melakukan shoot 2 kali</li> </ul>		
10	Rabu	16/08/2017	<p><b>Ladder A dan B</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- A4 <i>Double Double Out</i>, Melangkah dengan kedua kaki dan melangkah</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket FPOK Padasuka

			<p>ke samping dengan salah satu kaki atau keluar dari jalur <i>ladder</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- B3, Melangkah dengan silang depan.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- Memakai <i>limite</i> waktu kurang dari 5 detik, (tidak boleh salah dan harus lebih akurasi dan harmonis).</li> </ul> <p><b>Ladder C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- C1, Melangkah ke depan dan ke belakang dengan gerakan <i>double</i> dari samping <i>ladder</i>.</li> <li>- C4, Memutarakan pinggang sehingga merubah kaki kiri dan kanan pada ruang <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Jumping Line J</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri.</li> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- Sambil mengatakan angka di mulai dari 33.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC with Ball and Partner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada jumping cross. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke tempat semula.</li> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan</li> </ul>	
--	--	--	--	--

			<p>selama 45 detik.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i></li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutar bola 3 kali dan dilemparkan ke teman di depan yang sedang melakukan <i>jumping Cross</i> juga.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Chestpass and lay up</i>. Dibagi menjadi dua baris baris pertama di garis free throw baris kedua di garis tengah baris ke dua melakukan passing kepada baris pertama dari garis tengah lalu lari persiapan mengambil stap layup dan menerima bola lagi dari barisan pertama menggunakan <i>chestpass</i></li> <li>- <i>Bouncepass and lay up</i>. Dibagi menjadi dua baris baris pertama di garis free throw baris kedua di garis tengah baris ke dua melakukan passing kepada baris pertama dari garis tengah lalu lari persiapan mengambil stap layup dan menerima bola lagi dari barisan pertama menggunakan <i>bouncepass</i></li> <li>- <i>Over headpass and lay up</i>. Dibagi menjadi dua baris baris pertama di garis free throw baris kedua di garis tengah baris ke dua melakukan passing kepada baris pertama dari garis tengah lalu lari persiapan mengambil stap layup dan menerima bola lagi dari barisan pertama menggunakan <i>over headpass</i></li> </ul>		
11	Senin	21/08/2017	<p><b>Jumping Line J dan Jb</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J3, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki.</li> <li>- J4, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket FPOK Padasuka

			<p>kiri tepuk dengan tangan kiri.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- J5, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan.</li> <li>- J3b, Melangkah melewati <i>line</i> dengan satu kaki kiri satu kaki kanan dan terakhir mendarat dengan dua kaki dengan arah belakang.</li> <li>- J4b, Kombinasi gerak kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kiri dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kiri dengan arah belakang.</li> <li>- J5b, Kombinasi kaki dan tangan bilamana melangkah kaki kiri tepuk kaki kanan dengan tangan kanan sama halnya dengan kaki kiri tepuk dengan tangan kanan dengan arah belakang.</li> <li>- Sambil mengatakan angka di mulai dari 50</li> </ul> <p><b>Reaction and Cognition</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RC1, Melempar bola dan menangkap bola bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahakan ke depan.</li> <li>- RC2, Melempar bola dan penangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola, bilamana dikatakan dengan ucapan kiri maka bola yang dilempar harus ditangkap dengan tangan kiri dengan serentak kaki kanan dilangkahakan.</li> <li>- RC3, melempar bola dan penangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 3.</li> <li>- RC4, Melempar bola dan</li> </ul>	
--	--	--	---	--

			<p>penangkap membelakangi pelempar sebelum akan menangkap bola dengan mendengarkan aba-aba RC 4.</p> <p><b>Rainbow Run RR1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>Ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Latihan basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Speed dribble, Between the legs Dribble, passing, and shoot</i>. Menggunakan patok zigzak full court</li> <li>- <i>Low dribble, dribbling backward between the legs, passing, and shoot</i>. Menggunakan patok zigzak full court</li> </ul>		
12	Rabu	23/08/2017	<p><b>Jumping cross with Ball and Partner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, Cross depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik 4 set.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i>.</li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutar bola 3 kali dan dilemparkan ke teman di depan yang sedang melakukan <i>jumping Cross</i> juga.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG1, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di atas.</li> <li>- JUG2, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan di bawah.</li> <li>- JUG3, Melempar bola ke arah atas</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket Padasukan Bandung

			<p>dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG4 adalah melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kiri menangkap dari atas.</li> <li>- JUG5, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan kedua tangan melakukan <i>catch</i> dari posisi menangkap depan.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR2, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Speed dribble, Between the legs Dribble, passing, and Right lay up</i> Menggunakan patok zigzak full court</li> <li>- <i>Low dribble, dribbling backward between the legs, passing, and Left lay up.</i> Menggunakan patok zigzak full court</li> </ul>		
13	Jumat	25/08/2017	<p><b>Ladder A, B, dan C</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- A3 <i>Single Double</i>, Melangkah satu kaki dan dua kaki.</li> <li>- B4, Melangkah dengan silang ke belakang.</li> <li>- C3, Melangkah kedepan dan ke belakang atau maju mundur menyamping dari <i>ladder</i>.</li> </ul> <p><b>Jumping Cross JC with Ball</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC1, Melangkahkan kaki satu persatu kiri dan kanan pada <i>jumping cross</i>. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan ke depan <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali ke</li> </ul>	15.30-selesai	Lap. Basket FPOK Padasuka

			<p>tempat semula.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JC2 Silang kaki kiri dan kanan dengan kembali pada posisi awal. Dimulai dari sebelah kiri, langkahkan kaki silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i> dan kembali di tempat semula.</li> <li>- JC3, <i>Cross</i> depan-belakang kaki kiri dan kanan.</li> <li>- Dimulai dari sebelah kiri dan kanan selama 45 detik 2 set.</li> <li>- Langkah silang <i>di line</i> yang berbentuk <i>plus/+</i>.</li> <li>- Dan kembali di tempat semula</li> <li>- Sambil memutar bola pada pinggang.</li> </ul> <p><b>Juggling JUG</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- JUG3, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kanan menangkap dari atas.</li> <li>- JUG4 adalah melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan posisi tangan kiri menangkap dari atas.</li> <li>- JUG5, Melempar bola ke arah atas dari masing-masing tangan dan melakukan <i>catch</i> silang dengan kedua tangan melakukan <i>catch</i> dari posisi menangkap depan.</li> </ul> <p><b>Rainbow Run RR</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- RR1, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan penambahan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR2, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i>.</li> <li>- RR3, Melakukan gerakan <i>single out</i> dan <i>back double</i> dengan menyebutkan bermacam warna di samping <i>ladder</i> diserentakkan dengan memutar bola pada</li> </ul>		
--	--	--	--	--	--

			<p>pinggang.</p> <p><b>Latihan Basket</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Under Basket</i>. dibagi dua di bawah ring, yg kanan berlari ke arah kiri ring dan menerima bola lalu melakukan under basket. Dan sebaliknya</li> <li>- <i>Right and left Lay Up</i>. 3 sudut passing di akhiri layup shoot</li> <li>- <i>Free Throw</i>. semua pemain melingkari garis free throw lalu melakukan shoot 2 kali</li> </ul>		
14	Senin	28/08/2017	Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) Kemampuan Konsentrasi	16.00-selesai	Lt 1 FPOK Padasuka
14	Selasa	29/08/2017	Tes Akhir ( <i>Posttest</i> ) hasil belajar keterampilan AAHPERD <i>Basketball test</i>	16.00-selesai	Lt 2 FPOK UPI Stiabudhi

Penjelasan dan cara melakukan item *brain jogging* terlampir di lampiran 3.

## H. Prosedur Pengolahan Data

Dalam penelitian ini peneliti melakukan pengolahan data dan penghitungan data menggunakan penghitungan statistik dengan aplikasi *Microsoft Office Excel 2013*, adapun langkah dalam pengolahan data serta penghitungan data tersebut yaitu sebagai berikut :

a. Mencari Rata-rata Skor

Menghitung skor rata-rata tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok menurut Abduljabar (2013, hlm. 111) dengan menggunakan SPSS

b. Simpangan Baku

Menghitung simpangan baku menurut Abduljabar (2013, hlm. 122) dengan menggunakan SPSS

c. Uji Normalitas

Menguji normalitas data menggunakan uji kenormalan lilliefors. Prosedur yang digunakan menurut Abduljabar (2013, hlm. 148) dengan menggunakan SPSS

d. Uji Signifikan

Pengujian signifikansi peningkatan hasil latihan, menggunakan uji t menurut Abduljabar (2013, hlm.166) dengan menggunakan SPSS



