

## **Pengaruh Latihan *Footwork* dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap *Lay-up shoot* Bola Basket**

**Nanda Prakusya**  
email: [nanada@gmail.com](mailto:nanada@gmail.com)  
**UPGRIS Semarang**

### ***Abstract***

*This research aimed to improve the accuracy of lay-up shooting through footwork training and hand eye coordination in basketball extracurricular activities at SMP 1 PGRI Semarang. The method used in this research was an experimental method using a one group pre-test post-test design. Data analysis uses paired samples test. Samples were taken using the saturated sample method. The sample consisted of 15 male students. The results of this research were in accordance with calculations using paired samples tests on pre-test and post-test data. The output results showed that the significance value (Sig. 2-tailed) is 0.000, which is smaller than 0.05, then  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted so it can be concluded that there is an average difference between the pre-test and post-test results which has meaning. that there is an influence of the use of footwork technique training and hand eye coordination on lay up shoot results in basketball at SMP 1 PGRI Semarang.*

**Keywords:** *footwork, hand eye coordination, lay-up shoot*

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan akurasi lay-up shoot melalui latihan footwork dan koordinasi mata tangan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah SMP 1 PGRI Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan *one group pre-test post-test design*. Analisis data menggunakan paired samples test. Sampel diambil menggunakan metode sampel jenuh. Sampel terdiri dari 15 siswa laki-laki. Hasil dari penelitian ini sesuai dengan perhitungan menggunakan *paired samples test* pada data *pre-test* dan *post-test*. Hasil output diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara hasil *Pre-test* dan *post-test* yang memiliki arti bahwa ada pengaruh penggunaan latihan teknik *footwork* dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *lay up shoot* di SMP 1 PGRI Semarang.

**Kata kunci :** *Footwork, koordinasi mata tangan, lay up shoot*

## **PENDAHULUAN**

Olah raga basket yaitu olah raga yang sangat terkenal serta disenangi oleh remaja di seluruh dunia, termasuk di Indonesia (Sungkawa & Harwanto, 2020). Olahraga ini, selain menjadi hiburan yang menarik juga mempunyai manfaat yang signifikan bagi perkembangan fisik, keterampilan, dan karakter pemainnya, oleh karena itu, pengembangan keterampilan serta teknik permainan yang harus

dilakukan menjadi fokus utama dalam berbagai program ekstrakurikuler di sekolah, seperti SMP 1 PGRI Semarang.

Pada permainan bola basket, *lay up shoot*, sebuah teknik yang digunakan dalam bermain bola basket yang harus dikuasai oleh peserta didik. Pada teknik ini memerlukan koordinasi yang baik antara gerakan kaki (*footwork*) serta penggunaan mata dan tangan untuk mencetak poin dengan efisien (Yusmawati, 2014). Teknik ini adalah cara yang biasa dipakai oleh pemain bola basket untuk memperoleh poin dalam permainan bola basket, terutama pada waktu pemain mendekati ring lawan. Namun, meskipun teknik *lay up shoot* ini mungkin tampak sederhana, tidak semua pemain mampu melakukannya dengan baik. Beberapa pemain mungkin mengalami kesulitan dalam mengkoordinasikan gerakan kaki dan penggunaan mata dan tangan mereka saat melakukan *lay up shoot*, oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana latihan teknik *footwork* serta koordinasi mata tangan dapat memengaruhi hasil *lay up shoot* yang dilakukan oleh peserta didik (Sungkawa & Harwanto, 2020), terutama bagi anggota ekstrakurikuler bola basket di SMP 1 PGRI Semarang.

Seorang pemain bola basket, keterampilan yang dimiliki dalam permainan yang biasanya dilakukan tidak serta merta didapat sejak lahir, namun keterampilan tersebut dapat diperoleh dari latihan yang biasa dilakukan secara terencana serta sistematis. Peran guru olah raga atau pelatih memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan pelatihan sehingga peserta didik memperoleh keberhasilan dalam permainan bola basket. Seorang pemain bola basket secara genetik mungkin memiliki karakter tersendiri seperti lebih tinggi, kuat dan lebih cepat dalam pergerakan, namun kualitas fisik yang dimiliki oleh seseorang tidak memberikan dampak secara langsung terhadap keterampilannya sehingga peran guru sangat penting dalam keberhasilannya (Wicaksono & Prihanto, 2020).

Tercapainya kekuatan tubuh dan tubuh menjadi sehat adalah tujuan dilakukannya olahraga. Selain itu, perolehan prestasi dari cabang olahraga tertentu merupakan tujuan olahraga. Terdapat banyak olahraga yang dapat dilakukan oleh masyarakat salahsatunya adalah bola basket. Permainan bola basket merupakan sangat populer dikalangan masyarakat. Bola basket adalah olahraga tim yang melibatkan kerja sama antar pemain. Keberhasilan tim bergantung pada kemampuan pemain untuk berkoordinasi, bekerja sama, dan memahami peran masing-masing (Putra, 2014). Kompetisi yang

ketat dan dinamis membuat pertandingan bola basket seru dan memikat penonton. Bola basket juga dapat dimainkan di berbagai tempat, termasuk lapangan indoor dan outdoor. Sebagian besar sekolah, perguruan tinggi, dan pusat rekreasi memiliki fasilitas bola basket. Ini membuat olahraga ini mudah diakses oleh masyarakat luas, baik sebagai pemain amatir maupun sebagai penonton.

Pemain bola basket menuntut pemainnya untuk memiliki berbagai keterampilan (Putra, 2014). Ketrampilan *lay-up shoot* yang baik melibatkan kombinasi keterampilan teknis, koordinasi tubuh, kecepatan, dan akurasi. Beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemampuan ini antara lain gerakan kaki yang meliputi langkah awal yang tepat dan gerakan kaki cepat, koordinasi mata tangan, kecepatan dan ketepatan serta pemahaman posisi tubuh. Dengan kombinasi latihan keterampilan teknis dan aspek-aspek fisik serta mental, pemain dapat meningkatkan kemampuan *lay-up shoot* mereka. Konsistensi dalam latihan dan dedikasi terhadap perbaikan pribadi sangat penting dalam mengembangkan kemampuan ini.

Permainan bola basket, koordinasi pada gerakan *lay up shoot* memiliki peran penting. Koordinasi juga memainkan peran krusial dalam gerakan *lay-up shoot* dalam bola basket. Koordinasi melibatkan sinergi berbagai bagian tubuh, terutama kaki dan tangan, untuk mencapai gerakan yang efektif dan akurat (Anugraha & Arisman, 2019). Koordinasi gerak sangat penting dalam basket karena olahraga ini melibatkan berbagai aspek fisik dan teknis yang memerlukan sinergi dan presisi antara bagian tubuh yang berbeda. Koordinasi sangat penting bagi pemain bola basket karena dapat menentukan akurasi tembakan. Pemain perlu mengarahkan bola dengan tepat ke dalam keranjang, dan itu memerlukan koordinasi visual dan motorik yang baik.

Koordinasi mata tangan dan gerakan kaki (*footwork*) sangat penting dalam bola basket karena keduanya merupakan faktor kunci yang berkontribusi pada keberhasilan pemain dalam berbagai aspek permainan, terutama dalam teknik-teknik seperti *lay-up shoot*. Koordinasi gerakan kaki dan mata tangan memungkinkan pemain untuk menjadi lebih lincah dan efektif dalam bergerak di lapangan. Kombinasi gerakan kaki yang cepat dan koordinasi mata tangan yang baik membantu pemain mengelabui pertahanan lawan dan menciptakan peluang tembakan. Koordinasi mata tangan dan gerakan kaki membantu pemain memahami posisi pertahanan lawan. Pemain yang memiliki

koordinasi baik dapat membaca gerakan lawan dan menentukan langkah terbaik untuk melewati atau menghindari pertahanan.

Observasi pra penelitian di Ekstrakurikuler SMP 1 PGRI Semarang didapatkan bahwa sebagian besar peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki fisik yang kurang memadai. Terlebih mereka juga memiliki penguasaan yang kurang terhadap *lay up shoot*. Peningkatan kemampuan *lay up shoot* peserta didik yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler dapat dilakukan dengan upaya latihan gerakan kaki (*footwork*) serta keselarasan mata tangan sehingga didapatkan peningkatan. Gerakan kaki adalah sebuah teknik yang harus dipahami serta dikuasai oleh pemain bola basket sebagai upaya penguasaan lapangan (Achsanuddin, 2017). Selain itu, koordinasi mata tangan juga sangat penting dalam bola basket karena memainkan peran utama dalam berbagai aspek teknis dan taktis permainan. Koordinasi mata tangan menjadi kunci dalam mencapai akurasi tembakan. Kemampuan untuk mengarahkan bola dengan tepat ke dalam keranjang memerlukan kerjasama yang baik antara mata dan tangan. Dalam menghadapi pertahanan lawan, kemampuan menangkap bola dengan tepat dan menggirinya melibatkan koordinasi mata tangan. Pemain perlu memiliki presisi dalam mengatur arah dan kecepatan bola.

Penelitian terdahulu telah dilakukan. Yusmawati, (2014) menyatakan bahwa upaya peningkatan keterampilan lay up shoot dapat dilakukan dengan melakukan latihan secara terus menerus melalui kegiatan penelitian tindakan kelas yang dapat mengalami peningkatan sebanyak 72,5%. Penelitian lain juga menyatakan bahwa latihan dengan teknik *footwork* dengan 2 langkah kakai dapat memiliki pengaruh terhadap kemampuan *lay up shoot* peserta didik (Rahmat, Arini, Aryadi, Suharto, dan Sudirman, 2022). Penelitian lain oleh Wiyaka, Hasibuan, dan Manik, (2019) menyatakan bahwa terdapat perbedaan efek penggunaan metode belajar dengan menggunakan kaki terikat dengan kaki ganda terikat pada kemampuan keterampilan *lay up shoot*.

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan masih ditemukan research gap antara lain kurangnya penelitian pada konteks lokal. *Research gap* yang ada adalah kurangnya penelitian yang telah dilakukan dalam konteks ekstrakurikuler bola basket di SMP 1 PGRI atau sekolah-sekolah dengan latar belakang serupa. Studi-studi sebelumnya lebih fokus pada tingkat yang

lebih tinggi atau pada populasi yang berbeda. Penelitian terdahulu tidak secara rinci memeriksa variasi latihan teknik *footwork* dan koordinasi mata tangan dalam konteks *lay up shoot*. *Research gap* terletak dalam pemahaman yang lebih mendalam tentang jenis pelatihan yang sangat efektif dan relevan untuk memberikan peningkatan terhadap keterampilan *lay up shoot* pada tingkat SMP. Penelitian terdahulu mencakup berbagai kelompok usia dalam bola basket, tanpa fokus pada kelompok usia yang relevan dengan siswa SMP. *Research gap* terletak pada pemahaman tentang bagaimana pengaruh latihan teknik ini berbeda pada kelompok usia yang lebih muda. Terdapat sedikit penelitian tentang bagaimana kombinasi antara latihan teknik *footwork* dan koordinasi mata tangan dapat berdampak pada hasil *lay up shoot* sebagai fokus penelitian yang lebih spesifik. Pelaksanaan penelitian ini memiliki beberapa alasan penting antara lain pentingnya bola basket dalam ekstrakurikuler.

## METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan jenis eksperimental semu yaitu menerapkan perlakuan (latihan *footwork* serta koordinasi mata tangan) dan mengamati efeknya pada keterampilan *lay-up shoot* peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler Bola Basket di SMP PGRI 1 Semarang yang berjumlah 15 orang dengan menggunakan *one group pre-test post-test design* yaitu penggunaan *pre-test* pada peserta didik sebelum menerima perlakuan, kemudian setelah diberikan perlakuan, peneliti memberikan *post-test*, sehingga dapat melakukan perbandingan terhadap keadaan sebelum dan setelahnya. Sumber data dari nilai praktik *lay up shoot* pada *pre-test* dan *post-test*. Data dianalisis dengan bantuan software SPSS. Pengujian data melalui uji normalitas dan homogenitas, kemudian uji hipotesis dengan uji *Paired Samples Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Data Pre Test dan Post Test

Tes yang dilakukan pada awal dan akhir dalam penelitian eksperimen semu (*quasi-experimental research*) dilakukan untuk memahami perubahan atau efek intervensi yang mungkin terjadi pada kelompok atau subjek yang menjadi fokus penelitian. *Pre-test* adalah pengukuran atau evaluasi yang dilakukan sebelum intervensi atau perlakuan diberikan dalam suatu penelitian. *Post-*

*test* adalah pengukuran atau evaluasi yang dilakukan setelah perlakuan atau intervensi diberikan dalam suatu penelitian. Berikut adalah persebaran nilai responden pada ekstrakurikuler bola basket di SMP PGRI 1 Semarang :

**Tabel 1 Persebaran Nilai Responden Penelitian**

No	Subjek Penelitian	Data	
		Pre-test	Post-test
1	SP-1	70	90
2	SP-2	30	80
3	SP-3	60	70
4	SP-4	30	80
5	SP-5	30	70
6	SP-6	40	60
7	SP-7	80	50
8	SP-8	60	80
9	SP-9	30	70
10	SP-10	60	80
11	SP-11	30	70
12	SP-12	50	100
13	SP-13	50	80
14	SP-14	20	40
15	SP-15	40	80

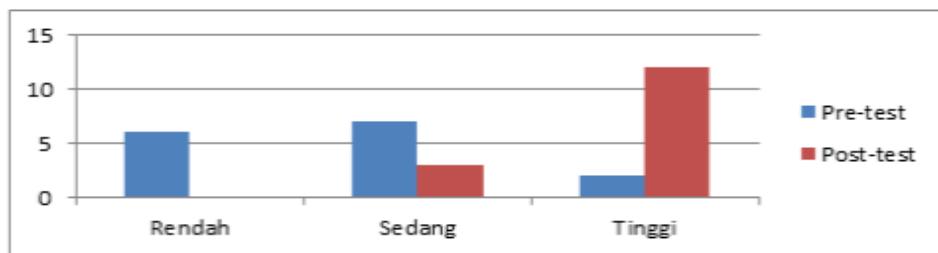
Sumber : Hasil analisa data (2023)

Nilai *pre-test* dan *post-test* uji keterampilan *lay up shoot* kegiatan ekstrakurikuler SMP PGRI 1 Semarang kemudian disajikan menjadi data yang disesuaikan dengan klasifikasi kategori rendah, sedah dan tinggi. Penyajian ini merupakan analisis deskriptif yaitu metode statistik yang digunakan untuk merangkum, menyajikan, dan menggambarkan karakteristik dasar dari suatu set data. Berikut adalah klasifikasi data yang telah diperoleh:

**Tabel 2 Klasifikasi Nilai Responden Penelitian**

Perolehan Nilai	Kriteria penilaian	Klasifikasi Nilai	Pre-test		Post-test	
			F	%	F	%
< 33.33	X < 33.33	Rendah	6	40.0 %	0	0%
$\leq 33.33$	$33.33 \leq X < 66.66$	Sedang	7	46.7%	3	20%
< 66.66						
> 66.66	X > 66.66	Tinggi	2	13.3%	12	80%

Berdasarkan data tersebut dapat dibuat diagram batang tentang perolehan nilai pada kegiatan *pre-test* dan *post-test* ekstrakurikuler bola basket di SMP PGRI 1 Semarang sebagai berikut:

**Gambar 1 Diagram batang perolehan nilai pre-test dan post-test**

Hasil penilaian tentang *lay up shoot* pada kegiatan ekstrakurikuler di SMP PGRI 1 Semarang setelah dikumpulkan kemudian dianalisis setelah mengikuti latihan teknik *footwork* dan koordinasi mata tangan yang dilakukan secara langsung. Berikut adalah hasil perhitungan:

**Tabel 3 Data Pre-test dan Post-test**

		Statistics	
		Pre	Post
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		45,33	73,33
Median		40,00	80,00
Mode		30	80
Std. Deviation		17,674	14,960
Range		60	60
Minimum		20	40
Maximum		80	100
Sum		680	1100

Data tersebut menunjukkan bahwa pada *Pre-test* yang telah dilakukan terhadap 15 responden memiliki rata-rata 45,30 dengan median 40,00 dan mode 30. Selain itu, pada *Pre-test* juga menunjukkan nilai standar deviasi 1.767 dengan nilai minimum 2 dan maksimum 8 sementara jumlah nilai total adalah 68. Berbeda dengan nilai *post-test* yang juga telah dilakukan terhadap 15 peserta didik memiliki nilai rata-rata 7,33 dengan nilai median 8,00 dan mode 8. Selain itu, pada *post-test* juga menunjukkan standar deviasi 1.496 dengan minimum 4 dan maksimum 10 sementara jumlah nilai total adalah 110.

*Pre-test* membantu peneliti untuk mendapatkan gambaran awal tentang karakteristik sampel sebelum intervensi dilakukan. Ini memberikan nilai baseline atau dasar sebelum perubahan yang diharapkan terjadi. Dengan melakukan *Pre-test*, peneliti dapat mengidentifikasi dan mengendalikan faktor-faktor yang mungkin memengaruhi hasil penelitian. Ini membantu menyeimbangkan kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk memastikan bahwa perbedaan hasil bukan disebabkan oleh perbedaan awal dalam karakteristik kelompok. Perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test*, peneliti dapat menentukan apakah perubahan yang terjadi adalah hasil dari

intervensi atau faktor lainnya. Ini membantu mengukur efektivitas intervensi atau perlakuan yang diujikan. *Post-test* memberikan informasi perubahan yang terjadi setelah intervensi diberikan yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi dampak nyata dari intervensi pada variabel yang diukur

## 2. Uji Pra Syarat Penelitian Uji Asumsi Klasik

### a. Uji Normalitas

Penelitian eksperimental semu, di mana peneliti tidak memiliki kontrol penuh terhadap alokasi subjek ke dalam kelompok, pengujian normalitas dapat memberikan pemahaman tambahan tentang karakteristik data. Namun, penting untuk diingat bahwa uji normalitas bukanlah keharusan mutlak, dan interpretasinya harus dilakukan dengan hati-hati. Uji ini dilakukan dengan bantuan SPSS yaitu dengan *Shapiro-Wilk Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Berikut adalah hasilnya:

**Tabel 4 Hasil Uji Normalitas**  
Tests of Normality

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hasil	.207	15	.083	.922	15	.207
Pre Test	.212	15	.069	.919	15	.187
Post Test						

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel output tersebut menunjukkan bahwa df (derajat keabsahan) dari kedua kelompok tersebut adalah 15 yang menunjukkan jumlah sampel penelitian adalah 15 peserta didik. Jumlah tersebut adalah kurang dari 50, oleh karena itu peneliti menggunakan *Shapiro-Wilk Test* untuk mendekripsi kenormalan data. Hasil output terlihat nilai Sig. nilai *pre-test* dan *post-test* yaitu 0,207 serta 0,187. Nilai signifikansi tersebut lebih besar 0,05. Keputusan hasil uji normalitas menggunakan teknik *Shapiro-Wilk Test* yaitu data berdistribusi normal.

### b. Uji Homogenitas

Uji ini adalah langkah statistik terhadap pemberian penilaian apakah variabilitas atau dispersi data seragam di antara kelompok-kelompok yang dibandingkan. Dalam konteks penelitian eksperimental, uji homogenitas sering digunakan untuk memeriksa apakah variabilitas sebanding atau seragam. Hal ini menjadi penting karena beberapa analisis statistik mengasumsikan homogenitas, dan jika asumsi ini tidak terpenuhi, hasil

analisis mungkin tidak dapat diandalkan. Berikut adalah hasil uji homogenitas yang telah dilakukan:

**Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas**  
Test of Homogeneity of Variances

Hasil				
Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
1.415	1	28	.244	

Uji homogenitas yang pertama dengan melihat nilai signifikansi pada tabel output “Test of Homogeneity of Variances”. Dasar pengambilan keputusan adalah bilaman nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga varians data adalah sama atau homogen. Sebaliknya, jika nilai signifikansi adalah lebih kecil dari 0,05, maka bahwa varians data adalah berbeda atau heterogen. Hasil output data menunjukkan bahwa nilai signifikansi tabel output “Test of Homogeneity of Variances” adalah 0,244. Nilai tersebut adalah lebih besar dari 0,05 sehingga varians data adalah sama atau homogen.

Uji homogenitas juga dengan melihat nilai signifikansi pada “based on mean” hasil output SPSS yang telah dilakukan. berikut adalah hasilnya :

**Tabel 6 Hasil Uji Homogenitas ke 2**  
Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Based on Mean	1.415	1	28	.244
Based on Median	.916	1	28	.347
Based on Median and with adjusted df	.916	1	27.448	.347
Based on trimmed mean	1.390	1	28	.248

Berdasarkan tabel output pada nilai signifikansi *based on mean* tersebut menunjukkan nilai signifikansi 0,244 yaitu lebih besar 0,05. Berdasarkan nilai yang telah didapatkan bahwa varians data homogen.

### 3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis adalah prosedur statistik yang digunakan untuk membuat keputusan atau inferensi. Tujuan utama uji hipotesis adalah untuk menguji klaim atau hipotesis yang diajukan terhadap parameter populasi. Prosesnya melibatkan formulasi dua hipotesis yang saling bertentangan: hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternatif ( $H_1$  atau  $H_a$ ). Penelitian ini,

tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) adalah tingkat risiko yang diterima oleh peneliti untuk membuat kesalahan tipe I (menolak  $H_0$  ketika sebenarnya  $H_0$  benar). Nilai untuk  $\alpha$  adalah 0,05 atau 5%. Data dikumpulkan dari sampel, dan statistik uji dihitung berdasarkan data tersebut. Statistik uji dipilih berdasarkan pertanyaan penelitian dan jenis data.

Keputusan diambil berdasarkan perbandingan statistik uji dengan nilai kritis atau p-value (nilai probabilitas mengamati hasil seperti yang diamati jika  $H_0$  benar). Jika p-value kurang dari tingkat signifikansi, maka  $H_0$  ditolak. Kesimpulan ditarik berdasarkan hasil uji hipotesis. Jika  $H_0$  ditolak, peneliti menerima  $H_1$  dan menyatakan bahwa terdapat bukti signifikan untuk mendukung hipotesis alternatif. Berikut adalah hasil uji hipotesi yang telah dilakukan:

**Tabel 7 Hasil Uji Paired Samples Statistics**  
Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	4.53	15	1.767	.456
	Post_Test	7.33	15	1.496	.386

Hasil output tersebut menunjukkan nilai rata-rata hasil tes praktik *lay up shoot* atau *mean* sebesar 4,53 sedangkan nilai rata-rata *post-test* praktik layup shoot atau *mean* adalah 7,33. Jumlah responden yaitu 15 peserta didik dengan nilai *Std. Deviation* (Standar deviasi) *pre-test* sebesar 1,767 sedangkan *post-test* yaitu 1,496. Nilai *Std. Error Mean* pada *pre-test* adalah 0,456 sedangkan pada *post-test* adalah 0,386. Berdasarkan data tersebut, karena nilai rata-rata pada uji keterampilan layup shoot pada *Pre-test* 4,53 < *post-test* 7,33, sehingga dapat diartikan terdapat perbedaan hasil praktik *lay up shoot*.

Ada atau tidak pengaruh tindakan yaitu pengaruh latihan teknik *footwork* dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *lay up shoot* pada Ekstrakurikuler bola basket SMP 1 PGRI Semarang sebagai jawaban atas hipotesis yang diajukan maka dapat diketahui pada tabel *paired samples test* berikut:

**Tabel 8 Hasil Uji Paired Samples Test**  
**Paired Samples Test**

	Paired Differences					T	Df	Sig. (2-tailed)			
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference							
				Lower	Upper						
Pair 1 Pre_Test-Post_Test	-2.800	2.077	.536	-3.950	-1.650	-5.221	14	.000			

Uji hipotesis dengan bantuan SPSS dengan melihat nilai *Paired Sampel Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Uji berpedoman pada pedoman berikut : (1) jika nilai signifikansi adalah lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, namun sebaliknya, (2) jika nilai signifikansi adalah lebih besar dari 0,05, maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Berdasarkan data yang ada pada tabel tersebut diketahui bahwa nilai signifikansi adalah sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rerata *pre-test* dan *post-test* yang memiliki arti terdapat pengaruh dalam menggunakan latihan teknik *footwork* dan koordinasi mata tangan pada *lay up shoot*.

## SIMPULAN DAN SARAN

Nilai signifikansi output *paired samples test* adalah 0,000 lebih kecil 0,05, oleh karena itu  $H_0$  ditolak sedangkan  $H_a$  adalah diterima. Pengambilan keputusan dari nilai signifikansi adalah terdapat perbedaan rerata *pre-test* dan *post-test* yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh latihan teknik *footwork* dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *lay up shoot*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achsanuddin, N. R. Z. (2017). *Pengaruh Pemberian Specific Footwork Training Terhadap Agility pada Pemain Basket di SMAN 1 Kartasura*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Anugrarista, E., & Arisman, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi Mata-tangan Terhadap Keterampilan Smash Bulutangkis. *Jurnal MensSana*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i1.28>
- Putra, T. R. (2014). Penerapan Permainan Bola Basket Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02, 398–401.
- Rahmat, A., Arini, I., Aryadi, D., Suharto, T. H., & Sudirman, R. (2022). Pengaruh Latihan Teknik Footwork dengan 2 Langkah Kaki terhadap Lay Up dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Prodi Penjaskes STKIP Setiabudhi Rangkasbitung. *Journal RESPECS (Research Physical*

*Education and Sport), 2(2), 165–171. Retrieved from <https://doi.org/10.31949/respecs.v4i2.3323>*

Sungkawa, A., & Harwanto. (2020). Pengaruh Akurasi Jump Up Shoot terhadap Ketepatan Hasil Shooting Bola pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Sosial*, 2(1), 1–7.

Wiyaka, I., Hasibuan, M., & Manik, S. (2019). Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil Pembelajaran Lay-up Shoot pada Mahasiswa PKO FK Unimed. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 13–18.

Yusmawati. (2014). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Lay-Up Bola Basket. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 1(2), 77–85.

Yusuf Wicaksono, P., & Budi Prihanto, J. (2020). Peran Guru Pendidikan Jasmani Olahraga Kesehatan Terhadap Pendidikan Kesehatan di SMA dan MA Se-Kecamatan Sooko. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(1), 92–97. Retrieved from <https://core.ac.uk/download/pdf/230798601.pdf>