

“PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* TERHADAP AKTIVITAS *JUMP SHOOT* PEMAIN BOLABASKET TUNAS REJANG LEBONG”

SKRIPSI

Untuk memenuhi sebagai persyaratan
Memperoleh gelar serjana Pendidikan



Oleh:

Daffa Vio Utama
NIM.19086111

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN & REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

2023

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**"PENGARUH LATIHAN DRILL SHOOT TERHADAP AKTIVITAS JUMP SHOOT
PEMAIN BOLABASKET TUNAS REJANG LEBONG"**

Nama : Daffa Vio Utama
NIM : 2019 / 19086111
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolaharagaan

Padang, Mei 2023

Mengetahui
Ketua Departemen Pendidikan Olahraga



Sepriadi, S.Si, M.Pd

NIP.19890901 201404 100 2

Disetujui oleh:
Pembimbing



Drs. Jonni, M.Pd

NIP.19600604 198602 1 001

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
Departemen Pendidikan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul : Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Aktivitas *Jump Shoot* Pemain Bola basket Tuntas Rejang Lebong
Nama : Daffa Vio Utama
BP/NIM : 2019 / 19036111
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2023

Tim Penguji :

Nama

Tanda Tangan

1. Pembimbing : Drs. Juardi, M.Pd

1

2. Kontributor I : Des. Yasthian, MS

2

3. Kontributor II : Frizki Amra, S.Pd, M.Pd

3

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Drill Shoot Terhadap Aktifitas Jump Shoot Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong*”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Pembimbing dan Penguji.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam skripsi saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Maret 2023

Daffa Vio Utama
19086111

ABSTRAK

Daffa Vio Utama. 2023. ” Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Aktivitas *Jump Shoot* Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong” *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Departemen Pendidikan Olahraga Universitas Negeri Padang

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh langsung antara latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot* dari pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong yang berjumlah 42 orang. Penarikan sampel diambil dengan teknik *purposive sampling*, sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang pemain bola basket tunas rejang lebong. Instrument penelitian menggunakan tes *jump shoot* dari daerah tembakan dua angka. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot* dari pemain bola basket tunas rejang lebong. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 3,77 > t_{tabel} = 1,76$. Jadi, maka dari itu H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap aktivitas *jump shoot*.

Kata Kunci : Latihan *Drill Shoot*; Aktivitas *Jump Shoot*

KATA PENGANTAR



Alhamdulillahirrabbi'alamin rasa syukur penulis sampaikan kehadiran Allah SWT dengan rahmat dan nikmat-Nya, penulis bisa menyelesaikan skripsi yang berjudul : Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Aktivitas *Jump Shoot* Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong. Penulisan skripsi ini untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi di Universitas Negeri Padang.

Akhirnya dengan segala kerendahan hati, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi dunia ilmu pengetahuan pada umumnya dan bagi penulis pada khususnya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh sekali dari kesempurnaan, kritik dan saran yang sifatnya membangun mudah-mudahan bisa memberikan perbaikan bagi penulis di masa depan dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua. Semoga amal baik yang telah diberikan kepada penulis mendapat balasan pahala yang berlipat ganda dari Allah SWT Amin Ya Rabbal'alamin.

Selama penyusunan skripsi ini banyak rintangan dan kesulitan yang penulis hadapi, sehingga penulis mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih tak terhingga kepada :

1. Drs. Jonni, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan sumbangan waktu, tenaga, dan pikiran dalam membimbing penulis serta memberikan motivasi dan ilmu dalam penyusunan skripsi ini.
2. Drs. Yaslindo, MS selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan masukannya demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
3. Frizki Amra, S.Pd selaku dosen penguji yang bersedia memberikan saran dan masukannya demi kesempurnaan dalam penulisan skripsi ini.
4. Prof. Dr. Alnedral, M.Pd, Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

5. Sepriadi, S.Si selaku ketua Departemen Pendidikan Olahraga yang telah turut serta membimbing, memberi arahan dengan sabar, serta masukan dalam menjalankan pendidikan maupun penyelesaian skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahagaaan Universitas Negeri Padang
7. Kepada orang tua dan keluarga yang telah memberikan motivasi dan dukungan dalam bentuk moril yang sangat berarti bagi penulis.

Padang, Maret 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Pembatasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	7
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	8
A. Kajian Teori	8
1. Latihan.....	8
2. Keterampilan <i>Jump shoot</i>	16
3. <i>Drill Shoot</i>	19
B. Penelitian Yang Relevan.....	27
C. Kerangka Konseptual.....	28
D. Hipotesis	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	30
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	31
C. Populasi Dan Sampel Penelitian	31
1. Populasi	31
2. Sampel	32
D. Variabel Penelitian.....	33
E. Teknik dan Instrument dan Pengumpulan Data	34

F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Deskripsi Data Penelitian	37
C. Pengujian Persyaratan Analisis.....	40
D. Hasil Penelitian/Pengujian Hipotesis.....	41
E. Pembahasan	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
A. Kesimpulan	46
B. Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi penelitian.....	32
2. Data Pre Test.....	37
3. Data Post Test.....	38
4. Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Aktivitas <i>Jump shoot</i>	39
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	40
6. Uji Homogenitas.....	41
7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Jump shoot.....	17
2. Drill Shoot line.....	20
3. Kerangka Konseptual Penelitian.....	29
4. Desain Peneliian.....	30
5. 5 posisi tembakan 2 angka.....	35
6. Histogram pre test dan post test.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar Nama Pemain.....	50
2. Program Latihan.....	51
3. Daftar Presensi.....	77
4. Pre test.....	78
5. Proses Pre test.....	79
6. Post test.....	80
7. Proses Post test.....	81
8. Data Mentah Tes Jump Shoot.....	82
9. Tabulasi Data.....	83
10. Uji Normalitas <i>Pre-Test Jump Shoot</i>	84
11. Uji Normalitas <i>Post-Test Jump Shoot</i>	85
12. Uji Homogenitas.....	86
13. Analisis Pengujian Hipotesis	88
14. Tabel Uji Liliefors.....	89
15. Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar.....	90
16. Nilai Persentil untuk Distribusi t.....	91
17. Nilai Persentil untuk Distribusi f.....	92
18. Dokumentasi Penelitian.....	93
19. Surat Verifikasi program latihan.....	102
20. Surat Verifikasi Instrument.....	103
21. Surat Izin Penelitian.....	104
22. Surat Balasan Penelitian.....	105

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Di Indonesia saat ini bolabasket menjadi salah satu cabang olahraga populer yang menjadi fokus tertentu untuk mencapai prestasi dari olahraga tersebut, perlombaan yang sering dilaksanakan saat ini pun telah dilakukan dari berbagai kelompok umur dan juga dari berbagai tingkat sekolah dari SD, SMP, sampai SMA. Tidak berhenti hanya di tingkat sekolah, saat ini pun banyak yang telah menyelenggarakan kompetisi dari kalangan non profesional maupun kompetisi profesional bolabasket yang ada di Indonesia saat ini. Bolabasket adalah salah satu olahraga yang cukup populer di dunia maupun di Indonesia. Saat ini olahraga bola basket mampu menarik perhatian dari seluruh kalangan masyarakat dan juga dari berbagai kelompok umur, oleh karena itu bola basket telah menjadi bagian nyata dari masyarakat yang menyukai cabang olahraga bola basket ini. Menurut Madri (2019: 1) mengatakan bahwa pada bolabasket, semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti *dribbling*, *shooting*, *passing* dan sebagainya, semakin memiliki peluang untuk sukses. *Shooting* adalah salah satu hal yang paling penting dalam bola basket, karena pada dasarnya tujuan bolabasket adalah memasukan bola ke dalam *ring* untuk mendapatkan poin yang bisa untuk memenangkan suatu pertandingan dalam bolabasket. Teknik *shooting* sendiri memiliki berbagai macam *shoot* diantaranya, *lay up shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot*, *hook shoot*, *one hand shoot*, serta *jump shoot*. Namun dari berbagai banyaknya macam dari teknik

shooting tersebut, *jump shoot* adalah salah satu teknik *shooting* yang paling penting dan banyak dilakukan dalam olahraga bola basket karena teknik *jump shoot* mampu menguasai segala aspek dari berbagai macam teknik *shooting*.

Menurut Madri (2019: 72) *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Sedangkan menurut Tri (2021: 16) mengatakan *jump shoot* dilakukan oleh pemain membawa sikunya ke atas sampai siku sejajar dengan besi sirkuler (*ring*) kemudian memanjang lengannya untuk mendorong bola ke arah lingkaran *ring* dalam suatu lengkungan tinggi. Dari pernyataan diatas dapat disimpulkan bahwa teknik *jump shoot* adalah teknik yang digunakan untuk melakukan *shooting* tapi dengan bantuan lompatan agar membuat *shooting* yang dilakukan dapat mencapai target yang diinginkan. Untuk menciptakan hasil *jump shoot* yang maksimal untuk memperoleh point yang bisa memenangkan suatu pertandingan, maka dibutuhkan metode latihan *drill* yang memfokuskan pada teknik *shooting*.

Menurut Sagla (dalam Majid & Roesdiyanto, 2018: 112) mengatakan bahwa metode *drill* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan tertentu, juga digunakan sebagai saran untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, dan teknik dasar. Metode *drill* merupakan sesi latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar bisa menimbulkan suatu gerakan secara otomatis (Majid & Roesdiyanto, 2018: 112). Jadi untuk metode *drill shoot* ini juga menggunakan latihan *shooting* dengan berbagai macam jenis latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, untuk meningkatkan kualitas teknik *shooting*

ataupun *jump shoot* atlet bola basket. Pengulangan latihan shooting ini sangat berguna untuk meningkatkan teknik shooting dan menjaga kualitasnya tetap stabil, apalagi untuk teknik *jump shoot* latihan *shooting* secara berulang-ulang ini sangat berarti karena biasanya para atlet bolabasket sering kesulitan untuk melakukan teknik *jump shoot* secara konsisten dan shootingnya yang stabil, tentu ini tidak boleh dibiarkan saja mengingat tujuan utama dari olahraga bolabasket ini adalah memasukan bola kedalam *ring* dan untuk merealisasikan tujuan tersebut tentunya tidak cukup mengandalkan shooting dengan *jump shoot* tanpa latihan yang telah dirancang khusus dan itu terus menjadi masalah tersendiri hingga sekarang.

Tim bolabasket tunas merupakan salah satu tim bolabasket yang berada di provinsi Bengkulu khususnya Kabupaten Rejang Lebong yang terletak di Jl. Merdeka No. 47 Pasar Baru Kabupaten Rejang Lebong, didirikan pada 20 September 2019 dengan tujuan sebagai wadah untuk membina dan melatih anggota yang berbakat. Tim bolabasket tunas merupakan klub yang resmi terdaftar oleh Perbasi Kota Bengkulu. Latihan yang dilaksanakan pada tim bolabasket tunas adalah sebanyak 4 kali dalam seminggu. Klub ini menerima anggota yang tidak terbatas akan tetapi yang diterima sebagai anggota umur 8 (delapan) tahun ke atas. Tim bolabasket tunas dilatih oleh pelatih yang memiliki sertifikat resmi dan berpengalaman. Pelatih yakni Surya Pralogi, S. Pd yang memiliki lisensi B Nasional. Saat ini pemain tim bolabasket Tunas berjumlah 42 orang yang terdiri dari pelajar dan mahasiswa. Pemain tim bolabasket Tunas terdiri dari 20 putri dan 22 putra yang masih aktif latihan sampai saat ini.

Hal ini juga dapat peneliti lihat pada tim bolabasket tunas Rejang Lebong pada saat melakukan teknik *jump shoot* pada saat latihan maupun saat pertandingan. Di saat melakukan latihan peneliti melihat tidak adanya latihan khusus untuk keterampilan *jump shoot*, padahal *jump shoot* sangat penting untuk menciptakan poin dalam bolabasket, bahkan *jump shoot* juga salah satu teknik shooting yang paling efektif dan terukur saat pemain mengincar tembakan 3 angka atau *3 point* pada saat pertandingan untuk menghasilkan berbagai angka yang memungkinkan untuk meraih kemenangan bagi tim. Dampak dari tidak adanya latihan khusus untuk teknik *jump shoot* inilah yang peneliti lihat mengakibatkan cara pemain-pemain bolabasket tunas Rejang Lebong melakukan teknik *jump shoot* bola tidak tepat masuk ke dalam ring, bahkan ada yang sampai sama sekali tidak mengarah ke *ring* atau biasa disebut *air ball*. Tentu hal ini terjadi karena kemampuan teknik *jump shoot* pemain bolabasket tunas rejang lebong masih sangat rendah, tentunya hal ini tidak bisa dibiarkan saja mengingat *jump shoot* salah satu teknik bolabasket yang penting untuk menghasilkan point-point dalam pertandingan untuk mencari kemenangan.

Untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas dari teknik *jump shoot* ini peneliti melihat harus diberikannya metode latihan *drill shoot*, karena peneliti meyakini adanya keterkaitan antara latihan *drill shoot* yang membuat teknik *jump shoot* dari suatu pemain bolabasket dapat meningkat secara baik. Metode latihan ini menarik dilakukan karena adanya proses yang dilakukan secara berulang-ulang yang memungkinkan suatu pemain bolabasket terbiasa dan memberikan efek permanen atau bertahan selamanya dikarenakan munculnya kebiasaan yang

dilaksanakan pada proses latihan. Oleh karena itu program latihan yang akan diberikan nantinya harus disusun dan dipikirkan secara matang, karena sangat berpengaruh pada proses peningkatan *jump shoot* dari pemain bolabasket itu sendiri dan juga dari pelatih itu nantinya harus bisa membangun mental pemainnya baik di pertandingan dan di proses latihannya, agar proses yang dilakukan nantinya dapat bisa berjalan dengan baik.

Melihat argumentasi diatas, peneliti dapat melihat adanya keterkaitan latihan *drill shoot* terhadap keterampilan *jump shoot* pemain bola basket. Yang berarti kemampuan *drill shoot* dari seorang pemain sangat mempengaruhi kemampuan teknik *jump shoot* dalam bola basket. Oleh karena itu peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian di tim bola basket tunas rejang lebong untuk melihat dan mengetahui adanya pengaruh yang signifikan peningkatan teknik keterampilan *jump shoot* setelah dilakukannya latihan *drill shoot* pada pemain tersebut.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi beberapa penyebab permasalahan yang dapat diidentifikasi dalam penelitian ini antara lain:

1. *Drill shoot* dapat mempengaruhi keterampilan *jump shoot* Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong.
2. Keterampilan gerak dapat mempengaruhi keterampilan *jump shoot* Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong.
3. Teknik dasar dapat mempengaruhi keterampilan *jump shoot* pemain

Bolabasket Tunas Rejang Lebong.

4. Mental dapat mempengaruhi keterampilan *Jump Shoot* Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong
5. Program latihan dapat mempengaruhi keterampilan *jump shoot* Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah diatas, mengingat masalah serta penjelasan di atas cukup luas, kemudian agar penelitian ini menghasilkan sesuatu yang baik dan dengan mempertimbangkan kemampuan, pengalaman, dan waktu yang dimiliki, maka peneliti membatasi masalah penelitian yaitu:

1. Yang dilakukan peneliti untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot* pemain bolabasket tunas rejang lebong hanya latihan *drill shoot*.
2. Program latihan pada penelitian ini adalah beberapa macam dari latihan *drill shoot* yang akan diberikan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah di kemukakan, maka penelitian ini dapat di rumuskan yaitu:

1. Bagaimana kemampuan *jump shoot* awal pada pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong?
2. Bagaimana kemampuan *jump shoot* akhir pada pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong?
3. Bagaimana perbedaan antara *jump shoot* awal dan *jump shoot* akhir pada

pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini, untuk:

1. Mengetahui kemampuan *jump shoot* awal pada pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong
2. Mengetahui kemampuan *jump shoot* akhir pada pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong
3. Mengetahui perbedaan antara *jump shoot* awal dan *jump shoot* akhir setelah diberikannya perlakuan pada pemain bolabasket Tunas Rejang Lebong

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi:

1. Penulis sendiri sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar sarjana strata satu (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih bolabasket tunas Rejang Lebong sebagai bahan acuan bagi pelatih maupun pemain.
3. Menjadi bahan program bagi pengurus atau perbasi rejang lebong
4. Meningkatkan prestasi olahraga bolabasket tunas Rejang Lebong
5. Menjadi wawasan yang dapat digunakan dalam proses peningkatan prestasi bagi Koni Rejang Lebong

