

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOT* TERHADAP KEMAMPUAN *JUMP SHOT TWO POINT* SISWA EKSTRAKURIKULER PERMAINAN BOLABASKET PUTRA SMAN 1 KECAMATAN GUGUAK KABUPATEN LIMA PULUH KOTA**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan*



OLEH :

**JERI ICHBAL**

**NIM.18087181**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
DEPARTEMEN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

**2023**

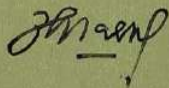
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Drill Shot* Terhadap Kemampuan  
*Jump Shot Two Point* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket  
Putra SMAN 1 Kecamatan Guguk  
Nama : Jeri Ichbal  
NIM/BP : 18087181/2018  
ProgramStudi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Departemen : Kepelatihan  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2024

Disetujui oleh:

Kepala Departemen



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO  
NIP.196311041987031002

Pembimbing



Romi Mardela, S.Pd, M.Pd  
NIP.198503052012121001

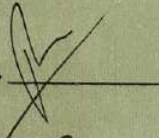
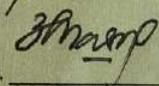
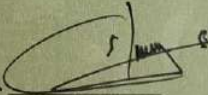
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Jeri Ichbal  
NIM / BP : 18087181 / 2018

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi Di Depan Tim Penguji  
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Departemen Kepeleatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan Judul

Pengaruh Latihan *Drill Shot* terhadap Kemampuan *Jump Shot Two Point*  
Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Putra  
SMAN 1 Kecamatan Guguak

Padang, Februari 2024

| Nama                                 | Tanda Tangan  |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ketua : Romi Mardela,S.Pd,M.Pd    | 1.  |
| 2. Anggota : Dr.Masrun,M.Kes.,AIFO   | 2.  |
| 3. Anggota : Sari Mariati,S.Si.,M.Pd | 3.  |

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, Skripsi dengan judul : **"Pengaruh Latihan Drill Shot Terhadap Kemampuan Jump Shot Two Point Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket Putra Sman 1 Kecamatan Guguk Kabupaten Lima Puluh Kota"** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Negeri Padang maupun Universitas lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali Pembimbing dan Kontributor.
3. Di dalam karya tulis saya 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 naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftarpustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, November 2022

Saya yang menyatakan



**JERI ICHBAL**

**NIM.18087181**

## ABSTRAK

Jeri Ichbal (2023). “Pengaruh Latihan *Driil Shot* terhadap Kemampuan *Jump Shot Two Point* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket Putra SMAN 1 Kec. Guguak Tahun 2023”. *Skripsi*. Padang: Departemen Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Departemen Kepeleatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *driil shot* terhadap kemampuan *jump shot two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket putra SMAN 1 Kec. Guguak. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental design* dengan bentuk *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bolabasket putra SMAN 1 Kec. Guguak yang berjumlah 27 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan unsur kondisi fisik siswa dengan siswi dalam melakukan *jump shoot* tidak sebanding. Sampel dalam penelitian ini adalah 15 orang siswa ekstrakurikuler bolabasket putra SMAN 1 Kec. Guguak. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh latihan *drill shot* terhadap kemampuan *jump shot two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket putra SMAN 1 Kec. Guguak dengan skor rata-rata *pretest* dari 15 orang sampel yaitu 11,00 sedangkan nilai rata-rata perolehan hasil *posttest* yaitu 13,60. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji t dengan uji *one paired sample t test*. Nilai t hitung sebesar 7,756 lebih besar dari nilai t tabel 2,145 ( $7,756 > 2,145$ ), dengan kata lain  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti hipotesis diterima. Kesimpulan, bahwa perlakuan berupa latihan *drill shot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *Jump Shot Two Point*.

Kata Kunci : *Drill Shot, Jump Shot Two Point*

## KATA PENGANTAR



Puji syukur alhamdulillah diucapkan kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, yang telah memberikan kekuatan dan kemampuan sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang berjudul: “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Kemampuan *Jump Shoot Two Point* Siswa Ekstrakurikuler Permainan Bolabasket Putra SMA N 1 Kecamatan Guguk Kabupaten 50 Kota.” Selanjutnya Syalawat beserta salam semoga disampaikan kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi suri tauladan dalam sikap dan tindakan kita sebagai intelektual muslim.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK), Universitas Negeri Padang (UNP). Dalam menyusun proposal ini penulis menyadari masih banyak dapat kekurangan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Proposal ini dapat diselesaikan berkat bantuan dan bimbingan dari Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku Penasehat Akademis (PA) dan sekaligus dosen pembimbing yang telah banyak menyediakan waktu dan pikiran dalam membimbing penulis selama ini. Selanjutnya rasa terima kasih juga penulis ucapkan yang setulus-tulusnya kepada Bapak Dr. Adnan Fardi, M.Pd dan ibu Sari Mariati S.Si, M.Pd selaku penguji yang telah memberikan saran dan masukan demi kesempurnaan skripsi ini.

Penulisan skripsi ini juga tidak luput dari dukungan baik moril maupun materil dari berbagai pihak, maka dari itu penulis juga sampaikan penghargaan dan rasa terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Jafrial dan ibu Lili Afniwati adalah kedua orang tua penulis yang telah berjuang secara materi dan do'a demi kelancaran dan suksesnya penulis mulai dari dalam menjalankan proses perkuliahan sampai selesainya penyusunan laporan penelitian ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes., AIFO selaku Ketua Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Kepada teman-teman sesama Departemen Kepelatihan tahun 2018 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan berupa moril maupun materil.

Akhir kata hanya kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri, semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan sehingga mendapatkan Ridho-Nya, serta berguna bagi yang membaca.

## DAFTAR ISI

|   | Halaman     |
|---|-------------|
| <b>ABSTRAK .....</b>  | <b>i</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                  | <b>ii</b>   |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                      | <b>iv</b>   |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                | <b>vi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                                    | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                   | <b>viii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>                                    |             |
| A. Latar Belakang Masalah .....                             | 1           |
| B. Identifikasi Masalah .....                               | 8           |
| C. Pembatasan Masalah.....                                  | 10          |
| D. Rumusan Masalah.....                                     | 10          |
| E. Tujuan Penelitian.....                                   | 10          |
| F. Manfaat Penelitian.....                                  | 10          |
| <b>BAB II TINJAUAN TEORETIS</b>                             |             |
| A. Landasan Teori .....                                     | 11          |
| 1. Hakikat Permainan Bola Basket .....                      | 11          |
| 2. Hakikat <i>Shooting</i> dalam Permainan Bola Basket..... | 12          |
| 3. Langkah-langkah dalam Melakukan <i>Shooting</i> .....    | 14          |
| 4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Shooting</i> .....    | 17          |
| 5. <i>Jump Shoot Two Point</i> .....                        | 19          |
| 6. Daerah <i>Medium Shoot</i> .....                         | 25          |
| 7. Hakikat Latihan .....                                    | 27          |
| 8. <i>Drill Shoot</i> .....                                 | 37          |
| 9. Bentuk Latihan <i>Jump Shoot</i> .....                   | 38          |
| B. Penelitian Relevan .....                                 | 43          |
| C. Kerangka Berpikir .....                                  | 45          |
| D. Hipotesis .....  | 46          |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN</b>                            |             |
| A. Desain Penelitian .....                                  | 48          |



|  |    |
|--|----|
| B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian..... | 49 |
| C. Jenis dan Sumber Data.....                    | 50 |
| D. Populasi dan Sampel.....                      | 51 |
| E. Instrumen Penelitian .....                    | 52 |
| F. Teknik Pengumpulan Data .....                 | 53 |
| G. Teknik Analisis Data .....                    | 54 |
| <b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>    |    |
| A. Hasil Penelitian.....                         | 57 |
| B. Pembahasan .....                              | 61 |
| C. Keterbatasan Penelitian .....                 | 64 |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>                |    |
| A. Kesimpulan.....                               | 66 |
| B. Saran .....                                   | 66 |
| DAFTAR RUJUKAN .....                             | 68 |
| LAMPIRAN.....                                    | 75 |

## DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran                            | Halaman |
|-------------------------------------|---------|
| 1. Program Latihan.....             | 75      |
| 2. Data Pre-Test dan Post-Test..... | 91      |
| 3. Deskriptif Statistik .....       | 92      |
| 4. Uji Normalitas .....             | 93      |
| 5. Uji Homogenitas .....            | 95      |
| 6. Uji Hipotesis .....              | 96      |
| 7. Dokumentasi Penelitian .....     | 97      |
| 8. Surat Penelitian .....           | 102     |

## DAFTAR TABEL

|  | Halaman |
|--|---------|
| Tabel 1. Hasil Perolehan dari Observasi Langsung.....              | 6       |
| 2. Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk .....   | 52      |
| 3. Distribusi Frekuensi <i>Pretest Jump Shot Two Point</i> .....   | 57      |
| 4. Distribusi Frekuensi <i>Posttest Jump Shot Two Point</i> . .... | 58      |
| 5. Perhitungan Uji Homogenitas .....                               | 60      |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar   | Halaman |
|--|---------|
| 1. Posisi Tangan Memegang Bola .....           | 15      |
| 2. Posisi Kaki Saat Melakukan Tembakan .....   | 16      |
| 3 Teknik <i>Jump shoot</i> .....               | 24      |
| 4. Lima Posisi Tembakan .....                  | 26      |
| 5. Lapangan Bolabasket Setengah Lapangan ..... | 27      |
| 6. <i>Sipnouts Drill</i> .....                 | 38      |
| 7. <i>Patrner Shooting Dill</i> .....          | 39      |
| 8. Closeout Shooting Driil.....                | 40      |
| 9. <i>Triangle Passing Drill</i> .....         | 41      |
| 10. <i>Transition jump shoot Drill</i> .....   | 42      |
| 11. <i>Stop and pop Drill</i> .....            | 43      |
| 12. Kerangka Berfikir.....                     | 46      |
| 13. Desain Eksperimen.....                     | 48      |
| 14. <i>One Grup Pretest-Postest</i> .....      | 49      |
| 15. <i>Speed Spot Shooting Test</i> .....      | 52      |

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bangsa Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di dunia yang sedang giat-giatnya dalam melaksanakan pembangunan dari berbagai bidang, diantaranya bidang olahraga. Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Selain itu olahraga juga turut berperan sebagai sarana untuk mengharumkan nama baik daerah, bangsa maupun Negara serta ajang pembentukan prestasi.

Prestasi olahraga adalah hasil upaya maksimal yang dicapai seseorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan menyelesaikan tugas-tugas gerakan, baik dalam kegiatan latihan maupun dalam kompetisi dengan menggunakan parameter-parameter evaluasi yang jelas dan rasional. Untuk mencapai prestasi olahraga yang tinggi tidaklah mudah, karena harus melalui perencanaan dan proses pembinaan secara sistematis, tekun, dan berkelanjutan serta dalam jangka waktu yang panjang. Prestasi yang tinggi juga dapat dicapai jika didukung atlet berbakat dan dalam usia keemasan.

Undang-Undang Republik Indonesia No 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan pasal 1 menjelaskan bahwa “olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk

mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Menurut Samsudin, (2019:17) “terdapat banyak faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, secara garis besar dapat digolongkan menjadi dua faktor yakni, faktor *endogen* (dalam diri) meliputi unsur tubuh, fisik dan mental secara psikis, Apabila seorang atlet memiliki kualitas fisik lebih baik dia juga mempunyai potensi yang lebih besar untuk berprestasi. Sedangkan faktor *eksogen* meliputi kualitas pelatih, metode latihan, kedisiplinan, sarana maupun prasarana olahraga yang memadai untuk atlet berlatih. Proses latihan menjadi kunci keberhasilan, kualitas latihan mempengaruhi prestasi”.

Olahraga pendidikan merupakan salah satu wadah yang digunakan dalam rangka menggali potensi peserta didik pada bidang olahraga. Pembinaan dan pengembangan olahraga pada jalur pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional. Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan melalui pembelajaran yang dilakukan oleh guru/dosen pendidikan jasmani dan olahraga yang memenuhi kualifikasi dan kompetensi serta didukung oleh ketersediaan sumber belajar, prasarana olahraga, dan sarana olahraga.

Menurut Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah Nomor 62 Tahun 2014 Pasal 1 dan pasal 2 menerangkan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan kurikuler yang dilakukan oleh peserta didik di luar jam belajar kegiatan intrakurikuler dan kegiatan kurikuler, di bawah

bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional”.

Perkembangan bolabasket di Indonesia saat ini sangat baik hal ini bisa dilihat dari berbagai macam pertandingan atau turnamen yang diadakan, baik di tingkat sekolah DBL (*Developmental Basketball League*) maupun tingkat klub (*Indonesia Basketball League*). Di tingkat nasional Indonesia memiliki tim nasional bolabasket putra maupun putri, tim nasional junior putra dan putri yang diikutsertakan dalam berbagai kejuaraan tingkat Asia Tenggara, Asia maupun Internasional. Di daerah-daerah juga sudah banyak berdiri klub bolabasket yang melahirkan bibit-bibit muda berbakat.

Olahraga bolabasket merupakan permainan dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif. Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar.

Kemampuan teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi menjadi enam, yaitu: teknik *dribbling*, teknik *passing* (mengoper), teknik *shooting* (menembak), teknik gerakan *rebound*, teknik *screening* dan pertahanan yang baik dengan gerakan kaki yang bagus. Diantara semua teknik dasar yang digunakan dalam permainan bolabasket, yang paling sulit

dikembangkan dan juga yang terpenting adalah kemampuan menembak. Pelatihan yang paling efisien berarti memperhitungkan semua komponen pelatihan olahraga, dengan fokus pada kemampuan dan keterampilan.

Dalam melakukan *jump shot* seorang pelatih perlu mengetahui unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan, daya tahan (*endurance*), kelincahan, koordinasi (*coordination*) dan daya ledak. Selain itu, agar peningkatan kemampuan *jump shot* lebih baik, seorang pemain bolabasket perlu menguasai teknik *jump shot* yang baik dan benar. Kemudian *jump shot* dapat berhasil jika diberikan latihan yang dilakukan secara berulang dan berkelanjutan (*drill shot*) agar menjadi suatu keterbiasaan dan otomatisasi gerakan menembak (*shooting*) dan *feeling* yang sempurna. Latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* adalah dengan menggunakan metode *drill*.

SMAN 1 Kecamatan Guguk merupakan satuan pendidikan di Kabupaten Lima Puluh Kota yang ikut memiliki peran dalam pengembangan minat dan bakat bibit-bibit muda. Bolabasket merupakan salah satu materi pelajaran PJOK dan cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa SMAN 1 Kecamatan Guguk.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tata usaha SMAN 1 Kecamatan Guguk, diketahui prestasi siswa ekstrakurikuler Bolabasket di SMAN 1 Kecamatan Guguk beberapa tahun terakhir masih belum bagus. Tahun 2019 pada ajang DBL West Sumatera Series sampai pada penyisihan grup, dan tahun 2020 pada kompetisi Bupati Cup II Sijunjung memperoleh Juara III.



Tahun 2021 kompetisi *Developmental Basketball League* hanya sampai babak delapan besar.

Ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak sudah mengenal bagaimana cara bermain bolabasket yang baik dan benar, akan sering mengalami kesulitan dalam melakukan gerakan-gerakan dasar karena ada beberapa faktor yang menghambat dalam permainan bolabasket. Oleh karena itu, dalam melakukan metode atau prosedur untuk pencapaian tujuan tersebut haruslah dipikirkan secara matang dan berlatih yang kuat dan gigih agar dapat memperoleh hasil yang optimal.

Berdasarkan pengamatan penulis dari data pertandingan *DBL West Sumatera Series* pada tahun 2019 dan 2021, pemain ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak mengalami kekalahan. Kekalahan diduga disebabkan oleh gagal dalam melakukan teknik dasar yaitu *shooting*. Dilihat dari data *DBL Play* pada ajang *DBL* di Padang tahun 2019 saat melawan SMAN 2 Padang siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak secara keseluruhan hanya memiliki kemampuan *two point shoot* sebesar 40%, 6 kali masuk dari 15 kali tembakan. Saat berhadapan dengan SMAN 12 Padang, pemain SMAN 1 Kecamatan Guguak memiliki *two point shoot* sebanyak 19 kali tembakan dengan 8 tembakan yang berhasil masuk dengan persentase hanya sebesar 42,1%. Dapat dikatakan bahwa kemampuan *two point shoot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak memang kurang baik.

**Tabel 1. Hasil Perolehan dari Observasi Langsung dari Tes *Jump Shoot Two Point* dari 10 Orang Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMAN 1 Kec. Guguak**

| <b>Nama</b>       | <b>Daerah <i>Two Point Shoot</i></b> | <b>Masuk</b> | <b><i>Jump Shoot Two Point (%)</i></b> |
|-------------------|--------------------------------------|--------------|--|
| Noval Anugrah     | 5                                    | 1            | 20                                     |
| Tegar Amdriana    | 5                                    | 1            | 20                                     |
| Ahmad Yaafi       | 5                                    | 2            | 40                                     |
| Rido Firmansyah   | 5                                    | 2            | 40                                     |
| M. Haykal         | 5                                    | 2            | 40                                     |
| Iqbal Salahudiyar | 5                                    | 2            | 40                                     |
| Muhazzib Gushari  | 5                                    | 2            | 40                                     |
| Dhio Nayanda      | 5                                    | 3            | 60                                     |
| Rivo Oktapriandi  | 5                                    | 4            | 80                                     |
| Rahmat Fajri      | 5                                    | 4            | 80                                     |
| <b>Total</b>      | <b>5</b>                             | <b>23</b>    | <b>46%</b>                             |

Sumber : Observasi Langsung Tahun 2022

Berdasarkan hasil observasi, kemampuan *jump shoot two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak memang kurang baik. 10 orang siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak yang melakukan percobaan tes kemampuan *jump shoot two point* total dari seluruh pemain yang berhasil masuk hanya 23 tembakan dengan rata-rata kemampuan teknik *jump shot* sebesar 46% .

Hal ini juga diperkuat oleh hasil wawancara penulis dengan pelatih Sandre Ertanto S.Pd ekstrakurikuler olahraga bolabasket siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota yang dilakukan pada hari Kamis tanggal 26 bulan Januari tahun 2022 yang mengatakan bahwa kemampuan *jump shoot two point* siswa SMAN 1 Kecamatan Guguak memang kurang baik. Pelatih juga mengatakan bahwa prestasi siswa ekstrakurikuler permainan bolabasket memang masih kurang bagus karena dipengaruhi oleh banyak faktor, baik itu internal maupun eksternal.

Pelatih Sandre Ertanto menegaskan bahwa sarana dan prasana untuk mendukung proses pembinaan dan pelatihan para siswa masih belum memadai. Masih banyak peralatan yang kurang lengkap seperti, 10 buah bolabasket dengan ukuran GG6 hanya sebanyak 5 buah dan GG7 sebanyak 5 buah, 12 cone dan 30 buah patok piring.

Pembentukan gizi ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk belum tercukupi dengan baik, karena kebanyakan siswa berasal dari keluarga menengah kebawah, sedangkan anggaran dana sekolah seperti dana BOS tidak bisa dianggarkan hanya honor pelatih saja. Metode latihan yang diberikan pelatih kepada siswa ekstrakurikuler olahraga bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk yaitu pembentukan fisik, teknik, taktik dan mental masih belum sepenuhnya. Metode latihan untuk pembentukan kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan, daya tahan (*endurance*), kelincahan, koordinasi (*coordination*) dan daya ledak sudah diberikan namun tidak semuanya diberikan oleh pelatih karena belum menguasai dan memahami banyak model latihan pembentukan fisik. Untuk kesiapan mental, pelatih hanya memberikan motivasi dan kedisiplinan, karena belum mengenal dan memahami pelaksanaan beberapa bentuk model latihan untuk mengatasi mental atlet seperti model latihan *imegery*, latihan relaksasi dan *self talk*. Pelatih hanya memberikan beberapa taktik dalam permainan bolabasket kepada pemain, karena pelatih hanya mengetahui beberapa jenis taktik saja seperti *men two men marking* dan *zone defence* yang diperoleh dari media sosial seperti youtube. Sedangkan untuk meningkatkan teknik dasar seperti *passing* dan *dribbling* sudah diberikan,

namun metode latihan untuk meningkatkan *shooting* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak belum dilakukan secara jelas, tidak diberikan dengan berulang-ulang dan berkelanjutan. Selain itu pelatih juga mengatakan bahwa di setiap sesi latihan belum ada latihan secara khusus yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan *two point shoot* seperti metode *drill shot*. Lebih lanjut pelatih mengatakan bahwa siswa hanya melakukan percobaan *shooting* saat sebelum dan ketika *game* dimulai.

Kemampuan teknik dasar *shooting*, khususnya *jump shoot two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak masih kurang baik. Sedangkan kemampuan *two point shoot* ikut berperan penting dalam pencapaian prestasi siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Kecamatan Guguak. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *jump shoot two point*, salah satu faktor penting yang sangat mempengaruhi yaitu metode latihan tepat dan benar. Mengingat masalah yang ditemukan adalah rendahnya kemampuan *jump shoot two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak maka perlu diberikan metode latihan yang tepat dan benar.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, teridentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Siswa ekstrakurikuler olahraga bolabasket di SMAN 1 Kecamatan Guguak memiliki kemampuan *jump shot two point* yang kurang baik.
2. Sarana dan prasana untuk mendukung proses pembinaan dan pelatihan para siswa masih belum memadai. Masih banyak peralatan yang kurang lengkap seperti, 10 buah bolabasket dengan ukuran GG6 hanya sebanyak 5

buah dan GG7 sebanyak 5 buah, 12 cone dan 30 buah patok piring. Sarana dan prasarana hanya boleh digunakan saat kegiatan ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak.

3. Pembentukan gizi siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak belum tercukupi dengan baik, karena kebanyakan siswa berasal dari keluarga menengah ke bawah, sedangkan anggaran dana sekolah seperti dana BOS hanya bisa menganggarkan honor pelatih saja.
4. Metode latihan untuk pembentukan kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*agility*), keseimbangan (*balance*), ketepatan, daya tahan (*endurance*), kelincahan, koordinasi (*coordination*) dan daya ledak sudah diberikan namun tidak semuanya diberikan oleh pelatih kepada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak, karena pelatih belum menguasai banyak metode latihan pembentukan fisik.
5. Pelatih hanya memberikan motivasi dan kedisiplinan, karena belum mengenal dan memahami pelaksanaan beberapa bentuk model latihan untuk mengatasi mental atlet seperti model latihan *imagery*, latihan relaksasi dan *self talk*. Pelatih sudah menerapkan beberapa jenis taktik kepada pemain, namun hanya memberikan beberapa taktik karena pelatih hanya mengetahui beberapa jenis taktik saja seperti *men two men marking* dan *zone defence* yang diperoleh dari *youtube*.
6. Metode latihan *drill shoot* seperti *spinouts*, *partner shooting*, *closeout shooting drill*, *triangle passing drill*, *transition jump shoot* dan *stop and pop* belum ada secara khusus diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot two point*.

### **C. Pembatasan Masalah**

Mengingat banyaknya permasalahan yang teridentifikasi pada faktor-faktor yang menunjang kemampuan *shooting* maka penulis membuat suatu batasan masalah agar penulisan ini lebih terarah dan tepat sasaran yaitu pada latihan *drill shot* dan kemampuan *jump shoot two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk.

### **D. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot two point* siswa ekstrakurikuler olahraga bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk.

### **F. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diuraikan di atas, maka hasil penelitian:

1. Secara teoretis, dapat digunakan sebagai bahan kajian ilmu keolahragan.
2. Secara praktis, dapat digunakan sebagai sumber informasi dan masukan bagi pemerintah untuk pembagunan pendidikan.
3. Untuk menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Padang.