

**PENGARUH MODEL *DRILL SHOOT* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING*
TWO POINT SISWA SMA NEGERI 1 BUKITTINGGI**

SKRIPSI

*Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelara Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**ODY DWI PUTRA
NIM/BP. 20087161/2020**

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING
SKRIPSI**

Judul : **PENGARUH MODEL *DRILL SHOOT* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING TWO POINT* SISWA
SMA NEGERI 1 BUKITTINGGI**

Nama : Ody Dwi Putra

NIM : 20087161

Pogram Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

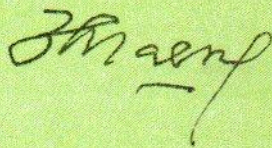
Departemen : Kepelatihan

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Juli 2025

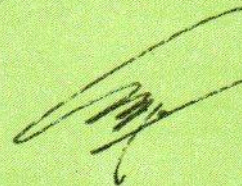
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes., AIFO
NIP. 19631104 198703 1 002

Dosen Pembimbing



Drs. M Ridwan, M.Pd
NIP. 196007241986021001

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Ody Dwi Putra
NIM : 20087161

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan skripsi di depan Tim Penguji
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

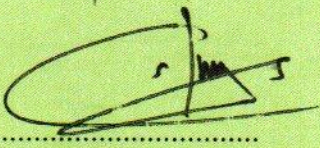
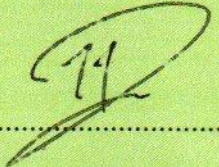
PENGARUH MODEL *DRILL SHOOT* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING TWO POINT* SISWA SMA NEGERI 1 BUKITTINGGI

Padang, Juli 2025

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs. M Ridwan, M.Pd
2. Anggota : Sari Mariati, S.Si., M.Pd
3. Anggota : Muhammad Fakhrur Rozi, M.Pd

1. 
2. 
3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul “**Pengaruh Model Drill Shoot terhadap Kemampuan Shooting Two Point Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi**”, adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku

Padang, Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Ody Dwi Putra

NIM. 20087161

ABSTRAK

Ody Dwi Putra. 2025. " Pengaruh Model *Drill Shoot* terhadap Kemampuan *Shooting Two Point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi". *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Bukittinggi memang kurang baik. Adapun variabel dalam Penelitian ini *drill shoot* dan *shooting two point* bertujuan melihat pengaruh model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point*.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi penelitian adalah siswa dan siswi yang mengikuti latihan ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 24 orang yang terdiri dari 10 orang putra dan 14 orang putri. Teknik penarikan sampel yaitu *proposive sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 14 orang putri. Instrument penelitian menggunakan tes *shooting two point*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ dan uji normalitas menggunakan uji *liliefors*.

Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi dengan skor rata-rata 5,43 pada *pre test*, dan skor rata-rata 8,43 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh hasil $t_{hitung} = 16,52 > t_{tabel} = 1,771$. Jadi, H_0 di tolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari model *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan *shooting two point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi.

Kata Kunci : Model *Drill Shoot*; Kemampuan *Shooting Two Point*; Bolabasket

ABSTRACT

Ody Dwi Putra. 2025. "The Effect of Drill Shoot Model on Two-Point Shooting Ability of Students at SMA Negeri 1 Bukittinggi". Thesis. Padang: Sports Education Study Program, Coaching Department, Faculty of Sports Science, Padang State University.

The problem in this study is the poor two-point shooting ability of students in the extracurricular basketball team at SMAN 1 Bukittinggi. This study examines the effect of the drill shoot model on two-point shooting ability. The variables in this study are drill shoot and two-point shooting.

This quasi-experimental study involves 24 students (10 males and 14 females) who participate in extracurricular basketball training. Using purposive sampling, 14 female students were selected as samples. The research instrument used a two-point shooting test, and data analysis employed the t-test with a significance level of $\alpha = 0.05$ and the Liliefors test for normality.

The results show a significant effect of the drill shoot model on two-point shooting ability, with an average score increase from 5.43 (pre-test) to 8.43 (post-test). The t-test results ($t\text{-count} = 16.52 > t\text{-table} = 1.771$) led to the rejection of H_0 and acceptance of H_a . In conclusion, the drill shoot model significantly improves two-point shooting ability among students at SMAN 1 Bukittinggi.

Keywords: Drill Shoot Model; Two-Point Shooting Ability; Basketball.

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala, Tuhan semesta alam yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Pengaruh Model *Drill Shoot* terhadap Kemampuan *Shooting Two Point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi**”. Penulis skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu pada program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang (UNP).

Dalam Penyelesaian skripsi ini, saya banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu saya menyampaikan terima kasih kepada

1. Kepada Ayah, Ibu dan keluarga yang sangat berarti dalam hidup saya yang telah mencurahkan kasih sayang, dorongan semangat kepadaku dan memberikan semangat selama penulis dalam pendidikan.
2. Kepada Bapak Dr. Masrun, M. Kes., AIFO Kepala Departemen Kepelatihan yang telah memberi bimbingan, dukungan, dan saran-saran yang membangun kepada penulis.
3. Kepada Bapak Drs. M Ridwan, M.Pd Pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan kesabaran untuk membimbing saya selama menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Sari Mariati, S.Si., M.Pd. dan Bapak M. Fakhrur Rozi, M.Pd, sebagai penguji yang telah menyediakan tenaga, pikiran dan kesabaran untuk memberi penulis masukan dan nasihat dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
6. Teman-teman mahasiswa seperjuangan Jurusan Kepelatihan tahun 2020 Fakultas Ilmu Keolahragaan. Dan Teruntuk rekan-rekan terdekat saya terima kasih selalu memberikan semangat kepada saya.
7. Terimakasih kepada Nazra Aulia Ardi yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis. Berkontribusi banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik waktu tenaga kepada penulis. Telah mendukung, menghibur dan mendengarkan keluhan, serta memberikan semangat untuk menyelesaikan studi ini.
8. Dan terima kasih kepada diri saya sendiri karena bisa kuat dan bertahan sampai sejauh ini, karena bisa melewati hal-hal yang melelahkan dan sulit dengan sendiri, dan saya sangat bersyukur selalu dikelilingi orang-orang baik.
9. Semoga bantuan, bimbingan dan arahan serta dorongan yang telah diberikan kepada penulis mendapat pahala dan balasan dari Allah Subhanallahu Wa Ta'ala.

Akhir kata hanya kepada Allah Subhanallahu Wa Ta'ala tempat menyerahkan diri, semoga penulisan proposal ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya, serta bermanfaat bagi yang membaca

Padang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
ABSTRACT	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	10
A. Kajian Teori	10
1. Bolabasket	10
2. <i>Shooting</i> Two Point Bolabasket	10
3. Model Latihan <i>Drill Shoot</i>	24
4. Latihan.....	27
B. Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Konseptual.....	38
D. Hipotesis	40
BAB III METEDOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Desain Peneitian.....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian	41
C. Defenisi Operasional Variabel Penelitian.....	42
D. Populasi dan Sampel Penelitian	43
E. Teknik pengumpulan data.....	44

F. Instrumen Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data.....	45
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	47
A. Deskripsi Data.....	47
B. Pengujian Persyaratan Analisis.....	49
C. Pengujian Hipotesis	50
D. Pembahasan.....	50
E. Keterbatasan Penelitian.....	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	54
A. Kesimpulan	54
B. Saran	54
DAFTAR PUSTAKA.....	55

_Toc191321867

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Data Score Sheet	5
Tabel 2 Data Observasi Langsung Tahun 2024	6
Tabel 3 Data Populasi Ekstrakurikuler	42
Tabel 4 Distribusi Frekuensi Data <i>Pre-Test</i>	46
Tabel 5 Distribusi Frekuensi Data <i>Post-Test</i>	47
Tabel 6 Rangkuman Hasil Uji Normalitas	48
Tabel 7 Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Posisi tangan saat menembak.....	18
Gambar 2: Posisi kaki saat melakukan <i>shooting</i>	19
Gambar 3: <i>Star Drill</i>	25
Gambar 4: <i>L Cut Shooting Drill</i>	25
Gambar 5: <i>V Cut Shooting Drill</i>	26
Gambar 6: <i>Partner Shooting</i>	27
Gambar 7: Kerangka Konseptual	39
Gambar 8: Design pretest-postest	40
Gambar 9. Tes <i>Shooting</i>	45
Gambar 10: Histogram <i>Pre-Test</i>	47
Gambar 11: Histogram <i>Post-Test</i>	48
Gambar 12: <i>Pre Test</i> Kemampuan <i>Shooting Two Point</i>	99
Gambar 13: Model <i>Drill Shoot 1</i>	99
Gambar 14: Model <i>Drill Shoot 2</i>	100
Gambar 15: Model <i>Drill Shoot 3</i>	101
Gambar 16: <i>Post Test</i> Kemampuan <i>Shooting Two Point</i>	102
Gambar 17: Foto Bersama	102

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Program Latihan	58
Lampiran 2: Data Mentah <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	91
Lampiran 3: Tabulasi Data <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i>	92
Lampiran 4: Uji Normalitas Sebaran Data <i>Pre Test</i> Melalui Uji Liliefors	93
Lampiran 5: Uji Normalitas Sebaran Data <i>Post Test</i> Melalui Uji Liliefors.....	94
Lampiran 6: Pengujian Hipotesis	95
Lampiran 7: Tabel Uji Liliefors	96
Lampiran 8: Daftar Luas di Bawah Garis Lengkung Standar	97
Lampiran 9: Nilai Persentil untuk Distribusi t	98
Lampiran 10: Dokumentasi Penelitian	99
Lampiran 11: Surat Validasi Alat.....	103
Lampiran 12: Surat Izin Penelitian.....	104
Lampiran 13: Surat Balasan Penelitian	105
Lampiran 14: Surat Selesai Penelitian	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup manusia, dalam olahraga tidak hanya memfokuskan pada aspek fisik saja, tetapi juga pada pembentukan watak, kepribadian dalam, disiplin, dan sportivitas yang tinggi. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat memberikan tubuh yang bugar sehingga membentuk kemampuan dan mendorong perkembangan potensi dalam diri seseorang.

Prestasi olahraga merupakan hasil dari upaya maksimal yang dicapai oleh seorang atlet atau tim dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-tugas gerakan, baik dalam latihan maupun kompetisi, dengan menggunakan parameter evaluasi yang jelas dan rasional. Mencapai prestasi olahraga yang tinggi tidaklah sederhana, karena membutuhkan perencanaan dan pembinaan yang sistematis, berkelanjutan, serta dilakukan dengan tekun dalam jangka waktu panjang. Prestasi puncak juga dapat diraih jika didukung oleh atlet berbakat yang berada dalam masa usia keemasan.

Berdasarkan Undang-Undang No. 11 Tahun 2022 pasal 1, yaitu: “olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial, dan budaya.” Oleh karena itu, olahraga sangat dianjurkan untuk menjaga kebugaran dan Kesehatan tubuh. Disamping itu olahraga dapat membuat kita menjadi berprestasi. Maka perlu di tingkatkan

Latihan secara teratur dan sistematis agar tercapainya prestasi yang membanggakan.

Salah satu olahraga yang digemari oleh Masyarakat umum khususnya di kalangan anak muda adalah bolabasket. Bolabasket mengalami perkembangan yang pesat di Indonesia, tercermin dari munculnya klub-klub yang ada di setiap daerah, serta peningkatan jumlah atlet bolabasket di kalangan pelajar dan perguruan tinggi. Kompetisi bolabasket yang diselenggarakan secara profesional, seperti JBRL untuk pelajar SMP, DBL untuk pelajar SMA, LIMA untuk mahasiswa, dan IBL untuk KLUB se-Indonesia. Tentu ini memberikan kesempatan bagi para pemain untuk mengasah kemampuan dan meraih prestasi. Diharapkan melalui berbagai kompetisi tersebut, bakat dan potensi atlet-atlet bolabasket di Indonesia dapat terus berkembang dan mengharumkan nama bangsa di kancah internasional.

Permainan Bolabasket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, setiap regu ada 5 pemain. Bolabasket merupakan olahraga prestasi yang berupa permainan tim dan setiap regu berusaha mencetak point ke ring lawan dan mencegah regu lain untuk mencetak point (PERBASI, 2012). Tiga faktor utama yang harus dipenuhi dalam olahraga bolabasket yaitu memiliki penguasaan teknik dasar (*fundamentals*) yang baik dan benar, ketahanan fisik (*physical condition*) yang baik dan bagus serta kerja sama (*pol*s dan *strategi*) untuk mendapatkan hasil yang memuaskan.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat diperlukan dalam segala aspek peningkatan prestasi olahraga. Dapat dikatakan bahwa kondisi fisik sebagai dasar dan titik tolak berkembangnya prestasi, menurut

giriwijoyo dalam jurnal (Sulasmono, 2016), “Kondisi fisik yang baik harus dimiliki seorang atlet karena merupakan syarat yang tidak dapat diabaikan dan penting sekali dalam mencapai prestasi yang tinggi. Disamping itu, kondisi fisik yang baik merupakan kunci keberhasilan dalam berbagai cabang olahraga”. Komponen kondisi fisik antara lain kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, kelenturan, kelincahan, dan koordinasi.

Dalam permainan Bolabasket terdapat Teknik-Teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Adapun teknik teknik dasar permainan Bolabasket meliputi menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*), operan (*passing*). Dari teknik dasar tersebut *shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena merupakan usaha yang dilakukan untuk memasukan bola ke dala ring basket lawan dan memperoleh *point*. Oleh karena itu teknik *shooting* ini hal dasar yang harus di pelajari, dan dikuasai dengan baik dan benar.

Salah satu kondisi fisik yang mempengaruhi *shooting* yaitu kooridinas, karena koordinasi sering dikaitkan dengan kualitas gerakan, semakin baik tingkat koordinasi maka akan semakin baik gerakannya. Dalam melakukan shooting pemain harus bisa mempertimbangkan akurasi yang baik. Untuk menghasilkan *shooting* yang baik terdapat teknik *shooting* yang harus dikuasai oleh setiap pemain, untuk meningkatkan teknik yang baik maka pemain harus melakukan latihan yang teratur dan model latihan yang tepat sehingga adanya otomatisasi gerakan yang baik saat menembak.

Contoh model latihan yang baik salah satunya adalah model latihan *drill shoot*. *Drill shooting* adalah cara untuk menyempurnakan keterampilan

menembak seorang atlet melalui latihan berulang-ulang (Maharani, 2022) karena pada model latihan ini setiap individu dilatih dengan berbagai macam bentuk variasi latihan dengan terdapat pengulangan di setiap jenis bentuk latihannya dan terdapat banyak upaya pengulangan yang dilakukan sehingga ini dapat meningkatkan akurasi untuk melakukan *shooting*.

SMAN 1 Bukittinggi merupakan satuan Pendidikan di kota Bukittinggi yang memiliki peran dalam pengembangan minat dan bakat bibit-bibit muda. Bolabasket merupakan salah satu materi dalam pelajaran PJOK dan cabang olahraga dalam kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak diminati oleh siswa siswi SMAN 1 Bukittinggi. Ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Bukittinggi sudah dapat mengenali bagaimana cara bermain Bolabasket yang baik dan benar hal ini dapat dilihat dalam partisipasi dalam mengikuti pertandingan, namun diketahui bahwa hasil prestasi siswa SMAN 1 Bukittinggi masih kurang bagus, tahun 2023 pada ajang Bupati Cup agam memperoleh juara III, tahun 2023 dalam ajang Smaniva cup hanya sampai babak penyisihan grup, tahun 2023 pada ajang perbasi cup hanya sampai babak penyisihan grup dan tahun 2024 pada ajang DBL West Sumatera Series 2024 hanya sampai pada babak delapan besar.

Berdasarkan pengamatan yang telah penulis lakukan pada saat pertandingan DBL West Sumatera Series 2024 pemain bolabasket SMAN 1 Bukittinggi mengalami kekalahan pada saat melawan SMA Adabiah 2 Padang.

Tabel 1 Data score sheet

No punggung	Nama	2 points	
		Point Masuk/Percobaan	persentase
8	Deniez Khaliqah	0/1	0,0
11	Zakiya Humaira	0/3	0,0
12	Dzulia Zahran	0/3	0,0
15	Haifa Farah	0/0	0,0
19	Jihan Zahira	1/1	100,0
22	Naila Fairuz	0/1	0,0
23	Syintia Fitri Afista	1/3	33,3
24	Shafiyah Nurul R	0/0	0,0
27	Nurul Adzkia	2/3	66,7
28	Anggun Ratu A	0/1	0,0
Totals		4/16	25,0

Berdasarkan data score sheet pada ajang DBL di Padang 2024 saat melawan SMA Adabiah 2 Padang siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA 1 Bukittinggi secara keseluruhan hanya memiliki kemampuan *two point shoot* sebesar 25% dari 16 kali percobaan hanya 4 tembakan yang berhasil di masukan. Agar lebih memastikan informasi dari data pertandingan DBL *West Sumatera Series*, penulis mencoba melakukan observasi secara langsung dengan memberikan tes kemampuan *two point shoot* kepada 10 orang siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Bukittinggi dengan 1 kali tembakan per orang dari 5 daerah tembakan *two point shoot*.

Berdasarkan hasil observasi bahwa kemampuan *shooting two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Bukittinggi memang kurang baik. 14 orang siswi ekstrakurikuler SMAN 1 Bukittinggi yang melakukan percobaan tes kemampuan *shooting two point* total yang masuk dari seluruh pemain hanya 31 tembakan dengan rata-rata kemampuan *shooting two point* sebesar 44% lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 data observasi langsung tahun 2024

No	Nama	Percobaan 5 posisi	
		masuk	%
1	Dzulia	3	60%
2	Naila	2	40%
3	Daniez	1	20%
4	Syintia	3	60%
5	Jihan	3	60%
6	Ara	2	40%
7	Oliv	3	60%
8	Duha	2	40%
9	Hani	2	40%
10	Anggun	1	20%
11	Zakiya	2	40%
12	Rara	2	40%
13	Alak	3	60%
14	Bebby	2	40%
Total		31	44%

Hal ini juga diperkuat oleh hasil wawancara penulis dengan pelatih ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi yang dilakukan pada hari Jumat tanggal 8 November 2024 mengatakan bahwa kemampuan *shooting two point shoot* siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi memang kurang baik. Pelatih juga mengatakan bahwa prestasi siswa ekstrakurikuler bolabasket memang masih kurang bagus dikarenakan oleh banyak faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Pelatih menegaskan bahwa sarana dan prasana untuk mendukung proses pembinaan dan pelatihan para siswa masih belum memadai.

Kurangnya kemampuan *shooting two point* dalam permainan bolabasket dapat disebabkan karena kurangnya variasi Latihan yang dilakukan pada saat kegiatan ekstrakurikuler, Sedangkan untuk meningkatkan teknik dasar seperti

passing dan *dribling* sudah diberikan, namun model variasi latihan untuk meningkatkan *shooting* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bukittinggi belum dilakukan secara jelas, tidak diberikan dengan berulang-ulang dan berkelanjutan. Pada setiap sesi latihan belum ada latihan secara khusus yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan *shooting two point* seperti model Latihan *drill shot*, siswa hanya melakukan percobaan *shooting* saat sebelum dan ketika *game* dimulai.

Kemampuan teknik dasar *shooting* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bukittinggi masih kurang baik. Sedangkan kemampuan *two point* ikut berperan penting dalam pencapaian prestasi siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Bukittinggi. Banyak faktor yang memengaruhi kemampuan *shooting two point*, Mengingat masalah yang ditemukan adalah rendahnya kemampuan *shooting two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bukittinggi maka perlu diberikan model latihan yang tepat dan benar.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Siswa ekstrakurikuler olahraga bolabasket di SMA Negeri 1 Bukittinggi memiliki kemampuan *shooting two point* yang kurang baik.
2. Sarana dan prasana untuk mendukung proses pembinaan dan pelatihan para siswa masih belum memadai.
3. Model variasi latihan untuk meningkatkan *shooting* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bukittinggi belum dilakukan secara jelas, tidak diberikan dengan berulang-ulang dan berkelanjutan.

4. Latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* adalah dengan menggunakan model Latihan *drill*. Namun latihan *drill shoot* belum ada secara khusus diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan *shooting two point*.
5. Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan prestasi olahraga. Kondisi fisik tentunya sangat mempengaruhi kemampuan *shooting two point* pemain. Jika, kondisi fisik rendah maka kemampuan *shooting two point* rendah dan tidak baik.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan 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:

1. Model latihan *drill shot* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bukittinggi.
2. Kemampuan *shooting two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Bukittinggi.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah diuraikan, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan *shooting two point* siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *drill shoot* terhadap peningkatan *shooting two point* siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:.

1. Bagi penulis, sebagai syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) di program studi pendidikan Kepelatihan Olahraga Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai acuan sekaligus memberikan masukan bagi pelatih, guru penjas, dan calon pelatih/mahasiswa kepelatihan bolabasket membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menembak *shooting two point*.
3. Sebagai acuan bagi atlet bolabasket untuk lebih meningkatkan performa dan kemampuannya dalam menembak serta mampu melakukan teknik tembakan dengan baik dan benar.
4. Memberi sumbangan pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa kepelatihan olahraga Bolabasket.
5. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim dalam suatu pertandingan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab terdahulu, maka pada bab ini akan diberikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi dengan skor rata-rata 5,43 pada *pre test*, dan skor rata-rata 8,43 pada *post test*. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil $t_{hitung} = 16,52 > t_{tabel} = 1,771$. Jadi, H_0 ditolak sedangkan H_a diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari model *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan *shooting two point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan peningkatan kemampuan *shooting two point*, diantaranya :

1. Bagi pemain yang masih mempunyai peningkatan kemampuan *shooting two point* kurang dapat meningkatkan dengan latihan model *drill shoot*.
2. Bagi pelatih, dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan peningkatan kemampuan *shooting two point*.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifianto, I., & Fardi, A. (2021). Improving Basketball Dribbling Ability through Ball Handling Exercises. *Jurnal Patriot*, 3(1), 41-47.
- A, R. Q., & Sugiarto, D. (2024). *Jurnal Kepelatihan Olahraga Variasi Latihan Shooting Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Pemain Bolabasket pada Tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang*. 16(2), 73–82.
- Akbar, Muhammad Faz'ul,. Dkk. 2019. Pengaruh Latihan Imagery dan Tingkat Konsentrasi Terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Bolabasket SMAN 1 Menganti Gresik . Universitas Negeri Surabaya, Indonesia. Jp.jok (Jurnal Pendidikan. Jasmani , Olahraga dan Kesehatan). Volume 2, Nomor 2, Juli 2019 P-ISSN 2613-9421 E-ISSN 2654-8003
- Amalia, B., & Burhan, Z. (2024). *Pengaruh Latihan Tembakan Dua Angka Terhadap Ketepatan Tembakan Dalam Permainan Bola Basket*. 01(01), 1–13.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Caparrós, T.; Casals, M.; Solana, Á.; Peña, J. *Low external workloads are related to higher injury risk in professional male basketball games*. J. Sports Sci. Med. 2018, 17, 289.
- Cengizel, C. O., Oz, E., & Cengizel, E. (2022). *Short-term plyometric and jump rope training effect on body profile and athletic performance in adolescent basketball players*. International Journal of Sport Studies for Health, 5(2), e132585.
- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: *Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience*. Sports Medicine (2018) 48:2053–2065.
- Erculj. (2015). *Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane*. *Journal Plos One* 10(6).
- Fernando, A., & Yenes, R. (2020). Pengaruh Latihan dengan Metode Massed Practice dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(1), 1-14.
- Fernando, A, J. P. (2020). (2.87> 2.015). Ada pengaruh metode latihan distributed practice terhadap kemampuan three point shoot pada atlet bolabasket putra Klub Extreme Kota Solok, dimana t. *Patriot*, 2(PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE MASSED PRACTICE DAN DISTRIBUTED PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN THREE POINTSHOOTBOLABASKET), 1–14.

- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. (2012). *Basketball Teams as Strategic Networks. Journal Plus One* 7(11).
- Gottlieb, R.; Shalom, A.; Calleja-Gonzalez, J. 2021. *Physiology of Basketball–Field Tests. Review Article. J. Hum. Kinet.* 2021, 77, 159–167
- I Made Andika Bayu. 2019. Metode latihan beef dan latihan wall shooting permainan bolabasket. *Jambural journal of sports coaching* vol 1. N o 1. Januari 2018 ISSN: 2654-3435.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2Max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(1), 41–50. <https://doi.org/10.21009/jsce.03105>
- Irman, I. (2023). Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Bolabasket Dengan Menggunakan Permainan Target Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 12 Bungo. *JurnalMuaraOlahraga*, 5(2), 97–109.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. CV. Elwas offset.
- Kurniawan. (2020). *Development Model Training Ball Handling For Basketball Athlete Senior High School*. *Journal Of Indonesian Physical Education And Sport* P-Issn 2442-4900 | E-Issn 2461-1271 Vol. 6, No.2, December 2020, Page 01-10
- Li, F., Rupčić, T., & Knjaz, D. (2021c). *The effect of fatigue on kinematics and kinetics of basketball dribbling with changes of direction*. *Kinesiology*, 53, 296–308.
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. (2020). *Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics in Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis*. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11)
- Liveris, N. I., Tsarbou, C., Tsimeas, P. D., Papageorgiou, G., Xergia, S. A., & Tsiokanos, A. (2021). *Evaluating the effects of match-induced fatigue on landing ability; the case of the basketball game*. *International Journal of Exercise Science*, 14(6), 768–778
- Maulana, I., Maulana, F., & Nurina, T. (2019). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu terhadap Keterampilan Chest Pass Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket di SMP Negeri 1 Kota Sukabumi. *Jurnal Kependidikan (Utile)*, 5(1), 44–49. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/view/439>
- Maharani, permata ayu. (2022). *EFEKTIVITAS LATIHAN SHOOTING DENGAN MENGGUNAKAN METODE DRILL DAN PRACTICE PADA TIM BASKET*

SMPN 1 PARUNG. 21–27.

Mariati, Sari dkk. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bola Basket. *Jurnal Patriot*, 2, 23.
<http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/Toneminute/files/55/A3-16.pdf>

Meckel, Y.; Gottlieb, R.; Eliakim, A. *Repeated sprint tests in young basketball players at different game stages*. Eur. J. Appl. Physiol. 2009, 107, 273–279.

Milia, M. O., & Aziz, I. (2020). 574-Article Text-1580-1-10-20200712. 2, 380–388.

Mohaimin, A., Kishore, Y. (2014). *Construction of dribbling control ability test for basketball*. *International Journal of Multidisciplinary Research and Development* 1(2).

Nirwandi, F. U., Ysalindo, F. U., & Firdaus, K..(2018). Pengaruh Metode Latihan Sistem Set Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Ledak Otot Lengan Pada Pemain Bolabasket FIK UNP. *Jurnal Menssana*, Volume 3, Nomor 1, Mei, 2018. ISSN 2527- 6451 (Print), ISSN 2622-0295

Pekik, D. (2002). *Dasar-Dasar Kepelatihan*. Diklat. FIK UNY.

PERBASI. (2012). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.

Pratama, C., & Sutopo, P. (2016). Kontribusi fisik dan teknik terhadap keterampilan dribbling atlet bolabasket putri junior Kabupaten Gunung kidul. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 155 - 163.

Ramos, M., Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, I. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 837-847.

Reina, M.; García-Rubio, J.; Ibáñez, S.J. *Training and competition load in female basketball: A systematic review*. Int. J. Environ. Res. Public Health 2020, 17, 2639.

Rupcic, T., Knjaz, D., Bakovic, M., Devrnja, A., & Matkovic, B. R. (2015). *Impact of fatigue on accuracy and changes in certain kinematic parameters during shooting in basketball*. Hrvatski Sportskomedicinski Vjesnik, 30, 15–20

Scanlan, A., Dascombe, B., & Reaburn, P. (2011). *A comparison of the activity demands of elite and sub-elite Australian men's basketball competition*. Journal of Sports Sciences, 29(11), 1153–1160

- Sugiyanto. (1993). *Perbedaan Tingkat Ketepatan Tembakan Bebas dengan satu Tangan dan Teknik Dua Tangan dalam Permainan Bola basket*. Skripsi. FIK UNY.
- Sulasmono, R. (2016). *Analisis Deskriptif Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SSB Tunas Jaya Sidoarjo*. 63.
- Sumarsono, A., & Ramadona, L. E. S. (2019). Sumbangan Dua Metode Latihan Agility Terhadap Koordinasi Kaki Pada Pemain Futsal. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 1(2), 026–037. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i2.1144>
- Sumintarsih. (2012). asmnal. *PRINSIP-PRINSIP DAN PROGRAM LATIHAN MENINGKATKAN KEBUGARAN 3ASMANI*.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bola basket*. Fakultas Ilmu keolahragaan UNY.
- Wissel, H. (1996). *Basketball Steps to Succes (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. PT Raja Grafindo Persada.
- Yarmani, Y., & Juniasyah, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bolabasket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75–79. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10927>
- Yoon, C. (2014). Peningkatan Keterampilan Chest Pass Bolabasket Dengan Pendekatan Bermain. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, 21–43.
- Yulidasari, R., Winarno, M. E., & Januarto, O. B. (2015). Variasi latihan teknik shooting bolabasket siswa peserta ekstrakurikuler di SMPN 22 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 1–10. <http://training.um.ac.id/ojs/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4884>