

**PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP
KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET BOLABASKET
SMAN 1 KECAMATAN GUGUAK**

SKRIPSI



**DEDECD YUSRIAL MAHHENDRA
21087101/ 2021**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

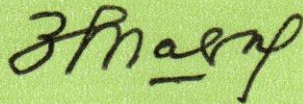
SKRIPSI

Judul : Pengaruh Metode Latihan *Interval Trainning* Terhadap Kemampuan *Shooting* Atlet Bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak
Nama : Dedecd Yusrial Mahhendra
Nim/BP : 21087101/2021
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, September 2025

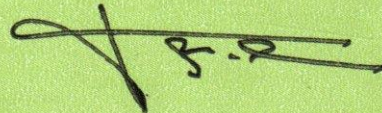
Disetujui Oleh:

Kepala Departemen Kepelatihan



Dr. Masrun, M.Kes
NIP. 196311041987031002

Dosen Pembimbing Akademik



Dr. Donie, S.Pd., M.Pd
NIP. 197207171998031004

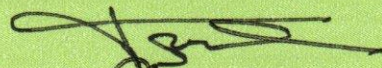
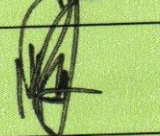
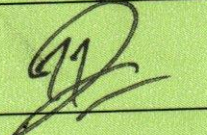
PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Dedecd Yusrial Mahhendra
NIM : 21087101/2021

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Skripsi di Depan Tim Penguji
Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang
dengan judul

Pengaruh Metode Latihan *Interval Training* Terhadap Kemampuan
***Shooting* Atlet Bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak**

Padang, September 2025

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Donie, S.Pd., M.Pd	1. 
2. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Muhammad Fakhrur Rozi, M.Pd	3. 

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul Pengaruh metode latihan interval *trainning* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolbasket SMAN 1 Kecamatan Guguk, adalah asli 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 sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan di dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, September 2025
Yang membuat pernyataan,



Dedecd Yusrial Mahhendra
21087101/ 2021

ABSTRAK

Dede Yusril Mahhendra. 2025. “Pengaruh metode latihan interval *training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak”. *Skripsi*. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting*, terutama *jump shoot two point* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak masih belum baik. Hal ini disebabkan oleh belum sesuainya metode Latihan yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan 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 Kecamatan Guguak yang berjumlah 18 orang. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan pertimbangan unsur kondisi fisik atlet putra dengan atlet putri dalam melakukan *shooting* tidak sebanding. Sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang atlet bolabasket putra SMAN 1 Kecamatan Guguak. Pelaksanaan penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh metode latihan interval *training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak. Hasil olahan data *paired sampel t test* yaitu nilai *t* hitung diperoleh sebesar 3,877 dengan taraf signifikan sebesar 0,004. Nilai *t* tabel diketahui sebesar 2,262 diperoleh dari jumlah sampel dikurang 1 ($10-1$) yaitu 9 dengan taraf signifikan 0,05 atau 5% dari uji dua pihak 0,025. Jadi Nilai *t* hitung sebesar 3,877 lebih besar dari nilai *t* tabel 2,262 ($3,877 > 2,262$), dengan kata lain H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti hipotesis diterima. Kesimpulan, bahwa perlakuan berupa metode latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting (jump shot two point)*.

Kata Kunci : *Interval Training, Shooting (Jump Shot Two Point)*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadiran ALLAH SWT, atas berkah dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun dan menyelesaikan penelitian yang berjudul **“PENGARUH METODE LATIHAN *INTERVAL TRAINING* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING* ATLET BOLABASKET SMAN 1 KECAMATAN GUGUAK”**. Shalawat beriringan salam penulis ucapkan kepada junjungan Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah membimbing umatnya dari zaman kebodohan ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan seperti yang kita rasakan saat ini:

Dalam melaksanakan penyelesaian penelitian, penulis banyak mendapat bantuan bimbingan dari berbagai pihak. Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Ir. Krismadinata, S.T, M.T Rektor Universitas Negeri padang yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam perkuliahan.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan berbagai kemudahan dan pelayanan yang optimal selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Masrun, M.Kes, AIFO Kepala Departemen Kepelatihan yang memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Donie, S.Pd., M.Pd Dosen pembimbing yang telah membimbing saya memberikan masukan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada tim penguji yang telah memberikan masukan, arahan, serta saran yang membangun demi kesempurnaan karya ini yaitu Bapak Dr. Ronni Yenes, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Muhammad Fahrur Rozi, S.Pd., M.Pd.

6. Seluruh dosen Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan ilmu-ilmu selama peneliti mengembang Pendidikan di Departemen Kepelatihan UNP.
7. Ayahku Yusri, saya ucapkan terimakasih atas perjuangannya supaya saya bisa menyelesaikan perkuliahan saya. Memang ayah saya tidak ada merasakan di bangku perkuliahan namun kalau tidak karena ayah saya, saya tidak ada berada disini, beliau juga mampu mendidik saya memberikan motivasi dan dukungan hingga peneliti mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
8. Mamakku Ramadani, prempuan yang sangat mulia dalam hidup saya, dan pintu surga bagiku, ibu saya dan ayah saya dibilang sebelas duabelas perjuangan untuk anaknya sangat luar biasa, karena orang tua saya mempunyai anak 6 orang yang mana cuman saya yang sarjana satu satunya karena factor ekonomi kakak kakak saya tidak bisa meraskan bangku perkuliahan, sedangkan orang tua saya tidak tammat SD. Kepada mamakku terimakasih umak doa-doa yang kamu kirimkan kepada saya motivasi, semangat, larangan dan memberikan dukungan sampai penulis berhasil meyelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Saudara kandungku yang aku sayangi Afrizal, Eki, Hendra, Rozi dan Yudi terimakasih saya ucapkan terutama kepada kakak kakak saya, terutama yudi yang sudah sangat membantu saya dalam masalah biaya selama pekuliahan ini dan sudah mendoakan peneliti juga dan memberikan semangat supaya peneliti bisa menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya Sonia Putri Anyer.
11. Terimakasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis Menyusun skripsi.

Berkontribusi baik tenaga, waktu, selalu memberikan afirmasi positif.

12. Terakhir penulis mengucapkan terimakasih kepada satu sosok yang selama ini berjuang tanpa henti, seseorang laki-laki sederhana dengan impian yang sangat tinggi namun sering kali mengeluh atas kehidupannya namun masih bisa berdiri sampai titik ini. Saya sendiri Musaddat, saya sangat berterimakasih atas diri saya sendiri tidak menyalah sesulit apapun perjuangan penyusunan skripsi ini. Saya berdoa semoga langkah dari kaki kecilku selalu diperkuat, dikelilingi orang-orang hebat, serta mimpiku satu persatu terjawab.

Akhir kata, hanya kepada Allah Swt. Tempat menyerahkan diri. Semoga penulis skripsi ini dapat diterima sebagai amal kebaikan, memperoleh ridho-Nya, dan bermanfaat bagi pembaca.

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK.....	i
DAFTAR ISI.....	ii
DAFTAR GAMBAR.....	iv
DAFTAR TABEL.....	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Pembatasan Masalah.....	9
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	9

BAB II KAJIAN TEORI

A. Landasan Teori	10
1. Hakikat Permainan Bola Basket	10
2. Hakikat Menembak (<i>Shooting</i>) dalam Permainan Bolabasket.....	12
3. Teknik <i>Shooting</i>	14
4. Teknik <i>Jump Shoot</i>	20
5. <i>Interval Training</i>	25
6. Hakikat Latihan.....	28
7. Dasar Penyusunan Program Latihan.....	30
8. Bentuk Latihan <i>Jump Shoot</i>	36
B. Penelitian Relevan	41
C. Kerangka Berpikir.....	43
D. Hipotesis	46

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	47
---------------------------	----

B. Defenisi Operasional Variabel Penelitian	48
C. Jenis dan Sumber Data	49
D. Populasi dan Sampel	50
E. Instrumen Penelitian.....	50
F. Teknik Pengumpulan Data.....	51
G. Teknik Analisa Data.....	53
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	55
B. Pembahasan.....	58
C. Keterbatasan Penelitian	62
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	64
B. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA	66

v DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Posisi Tangan Memegang Bola.....	17
2. Posisi Kaki Saat Akan Melakukan Tembakan	17
3. Teknik <i>Jump Shoot</i>	24
4. Perbedaan Metode Interval pada Latihan Beban.....	26
5. <i>Spinouts Drill</i>	36
6. <i>Partner shooting Drill</i>	37
7. <i>Closeout Shooting</i>	37
8. <i>Triangle Passing</i>	38
9. <i>Transition Jump Shoot</i>	39
10. <i>Stop and Pop</i>	40
11. Kerangka Berpikir	45
12. <i>One Group Pretest-Posttest</i>	47
13. <i>Speed Spot Shooting Test</i>	52

DAFTAR TABEL

Halaman

Tabel 1. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Jump Shot Two Point</i>	56
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Daftar Nama Atlet Bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak Kabupaten Lima Puluh Kota.....	69
2. Olah Data SPSS.....	70
3. Dokumentasi Penelitian	73
4. Izin Penelitian.....	83

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 dalam ajang meraih 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”.

Salah satu olahraga yang berkembang di Indonesia saat ini yaitu olahraga bolabasket. Perkembangan bolabasket di Indonesia saat 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.

Tiga faktor utama yang harus dipenuhi dalam olahraga bolabasket hingga memperoleh prestasi yaitu memiliki penguasaan teknik dasar (*fundamentals*) yang baik dan benar, ketahanan fisik (*physical condition*) yang baik dan bagus serta kerja sama (pols dan strategi) untuk mendapatkan hasil yang memuaskan. Menurut (Samsudin, 2019) “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 teknik, kualitas pelatih, metode latihan, kedisiplinan, sarana maupun prasarana olahraga yang memadai untuk atlet berlatih. Proses latihan menjadi kunci keberhasilan, kualitas latihan

mempengaruhi prestasi”. Selain kondisi fisik keberhasilan permainan bolabasket tergantung pada penguasaan teknik yang baik dan benar.

Bolabasket merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh dua tim, baik putra maupun putri, yang terdiri dari lima pemain dalam setiap tim. Tujuannya adalah mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke dalam ring keranjang lawan dan menghalangi lawan agar tidak berhasil mencetak poin. 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.

Permainan bolabasket merupakan olahraga yang menuntut keterampilan fisik, teknik, dan mental yang tinggi. Salah satu keterampilan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan *shooting*, yaitu kemampuan pemain dalam memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk menghasilkan poin. *Shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang paling penting dikuasai oleh pemain dalam permainan bolabasket, karena tujuan dasar dalam permainan bolabasket adalah mencetak *point* sebanyak-banyaknya dengan cara melakukan tembakan atau *shooting*. Teknik *shooting* dalam permainan bolabasket antara lain: tembakan *three point*, tembakan *lay-up*, menangkap bola kemudian *lay-up*, tembakan meloncat dengan dua tangan (*jump shot*), dan tembakan satu tangan di atas kepala (*one*

hand set shot). Menurut (Azzahro, 2024) “*shooting* berarti melempar bola ke ring dengan tujuan untuk mencetak skor maksimal. *Shooting* terdapat 3 macam yaitu *shooting 1 point* atau *free throw*, *two point*, dan *three point*”. *Shooting* yang akurat dan konsisten menjadi faktor penentu keberhasilan tim dalam suatu pertandingan. Oleh karena itu, latihan yang tepat sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* seorang pemain.

Teknik menembak (*shooting*) yang paling sering dilakukan pemain yaitu *jump shot*, yaitu menembak dengan cara melompat. Apalagi dilakukan di daerah dua angka, karena teknik tersebut sangat menguntungkan sebuah tim jika dilakukan di daerah tembakan dengan jarak yang dekat sehingga mudah menjangkau keranjang serta sulit di *block* oleh pemain lawan. 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.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* adalah latihan *interval training*. *Interval training* adalah bentuk latihan yang dilakukan dengan cara mengombinasikan periode latihan intensitas tinggi dengan periode istirahat atau latihan intensitas rendah. Metode ini terbukti dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, serta konsentrasi dan ketepatan gerakan dalam olahraga, termasuk dalam

teknik *shooting* bola basket. Latihan interval memungkinkan pemain untuk terbiasa dengan tekanan fisik yang tinggi, menyerupai kondisi pertandingan yang sesungguhnya. Dalam kondisi lelah, pemain dituntut untuk tetap mampu melakukan *shooting* dengan baik. Oleh karena itu, *interval training* diyakini mampu membantu pemain bolabasket mempertahankan akurasi *shooting* meskipun dalam keadaan kelelahan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari tata usaha SMAN 1 Kecamatan Guguak dapat diketahui bahwa prestasi bolabasket atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak dalam beberapa tahun terakhir masih belum ada. Tahun 2019 pada ajang DBL *West Sumatera Series* sampai pada fase penyisihan, dan tahun 2020 pada Bupati Cup II Sijunjung memperoleh juara III. Tahun 2021 kompetisi DBL *West Sumatera Series* hanya sampai babak delapan besar. Tahun 2023 pada ajang DBL *West Sumatera Series* juga hanya sampai fase babak penyisihan.

Berdasarkan pengamatan penulis dari data pertandingan DBL *West Sumatera Series* pada tahun 2019 dan 2021, pemain 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 atlet 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* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak memang kurang baik.

Agar lebih meyakinkan, penulis mencoba melakukan observasi secara langsung dengan memberikan tes kemampuan *jump shoot two point* kepada 10 orang atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak dengan 1 kali tembakan per orang dari 5 daerah tembakan *two point shoot*. Berdasarkan hasil observasi, setelah dilakukan tes awal terhadap 10 orang siswa diperoleh hasil bahwa rata-rata kemampuan *jump shoot two point* atlet SMAN 1 Kecamatan Guguak memang rendah hanya sekitar 46% atau hanya 23 tembakan yang berhasil masuk. Selanjutnya dari hasil observasi atau pengamatan penulis saat sesi latihan, atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak memang terlihat belum menguasai teknik *jump shoot two point*.

Hal ini juga diperkuat oleh keterangan pelatih yang diperoleh melalui wawancara bahwa pelatih mengatakan kemampuan *jump shoot two point* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak memang tidak bagus atau buruk, hal ini disebabkan dari beberapa hal seperti latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* belum maksimal diberikan, dan siswa juga lebih sering melakukan latihan *dribbling*, *passing* dari pada latihan *shoot*, siswa tidak disiplin dalam latihan, siswa lebih mengutamakan latihan *game* dari pada latihan *shooting*. Latihan *shooting* sering dilakukan oleh siswa hanya saat

dalam *game* atau permainan. Selain itu pelatih juga mengatakan bahwa di sesi latihan belum ada latihan secara khusus yang diberikan kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot two point*.

Pelatih Sandre Ertanto juga menegaskan bahwa sarana dan prasana untuk mendukung proses pembinaan dan pelatihan para siswa juga 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. Pelatih juga menegaskan bahwa pembentukan gizi atlet 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.

Kemampuan teknik dasar *shooting*, khususnya *jump shoot two point* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk masih kurang baik. Sedangkan kemampuan *two point shoot* ikut berperan penting dalam pencapaian prestasi atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk. Oleh karena itu upaya peningkatan kemampuan *jump shoot two point* bolabasket perlu dilakukan. Mengingat masalah yang ditemukan adalah rendahnya kemampuan *jump shoot two point* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk maka perlu diberikan metode latihan yang tepat dan benar salah satunya yaitu metode latihan *interval training*.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Prestasi bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak dalam beberapa tahun terakhir masih belum ada.
2. Kemampuan *shooting*, terutama *jump shoot two point* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak masih kurang baik.
3. 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.
4. Pembentukan gizi atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak belum tercukupi dengan baik, karena siswa berasal kebanyakan dari keluarga menengah ke bawah, sedangkan anggaran dana sekolah seperti dana BOS hanya bisa menganggarkan honor pelatih saja.
5. *Interval training* diyakini mampu membantu pemain bolabasket mempertahankan akurasi *shooting* meskipun dalam kelelahan. Namun pelatih belum memberikan latihan secara khusus kepada siswa untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, khususnya *jump shoot two point*.
6. Pelatih lebih banyak memberikan latihan *dribbling*, *passing* dari pada latihan *shooting*.

7. Siswa tidak disiplin dalam latihan, siswa lebih mengutamakan *game* dari pada latihan *shooting*. *Shooting* dilakukan hanya saat dalam *game*.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya masalah yang teridentifikasi, maka penulis membatasi masalah agar penulisan ini lebih terarah dan tepat sasaran yaitu pengaruh metode latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak.

D. Rumusan Masalah

Sesuai dengan pembatasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu: apakah terdapat pengaruh metode latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting (jump shoot two point)* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak.

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 pembangunan pendidikan.
3. Untuk menyelesaikan studi S1 di Universitas Negeri Padang.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh metode *interval training* terhadap kemampuan *shooting (jump shoot two point)* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 3,877 lebih besar dari t tabel sebesar 2,262 dengan taraf signifikansi $0,004 < 0,05$.
2. Penolakan terhadap hipotesis nol (H_0) dan penerimaan hipotesis alternatif (H_a) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *shooting* sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa metode latihan *interval training*.
3. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode latihan *interval training* efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting (jump shot two point)*, dan dapat dijadikan sebagai salah satu strategi latihan dalam pembinaan keterampilan permainan bolabasket.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan diatas, maka penulis dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih
 - a. Disarankan untuk membuat perencanaan dan pembinaan terhadap siswa atau pemain secara sistematis, tekun, berkelanjutan, dan dilakukan dalam

jangka waktu yang panjang guna pencapaian prestasi yang baik.

- b. Disarankan kepada pelatih menerapkan metode *interval training* untuk meningkatkan *shooting (jump shot two point)*, karena metode *interval training* pada penelitian ini terbukti meningkatkan kemampuan *shooting (jump shot two point)* secara baik.

2. Kepada Atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak

- a. Disarankan agar serius melakukan latihan secara berulang dan berkelanjutan, karena latihan yang berulang memiliki peran yang sangat penting dalam setiap cabang olahraga.
- b. Disarankan agar serius dalam mengikuti pelatihan *shooting (jump shot two point)* dengan metode *interval training*.
- c. Disarankan untuk lebih giat lagi dalam mengikuti proses latihan baik di jam latihan maupun diluar jam latihan agar memiliki *shooting (jump shoot two point)* yang maksimal.
- d. Disarankan agar memahami dan melaksanakan dengan baik maksud dan tujuan dari latihan yang diberikan oleh pelatih.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

- a. Agar bisa melakukan penelitian yang lebih mendalam kepada pemain olahraga bolabasket dengan memperhatikan metode latihan lainnya yang dapat meningkatkan *shooting (jump shot two point)*.
- b. Agar dapat memperbanyak variabel ketika menjelaskan *shooting (jump shot two point)* pada olahraga bolabasket.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmady, A. L. (2021). *Jurnal PENDAS : Pendidikan Dasar Page 12 EISSN 2528-7389 Jurnal PENDAS : Pendidikan Dasar Page 13*. 3(1), 12–16.
- Anam, K., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepakbola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 14–25. <https://doi.org/10.21831/jpok.v1i1.41>
- Arief Budi Karsa. (2016). Analisis Perolehan Angka Dengan Teknik *Shooting (under basket shoot, lay up shoot, two point shoot dan three point shoot)* dari sisi kiri dan sisi kanan pada tim bola basket unj putri pada kejuaraan libama 2015. *Sarjana thesis, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA*.
- Aulia, S., Supriyatna, & Sulistyorini. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 142–151. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jsce>
- Azzahro, I. E. (2024). (2024). Pengaruh Metode Latihan 5-Post Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Babat. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Agus Hariyanto². Azzahro, I. E. (2024). Pengaruh Metode Latihan 5-Post Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Sma N 1 Babat. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(4), 319-323., 7.
- Dai, A., Hadjarati, H., & Haryanto, A. I. (2021). Gaya Resiprokal untuk Meningkatkan Keterampilan shooting Bola Basket. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(1), 53–65. <https://doi.org/10.36706/altius.v10i1.14056>
- Dhuha, A. A., Yogaswara, A., Abubakar, S. F. B. S., Widodo, A., & Muhibbi, M. (2024). Pengaruh Interval Training Terhadap Peningkatan Vo2Max Atlet Taekwondo Kota Semarang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(2), 122–127. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.75264>
- Donie. (2009). Pembinaan Kondisi Fisik Atlet Bulu Tangkis. 123, 2, 100.
- Donie, D., Kiram, Y., Hermanzoni, H., & Edmizal, E. (2021). The effectiveness of footwork exercises with the HIIT method in developing VO2max and anaerobic capacity. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 13(2), 998-1005.
- Gani, J. N. (2021). Meningkatkan Gerak Dasar Mendribble Dalam Permainan Bola Basket Melalui Metode Kooperatif Tipe STAD Siswa Kelas V SDN No. 68 Kota Timur Kota Gorontalo. *Aksara: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal*, 7(3), 1427. <https://doi.org/10.37905/aksara.7.3.1427-1434.2021>
- Hapis, Welly, M. Kes, and D. I. (2020). Analisis Keterampilan Shooting Free Throw Bola Basket Club Lima Basketball Putri Kota Jambi. *Diss. Porkes*.

- Hasibuan. (2014). *Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Daya Tahan. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20, 83–88.
- Hermawan. (2014). Analisis Tingkat Keberhasilan Jump Shoot 2 Point Pada Pemain Putera Tim Bolabasket Ikor UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Hidayat, R. (2022). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* <https://Jurnal.Unibrah.Ac.Id/Index.Php/JIWP>, 8(3), 178–183. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5908753>
- <https://bolabasket.web.id/jump-shoot>. (2022). *Teknik Jump Shoot Bola Basket*.
- <https://id.wikihow.com/Menembak-Bola-Basket>. (n.d.).
- <https://kumparan.com/info-sport/jump-shoot-bola-basket>. (2021).
- <https://olahragapedia.com/cara-memegang-bola-basket>. (n.d.).
- 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>
- Kurniawan, F. F. (2019). Perbandingan Efektivitas Medium Shoot Dengan Loncatan Dan Tanpa Loncatan Terhadap Akurasi Hasil Shooting. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 3(2), 99. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15200>
- Mahardika, W. (2014). Perbedaan Pengaruh Pendekatan Pembelajaran Praktik Drill Dan Bermain Terhadap Hasil Jump Shoot Bolabasket. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 14(1), 1411–8319.
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan. *Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 9–16.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run dan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biormatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(02), 301–311.
- Mufit1, M. A. F. D. (2022). Pengaruh Latihan Cone Drill Terhadap Kecepatan Tendangan Belakang pada Siswa PSHT Rayon Bukit Bungkul. *Jurnal Pion*, 2(2), 136–145. <https://online-journal.unja.ac.id/pion/index>
- Nasrulloh, A., & Prasetyo, K. D. A. (2021). Dasar-Dasar Latihan Beban. *Uny Press, August 2018*, 1–140. <https://docplayer.info/163394993-Dasar-dasar-latihan-beban-ahmad-nasrulloh-yudik-prasetyo-krisnanda-dwi-apriyanto.html>
- Nirwandi. (2016). *Perbedaan Metode Latihan Sirkuit Dengan Metode Latihan Interval Terhadap Kapasitas VO2 Max Atlet Bulutangkis Unit Kegiatan Olahraga (UKO) Universitas Negeri Padang (UNP)*. 1(1), 59–74.
- Nurudin, M. (2015). Pengaruh Latihan Rope-Skipping dan Box Jumps Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain SSB. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 50–59. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>

- Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.
- Oktaviasari, F. (2020). Pengaruh Latihan Jump Shoot Dan Bank Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Klub Mranggen Selection Basketball. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 63–70. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.12>
- Orlando, R. (2018). Sumbangan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 13 Palembang. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 1(2), 237. <https://doi.org/10.31851/hon.v1i2.1988>
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(4), 15–21.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257.
- Samsudin, S., Rejeki, S., & Purnama, B. (2019). Pengaruh Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Smp Negeri 13 Kota Bekasi. *Jurnal Segar*, 8(1), 15–26. <https://doi.org/10.21009/segar/0801.03>
- 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 (MJ PES)*, 1(2), 026–037. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i2.1144>
- Sumintarsih. (2012). Prinsip - Prinsip dan Program Latihan Meningkatkan Kebugaran Jasmani. *Proceeding Seminar Nasional PPs UNY*, 425–434. http://repository.upnyk.ac.id/7357/1/sumintarsih3_0001.pdf
- Undang-Undang Republik Indonesia No 11. (2022).
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *Kinestetik*, 2(1), 36–43. <https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9185>
- Wicaksono, P. (2013). Kontribusi konsentrasi terhadap hasil shooting under basket. *Kontribusi Konsentrasi Terhadap Hasil Shooting under Basket*, 43–50.
- Woolstenhulme, M. T., Bailey, B. K., & Allsen, P. E. (2004). Vertical jump, anaerobic power, and shooting accuracy are not altered 6 hours after strength training in collegiate women basketball players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 18(3), 422–425. <https://doi.org/10.1519/13463.1>
- Yuliana, P., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh Metode Bagian pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 59–62.