

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* TERHADAP KEMAMPUAN
JUMP SHOOT BOLA BASKET SISWA SMA N 1 MERANGIN**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
Pendidikan (S1) Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



**Oleh:
MUHAMMAD IRHAM
NIM. 20087380**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
DEPARTEMEN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2025**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA N 1 Merangin**

Nama : Muhammad Irham

NIM/BP : 20087380/2020

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Departemen : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

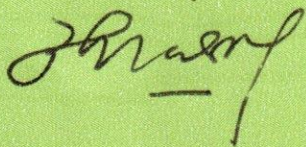
Padang, 24 Oktober 2025

Disetujui:

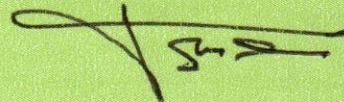
Mengetahui:

Kepala Departemen Kepelatihan

Pembimbing



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



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

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Dinyatakan **LULUS** setelah mempertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Departemen Kepelatihan Olahraga

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Universitas Negeri Padang

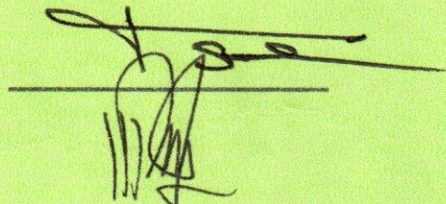
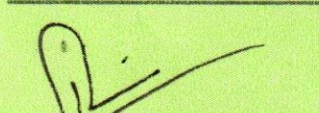
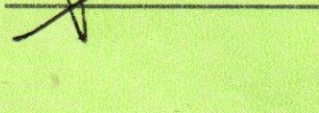
Pada hari , 24 Oktober 2025 Pukul 10.00 – 12.00 WIB

Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Kemampuan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA N 1 Merangin

Nama : Muhammad Irham
TM/NIM : 20/20087380
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Departemen : Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 24 Oktober 2025

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Donie, S.Pd., M.Pd.	
2. Anggota	: Dr. Ronni Yenes, M.Pd.	
3. Anggota	: Romi Mardela, S.Pd., M.Pd.	

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya ini merupakan tugas akhir berupa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Bolabasket Siswa SMAN 1 Merangin” adalah hasil karya saya sendiri.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain kecuali 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 didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya dan apabila terdapat penyimpangan dalam 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, Oktober 2025



Muhammad Irham
Nim.20087380

ABSTRAK

**Muhammad Irham (2025): “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Bolabasket Siswa SMAN 1 Merangin”
Skripsi. Padang: Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga,
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *jump shoot* terhadap siswa bolabasket SMAN 1 Merangin. Hal ini dilihat ketika melakukan *jump shoot* terlihat bola sering *airball* (tidak sampai mengenai keranjang), dan posisi tubuh yang tidak stabil saat melompat, akurasi tembakan yang rendah, serta timing yang kurang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *latihan drill shoot* terhadap *jump shoot* siswa bolabasket SMAN 1 Merangin

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan mengetahui efek dari perlakuan yang diberikan populasi dalam penelitian ini 25 orang dalam kelompok laki-laki dengan sampel berjumlah 15 siswa bolabasket, sampel diambil secara *purposive sampling*, yang dimana merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu Data dalam penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik analisis data uji t. Taraf signifikansi yang digunakan dalam analisis data penelitian adalah $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* siswa bolabasket SMAN 1 Merangin dengan $t_{hitung} 11,845 > t_{tabel} 2,145$

Kata Kunci: *Latihan drill shoot, jumpshoot, bolabasket*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas berkat rahmat dan Karunia-Nya penulis bisa menulis skripsi ini untuk memenuhi salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Negeri Padang, adapun judul yang penulis angkat dalam penulisan skripsi ini, yaitu “Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Siswa Bolabasket SMAN 1 Merangin”.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan. Dalam penulisan skripsi ini tentunya tidak lepas dari dukungan, partisipasi, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada:

1. Kedua orang tua saya, ayahanda Anwar dan ibu Tuti Ganti yang sangat kucintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan doa'nya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, seingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan izin penulis untuk melaksanakan penelitian dalam penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Masrun. M. Kes. AIFO Selaku Kepala Departemen Kepeatihan, Departemen Kepeatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Dr. Donie S.Pd, M.Pd selaku dosen penasehat akademik dan pembimbing yang telah membimbing penulis dengan penuh kesabaran untuk menyelesaikan skripsi ini.
5. Dr. Ronni Yenes, M. Pd selaku dosen kontributor satu dan bapak Bapak Romi Mardela, S.Pd, M.Pd selaku dosen kontributor dua
6. Bapak/Ibu dosen dan staff Departemen Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
7. Kepada teman-teman satu jurusan departemen kepelatihan angkatan 2020 yang telah membantu dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini.
8. Kepada siswa, pelatih dan pengurus bolabasket SMAN 1 Merangin yang telah memberikan izin penelitian.

Penulis menyadari sepenuhnya skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang bersifat membangun. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan semoga skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang September 2025

Penulis,
Muhammad Irham

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR GAMBAR	vi
DAFTAR TABEL	vii
DASTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teori	7
1. Jump Shoot.....	7
2. Bola basket.....	11
3. <i>Shooting</i>	19
4. Latihan.....	20
5. <i>Drill Shoot</i>	25
B. Penelitian Relevan	28
C. Kerangka Konseptual.....	31
D. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Desain Penelitian	34
B. Defenisi Operasional Variabel	34
C. Waktu dan Tempat Penelitian	35
D. Populasi dan Sampel.....	36
E. Instrumen Penelitian	37
F. Teknik Pengumpulan Data.....	39

G. Teknik Analisi Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	42
A. Hasil Penelitian.....	42
1. Deskripsi Hasil Pretest	42
2. Deskripsi Hasil Posttest.....	43
3. Uji Normalitas.....	44
4. Uji Homogenitas	45
5. Uji Hipotesis.....	46
B. Pembahasan	46
C. Keterbatasan Penelitian	49
BAB V PENUTUP	51
A. Kesimpulan.....	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 1 Jump shoot.....	11
Gambar. 2 Lapangan Bolabasket.....	15
Gambar 3 Jarak Area Hukuman	16
Gambar 4 Jarak Tinggi Ring Bolabasket	16
Gambar 5 Papan Pantul Bolabasket	17
Gambar 6 Bolabasket	18
Gambar 7 Kerangka Konseptual	33
Gambar 8 Desain Penelitian.....	34
Gambar 9 Posisi Tembakan.....	39
Gambar 10 Diagram sitribusi pre-test.....	43
Gambar 11 Diagram Distribusi Post-test	44

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Populasi Penelitian	36
Tabel 2. Norma Penilaian Jump Shoot	39
Tabel 3. Deskripsi Frekuensi Data Pre-test	42
Tabel 4. Deskripsi Frekuensi Data Post-test	43
Tabel 5. Nilai Normalitas	45
Tabel 6. Test Homogeneity of varience	45
Tabel 7. Uji Hipotesis.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Program Latihan	85
Lampiran 2. Data Pretest dan Posttets.....	118
Lampiran 3. Data Normalitas Pretest	119
Lampiran 4. Data Normalitas Posttest	120
Lampiran 5. Uji Homogen varian	121
Lampiran 6. Data Uji T	122
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	123
Lampiran 8. Surat Balasan Penelitian	124
Lampiran 9. Dokumentasi.....	125

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga dapat di definisikan sebagai aktifitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk gerakan maupun juga latihan. Secara sederhana olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan yang berpindah dari satu tempat ketempat yang lain. Olahraga juga merupakan bagian penting dan tidak dapat terpisahkan dalam aspek kehidupan manusia. Mengenai definisi olahraga berpendapat bahwa "olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang tersusun dan terencana dan dilakukan dengan upaya sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya." Pratiwi (2013). mengatakan, "bahwa olahraga adalah kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatannya itu manusia memperagakan kemampuan gerak dan kemauannya seoptimal mungkin." Semua olahraga memiliki tujuan yang berbeda, seperti olahraga mengajar, menghibur, meningkatkan prestasi, dan sebagainya. Setiap cabang olahraga memiliki teknik dan tujuan yang berbeda (Setiawan, Kumbara, and Sari 2025).

Olahraga sendiri perannya tidak dapat dipisahkan dari dunia Pendidikan karena olahraga dan Pendidikan telah menjadi satu kesatuan dalam tingkat satuan Pendidikan sekolah melalui mata pelajaran Pendidikan jasmani Kesehatan dan Olahraga. Seperti yang terdapat dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022. Tentang Keolahragaan:

Bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan

bekerlanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan keolahragaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, peningkatan prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.

Menurut Marliani Imani (2025) bola basket adalah olahraga dua tim yang terdiri dari lima orang bertanding dalam permainan bola berkelompok. bola basket sering dimainkan di ruang terbatas dan hanya membutuhkan lapangan kecil. Bola basket juga mudah diambil karena bentuk bolanya yang besar, yang memudahkan pemain untuk memantul dan melempar bola

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola (Pratama and Yuliandra 2020). Untuk dapat bermain bola basket dengan baik harus menguasai teknik dasar secara terampil dan untuk mendapatkan keterampilan diperlukan latihan yang teratur, kontinyu, dan berkesinambungan

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan masing-masing lima orang pemain dan saling bertanding untuk mencetak angka atau poin sebanyak mungkin, tentunya para pemain bola basket harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket. Salah satu

teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket adalah teknik *jump shoot*.

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa bola basket adalah olahraga yang dapat dinikmati oleh siapa saja, tua atau muda, pria atau wanita. Bola basket adalah olahraga di mana dua tim yang berlawanan bersaing satu sama lain, dengan masing-masing tim terdiri dari lima pemain.

Jump shoot atau tembakan melompat merupakan tembakan yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Tembakan ini harus dilakukan dengan gerakan melompat, kemudian pada puncaknya lompatan tersebut bola ditembakkan.

Jump shoot adalah gerakan menembak atau melempar bola dengan awalan meloncat tinggi menggunakan tolakan kedua kaki. Gerakan melompat dalam *jump shoot* dilakukan agar lemparan bola tidak dapat dihalau oleh lawan. Menurut Aqshal Amrizal (2024) *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi, *jump shoot*

akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan.

Untuk bisa menghasilkan *jump shoot* yang bagus para pemain harus memiliki teknik *jump shot* yang akurat. Di samping itu *jump shoot* juga harus memiliki bobot yang bagus, dengan kata lain si pemain bisa mengarahkan bola ke arah ring dengan lompatan tinggi.

Melalui observasi yang dilakukan pada kegiatan klub bola basket, SMA Negeri 1 Merangin terlihat adanya perbedaan tingkat dalam menguasai teknik *jump shoot* bola basket, ada yang sudah menguasai teknik dan ada yang belum menguasai teknik *jump shoot* secara *optimal*. Seperti terlihat ketika melakukan *jump shoot* terlihat bola sering *airball* (tidak sampai mengenai keranjang), dan posisi tubuh yang tidak stabil saat melompat, akurasi tembakan yang rendah, serta timing yang kurang tepat. Berdasarkan hal tersebut peneliti menduga bahwa kurangnya penguasaan dan latihan *jump shoot* yang dimiliki sehingga bola tidak sampai mengenai sasaran atau tidak masuknya ke dalam keranjang.

Hal ini menunjukkan bahwa diperlukan pendekatan latihan yang sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *jump shoot* siswa.

Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *drill shoot*, yaitu latihan menembak yang dilakukan secara berulang-ulang dan terfokus pada teknik serta kondisi permainan sebenarnya. *Drill shoot* dapat membantu pemain untuk meningkatkan koordinasi gerak, kekuatan

otot kaki dan tangan, serta konsistensi dalam melakukan tembakan. Dengan latihan yang terprogram dan intensif, diharapkan siswa mampu meningkatkan kualitas *jump shoot* secara signifikan.

Berdasarkan penjelasan di atas, permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini yaitu seberapa besar pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA Negeri 1 Merangin?

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat didefinisikan sebagai berikut:

1. Rendahnya kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA N 1 Merangin.
2. Program latihan yang belum terlaksanakan dengan baik.
3. Rendahnya penguasaan teknik tentang *jump shoot* bolanbasket siswa SMA Negeri 1 Merangin.
4. Program latihan dapat meningkatkan kemampuan *jump shoot* siswa SMA N 1 Merangin.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, dan mencegah penafsiran yang berbeda-beda maka perlu diberikan batasan agar ruang lingkup penelitian ini menjadi lebih jelas, terarah, dan terkontrol. Maka penulis membatasi masalah penelitian dengan membahas tentang “pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA N 1 Merangin”.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka dalam penelitian ini dirumuskan permasalahannya, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

” Apakah terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA N 1 Merangin”.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA N 1 Merangin.

F. Manfaat Penelitian

Bersarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Untuk dijadikan referensi dan bahan bacaan untuk penelitian yang akan datang.
2. Sebagai bahan pertimbangan untuk menambah pengetahuan dalam menyusun strategi berkaitan dengan pemanfaatan jump shoot dalam basket.
3. Dapat dijadikan gambaran untuk disajikan sebagai pertimbangan dalam usaha meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain basket.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *drill shoot* kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA N 1 Merangin, ditemukan hasil perhitungan uji t (uji beda) nilai $t_{hitung} 11,845 > t_{tabel} 2,145$. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *drill shoot* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA N 1 Merangin

B. Saran

1. Bagi pelatih diharapkan agar dapat menerapkan latihan *Drills* yang tepat dalam menyusun program latihan dan lebih memvariasikan lagi agar suasana dalam latihan tidak monoton.
2. Bagi siswa bola basket SMA N 1 Merangin disarankan dapat meningkatkan kemampuan *shooting* dengan cara melakukan latihan secara berulang-ulang.
3. Bagi peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat mencari variasi lain dalam metode latihan peningkatan otot tungkai dan menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmady, Alief Lam. 2024. "Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dengan Kemampuan Shooting Permainan Bolabasket Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga ISDIK Kie Raha Maluku Utara." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10(13): 795–802.
- Anggraeni, Vina Kurnia, Indri Heri Susanti, and Adiratna Sekar Siwi. 2025. "Pelatihan Implementasi Teknik Bidai Sebagai Pertolongan Pertama Kasus Ankle Sprain Pada Pemain Futsal Dan Basket Di MAN 1 Banyumas." *Borneo Community Health Service Journal* 5(2): 164–71.
- Aqshal Amrizal, Fadhil. 2024. "Analisis Keterampilan under Ring Basket Shoot Pada Pemain District Polewali Mandar." *Jurnal Olahraga*.
- Ari, Farid, Purnomo Adi, and Pungki Indarto. 2021. "Pengaruh Latihan Drill Bola Pantul Terhadap Peningkatan Keterampilan Passing Bawah Bola Voli." *Sport Education Profesional Hmzanwadi University* 4(2): 95–102.
- Arikunto, Suharsimi, Mujahida Ahmad, Lintang Waskita Puri, and Martono Martono. 2022. "The Effectiveness of Modeling Technique to Improve Learning Discipline in Grade VIII MTs of 9 Sleman." *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service* 657(Icgs 2021): 152–58.
- Arya Hindrian, Muhammad, Hariyoko, and Iqbal Jauhar Hanim. 2025. "Metode Small Sided Games Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Keterampilan Chestpass Bola Basket Pada Anak." *Journal of education* 8(1): 100–115.
- Arzalihac, Leo Cahrli, and Hengky Remora. 2019. "Penerapan Metode Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Atlet SSB Putra Lubuklinggau." *Health Journal* 1(1): 1–5.
- Boolani, A L I, Jeremy Lackman, Timothy Baghurst, and John L Larue. 2019. "Dampak Motivasi Dan Musik Positif Dan Negatif Pada Efisiensi Tembakan Lompat Di Antara Pemain Bola Basket." *Exercise Science* 12(5): 100–110.
- Cahyadi, Dimas Bagus. 2023. "Jurnal Didactical Mathematics Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah." *Jurnal Didactical Mathematics* 5: 564–72.
- Delgado-garcía, Gabriel et al. 2025. "Does the Fatigue Induced by a 30-Minute Run Affect the Lower Limb Acceleration Spikes ' Asymmetries." *Bioengineering*: 16–23.
- Donie, and Wahyudi Trianda. 2019. "Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket." *Jurnal Patriot* 1(3): 1399–1408.
- Dwi, Etika, Budiman Agung, and Prasetyo Herpandika. 2025. "Latihan

Resistance Band Untuk Meningkatkan Daya Tahan Otot Kaki Pemain U-17 Di Ssb Kumbang Jaya Kabupaten Kediri.” *Journal of education*.

Firmansyah, Deri. 2022. “Teknik Pengambilan Sampel Umum Dalam Metodologi Penelitian : Literature Review General Sampling Techniques in Research Methodology : Literature Review.” *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1(2): 85–114.

Gusdiyanto, Hafidz, and Fahrial Amiq. 2009. “Pengaruh Latihan Single Multiple Jump Dan Knee Tuck Jump Terhadap Keterampilan Long Pass Pada Siswa Sekolah Sepakbola Nusantara Usia 15-17 Tahun Kota Malang.” *Jurnal Olahraga*.

Gusril, Rendy Estigana, Adnan Fardi, and Willadi Rasyid. 2021. “Beberapa Faktor Yang Berkaitan Dengan Kemampuan Jump Shoot Atlet Basket.” *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 1: 60–77.

Herda Yona, Septri, Suwirman, Sri Gusti Handayani, and Weny Sasmitha. 2025. “Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Perguruan Pencak Silat Pat Ban Bu Di Pasaman.” *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 8(6): 2170–77.

Hermanzoni, Meli Astuti, Masrun, and Yogi Setiawan. 2015. “Karakteristik Dan Performa Atlet Bolavoli Putra.” *Jurnal Gladiator* (4): 11–25.

Hidayat, Farid, Muhammad Yamin, and Faidin. 2025. “Pengaruh Program Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Atlet Sepak Takraw Sma.” *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan* 02(03): 41–48.

Ilham. 2019. “Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Keterampilan Jump Shoot Pada Tim Bola Basket Putra SMA N 8 Kota Jambi.” *Edicative Sportive* 6(2): 37–42.

Irianto, Kurniawan D. 2025. “Pengembangan Desain UI / UX Aplikasi Fitmate Untuk Latihan Dan Pengembangan Desain UI / UX Aplikasi Fitmate Untuk Latihan Dan Rekomendasi Pemula Menggunakan Metode Design Thinking.” *Journal of Information System Research (JOSH)* 6(July): 2081–90.

Jannah, Ismi Khatul, Syahrial Bakhtiar, and Weny Sasmitha. 2025. “Tinjauan Kemampuan Daya Tahan Atlet MTs TI Batang Kabung Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Pencak Silat.” *Jurnal Pendidikan dan Olahraga* 8(11): 3331–40.

Marliani Imani, Rahma. 2025. “Pengaruh Latihan Target Terhadap Kemampuan Servis Dan Koordinasi Pada Atlet Bulu Tangkis Tuna Daksa Puslatda Npc Kabupaten Bantul.” *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia*.

Martono, Agung, and Ahmad Slamet. 2020. “Budaya Organisasi Terhadap Kinerja Guru Sman 1 Gunung Putri Kabupaten Bogor.” *Jurnal Olahraga*.

- Nopiana, Rina, and Lalu Aji Kurniawan. 2024. "Efektivitas Jump Shoot Tanpa Awalan Dan Jump Shoot Dengan Awalan Terhadap Hasil Tembak Jump Shoot." *Jurnal Porkes* 7(1): 288–302.
- Nugraha, Sobron Adi, Titik Sudiatmi, and Meidawati Suswandari. 2020. "Jurnal Inovasi Penelitian." *Jurnal Inovasi Penelitian* 1(3): 266–67.
- Padulo, Johnny et al. 2018. "Pengaruh Detak Jantung Pada Akurasi Jump-Shot Pemain Bola Basket Remaja." *Frontiers in Physiology* 9(August): 1–7.
- Pratama, Adityo, and Rizki Yuliandra. 2020. "Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Anggota Ukm Bolabasket Universitas Teknokrat Indonesia." *Journal of Physical Education (JouPE)* 1(1): 25–32.
- Prativi, Gilang Okta, and Info Artikel. 2013. "Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran JasmanI." *Journal of Sport Sciences and Fitness* 2(3): 32–36.
- Rahmadhani, Fauziah. 2024. "Analisis Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bola Voli Siswa Sma Negeri 6 Makassar." *Journal of education*.
- Ramadan, Satria, Ronni Yenes, and Sari Mariati. 2025. "Pengaruh Latihan Pliometrik Terhadap Kemampuan Jump Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sutura." *Jurnal Gladiator* 5(2): 283–92.
- Ramadani, Muhammad. 2024. "Perbandingan Hasil Dribble Shooting Dan Dribble Jump Shoot Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sman 3 Mandau." *Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi* 3(1): 219–24.
- Setiawan, Bagus, Hengki Kumbara, and Puput Sekar Sari. 2025. "Pengaruh Latihan Jump to Box Terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 2 Palembang." *Realisasi : Ilmu Pendidikan, Seni Rupa dan Desain* (1).
- Sevi, Khaerazul. 2024. "Pengaruh Latihan Metode Drill Terhadap Peningkatan Keterampilan Shooting 2 Poin Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Di Smk Koperasi Yogyakarta." *Jurnal Sport*.
- Sitepu, Indra Darma, Efrida Yanti Nst, Willy Ramadi Gultom, and Parulian Marko Bancin. 2025. "Pengaruh Latihan Dribble Race Dengan The Tunnel Drill Dribbling Terhadap Peningkatan Hasil Dribble Bola Basket." *Jurnal ilmiah STOK Bina Guna* 13: 112–22.
- Suriani, Nidia, Risnita, and M. Syahrani Jailani. 2023. "Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan." *Jurnal IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam* 1(2): 24–36.
- Tirtawirya, Devi, Sugiyanto, Budi Aryanto, and Agus Supriyanto. 2025. "Pelatihan Pelatih Fisik Tingkat Dasar Untuk Semua Cabang Olahraga."

Jurnal berdaya Maandiri 7: 87–95.

Vio Utama, Daffa, Jonni, Yaslindo, and Alnedral. 2023. “Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Aktivitas Jump Shoot Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong.” *Jurnal Olahraga*.

Wardana, Diego Zhimar, Ari Tri Fitrianto, and Endang Pratiwi. 2025. “The Relationship between Leg Muscle Strength, Flexibility and Ankle-Foot Coordination and Sepak Sila Ability in Extracurricular Sepak Takraw Games.” *Journal Physical Activity and Sport Performance* 3(1): 1–8.

wati, Setiana, Tono Sugihartono, Sugiyanto. 2018. “Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket Setiana Wati Penjas Fkip Unib, e-Mail:” *urnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 2(1).

Winata. 2021. “Hubungan Vertical Jump Dengan Jump Shoot Pada permainan Bola Basket Grup Megic Kid Lubuklinggau.” *Pendidikan Jasmani* 2: 14–19.