

SKRIPSI SALSABILA SYIFA DINI PENJAS.pdf

11

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP TEKNIK DASAR
SHOOTING ATLET BASKET *CLUB* TBBC DI TEMBILAHAN**

SKRIPSI

41

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Strata 1
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Islam Indragiri*



OLEH

SALSABILA SYIFA DINI

NIM : 501221010005

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS ISLAM INDRAGIRI**

2026

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Menyatakan bahwa :

SALSABILA SYIFA DINI

NIM: 501221010005

telah di uji oleh tim penguji ⁵⁰ dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISI untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada tanggal 17 Juni 2026.

Di setuju ⁹⁴ oleh

Pembimbing I

Pembimbing II

Prima Antoni, S.Pd, M.Pd
NIDN.1007129002

Niko Zulni Pratama, S.Pd, M.Pd
NIDN.1020069001

Dekan FKIP UNISI

Ketua Program Studi

Andriansyah, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1024127904

Prima Antoni, S.Pd, M.Pd
NIDN. 1007129002

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Menyatakan bahwa :

SALSABILA SYIFA DINI

NIM: 501221010005

telah di uji oleh tim penguji ⁵⁰ dari Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP UNISI untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada tanggal 17 Juni 2026

Tim Penguji :

Ketua : Prima Antoni, S.Pd, M.Pd : _____
NIDN. 1007129002

Sekretaris : Niko Zulni Pratama, S.Pd, M.Pd : _____
NIDN. 1020069001

Penguji :

1. Andriansyah, S.Pd, M.Pd : _____
NIDN. 10060789002

2. Hamzah, S.Pd, M.Pd : _____
NIDN. 1014018303

3. Khairuddin, S.Ag M.Pdi : _____
NIDN.

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

1. Karya tulis saya berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Teknik Dasar *Shooting* Atlet Basket *Club Tbbc* Di Tembilahan.”
2. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai ketentuan yang berlaku di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Indragiri.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebut nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik, berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lain sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Tembilahan, Mei 2026
yang menyatakan

SALSABILA SYIFA DINI
NIM.501221010005

Salsabila Syifa Dini, 2026 : “ Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Teknik Dasar *Shooting* Atlet Basket *Club TBBC Di Tembilahan ”*

ABSTRAK

2 Teknik dasar *shooting* merupakan keterampilan yang penting dalam permainan bola basket, namun atlet *Club TBBC Tembilahan* masih menunjukkan akurasi tembakan yang tidak konsisten. Metode latihan yang diterapkan sebelumnya bersifat umum dan kurang memberikan repetisi spesifik. Metode latihan *drill* diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik *shooting* melalui pengulangan gerakan terstruktur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tingkat teknik dasar *shooting* atlet sebelum perlakuan, tingkat teknik dasar *shooting* atlet setelah perlakuan, dan pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan teknik dasar *shooting* atlet basket *Club TBBC Tembilahan*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 38 atlet, dan sampel ditentukan dengan *purposive sampling* sebanyak 13 atlet (8 putra, 5 68 ri) yang aktif berlatih. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting*. Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Liliefors, dan uji hipotesis *paired sample t-test*. Rata-rata skor *shooting* pretest adalah 6,5384 90 D=3,3069) dan rata-rata posttest meningkat menjadi 11,2307 (SD=4,7108). Hasil uji normalitas 67 s menunjukkan data berdistribusi normal ($L_{hitung}=0,132 < L_{tabel}=0,234$). Uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,001$.

Kata Kunci: *Metode Latihan Drill, Teknik Dasar Shooting Basket.*

Puji syukur khadirat Allah S.W.T yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyusun proposal skripsi ini dengan baik. Sholawat serta salam tidak lupa kita ucapkan kepada nabi Muhammad S.A.W dengan mengucapkan “*Allah Humma Solliala`Sayidina Muhammad Wa`ala Ali Syaidina Muhammad*”. Atas rahmat anugrah dan syukur yang dilimpahkan sehingga skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Teknik Dasar *Shooting* Atlet Basket *Club* TBBC Di Tembilahan” berjalan dengan baik.

6

Dalam penyusunan proposal skripsi ini peneliti menyadari bahwasanya banyak terdapat kekurangan dan keterbatasan pengetahuan penulis, tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak pada akhirnya penulisan skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, ucapan tersebut saya sampaikan kepada :

1. Ayahanda Roniansyah dan Ibunda Dwi Martha.F, Jona Afrillin serta saudara yang telah memberikan kasih sayang, doa, serta dukungan selama masa perkuliahan hingga saat penyusunan skripsi ini dapat terlaksana dengan baik.
2. Bapak Dr. H. Najamudin, Lc. Ma selaku Rektor Universitas Islam Indragiri (UNISI).
3. Bapak Andriansyah, S.Pd M.Pd selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan sekaligus dosen penguji satu saya dalam pembuatan skripsi ini.

- 15
4. Bapak Prima Antoni, S.Pd M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus dosen pembimbing satu saya dalam pembuatan skripsi ini.
- 76
5. Bapak Niko Zulni Pratama, S.Pd M.Pd selaku dosen pembimbing dua saya dalam pembuatan skripsi ini.
- 38
6. Bapak Hamzah, S.Pd M.Pd selaku dosen penguji dua saya.
- 15
7. Bapak Khairuddin, S.Pd M.Pd selaku dosen penguji tiga saya.
- 40
8. Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi yang telah memberikan berkah ilmu kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
- 34
9. Rekan – rekan mahasiswa universitas islam indragiri dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu dan mendukung dalam penyelesaian skripsi ini.
- 35

Semoga bantuan yang diberikan kepada penulis mendapatkan paha dari Allah S.W.T dan karya tulis ini dapat bermanfaat bagi banyak orang.

97

Tembilahan, Mei 2026

Salsabila Syifa Dini
501221010005

DAFTAR ISI

COVER	18
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	7
E. Manfaat Penelitian	7

BAB II : KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori Penelitian	9
1. Hakikat Bola Basket	9
2. Hakikat Teknik Dasar Bola Basket	11
a. Teknik Dasar Shooting	14
b. Teknik Dasar Dribbling	16
c. Teknik Dasar Passing	17
d. Teknik Dasar Pivot	18
e. Teknik Dasar Rebound	43
3. Hakikat Metode Latihan Drill	19
B. Kerangka Berfikir	21
C. Hipotesis	21

BAB III: METODOLOGI PENELITIAN

13	
A. Jenis Penelitian	23
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	24
1. Tempat Penelitian	24
2. Waktu Penelitian	24
C. Populasi Dan Sampel	24
1. Populasi Penelitian	24

2. Sampel Penelitian.....	24
D. Definisi Oprasional	26
E. Instrumen Penelitian (tes keterampilan <i>shooting</i>)	26
F. Teknik Pengumpulan Data.....	28
G. Teknik Analisa Data	29

33

BAB IV: HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian.....	33
B. Pengujian Persyaratan Analisis	37
C. Pembahasan Dan Hasil Penelitian	38

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan	41
B. Saran	41

DAFTAR PUSTAKA	42
-----------------------------	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel Penelitian	25
Tabel 3.2 Norma Penilaian <i>Shooting Test</i>	28
110 Tabel 4.1 Analisis hasil Pretest (STO) Basket 1 Menit tes (<i>shooting</i>).....	33
96 Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Data Hasil Pretest (STO) Basket 1 menit tes (<i>shooting</i>)	34
Tabel 4.3 Analisis hasil Posttest (STO) Basket 1 Menit tes (<i>shooting</i>)	35
2 Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Hasil Posttest (STO) Basket 1 menit tes (<i>shooting</i>)	35
109 Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Dengan Uji Lillifors.....	37
7 Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis Paired Sampel T-test	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	<i>One Hand Set Shoot</i> basket	37 15
Gambar 2.2	<i>Free Throw</i>	15
Gambar 2.3	<i>Lay Up</i>	16
Gambar 2.4	<i>Dribble</i>	17
Gambar 2.5	<i>Passing</i>	17
Gambar 2.6	<i>Pivot</i>	18
Gambar 2.7	<i>Rebound</i>	18
49 Gambar 2.8	Kerangka Berfikir.....	21
Gambar 3.1	Desain Penelitian	23
Gambar 4.1	Diagram Batang Hasil Pretest	34
Gambar 4.2	Diagram Batang Hasil Posttest.....	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Data Mentah Pretest-Posttest.....	45
Lampiran 2. Kelas Interval.....	46
32 Lampiran 3. Uji Normalitas Lillifors	47
Lampiran 4. Uji Hipotesis (Paired sample t-test)	48
Lampiran 5. Data Bantu Kurva Normal	49
Lampiran 6. Data Bantu Uji Lillifors	50
Lampiran 7. Data Bantu Uji t.....	51
Lampiran 8. Program Latihan <i>Drill Shooting</i> basket	52
Lampiran 9. Tes <i>Shooting</i>	53
Lampiran 10. Foto Bersama Atlet Basket <i>Club</i> TBBC Tembilahan.....	59

¹ BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Menurut Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022¹⁷ tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga didefinisikan sebagai “¹⁷ bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.” Definisi ini menekankan bahwa olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga mencakup aspek pelatihan dan pengembangan secara menyeluruh, baik bagi individu maupun masyarakat.

⁷⁹ Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana¹ untuk melatih serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial manusia, baik secara individu maupun kelompok. Kegiatan ini biasanya⁷⁷ melibatkan gerakan tubuh teratur dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, serta membentuk kepribadian yang positif.⁸⁸ Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan karakter dan keterampilan sosial, terutama pada anak-

anak dan remaja (Rubiyatno, 2016).

⁷¹ Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang sengaja direncanakan dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh, serta memberikan hiburan bagi pelaku dan penonton. Kegiatan ini mencakup berbagai jenis seperti, permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif fisik yang bertujuan memelihara dan meningkatkan kualitas hidup manusia.

Olahraga dapat berfungsi sebagai sarana untuk menunjukkan eksistensi dan identitas bangsa melalui upaya pembinaan prestasi setinggi mungkin. Olahraga ⁵³ memiliki peran yang sangat penting karena memberikan berbagai manfaat besar dalam kehidupan. Olahraga prestasi merupakan jenis ⁴⁴ olahraga yang dirancang untuk membina dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, bertahap, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga. ²⁴ olahraga ini dikelola secara profesional dengan tujuan utama untuk meraih prestasi tertentu. Sasaran dari olahraga prestasi adalah pencapaian hasil terbaik dalam kompetisi di tingkat lokal, nasional, hingga internasional. Jenis olahraga ²⁴ ini dikelola secara profesional dengan tujuan utama untuk meraih prestasi tertentu. Sasaran dari olahraga prestasi adalah pencapaian hasil terbaik dalam kompetisi di tingkat lokal, nasional, hingga internasional.

Olahraga di Indonesia ⁶⁴ mencakup tiga pilar utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi, yang dilaksanakan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan untuk mendukung pembangunan sumber daya manusia dan memperkuat persatuan bangsa.

3 Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang di mainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain baik putra maupun putri, dengan 5 orang pemain inti dan 7 orang lainnya cadangan. Permainan ini di lakukan dengan kontak tubuh secara langsung, sebab masing-masing regu bermain di satu lapangan tanpa pembatas apapun. Permainan bola basket dapat di lakukan pada ruangan tertutup dan terbuka. Permainan bola basket di lakukan menggunakan ke dua tangan secara bergantian, dengan cara membuka jari-jari tangan selebar mungkin dan buat jari rileks agar dapat mengontrol arah bola dengan stabil dan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam ring lawan. Dimana tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Olahraga basket relatif mudah di pelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut (Nurdian Ahmad, 2023).

40 Penguasaan teknik dasar menjadi dasar utama dalam permainan bola basket, karena keberhasilan suatu tim sangat bergantung pada kemampuan pemain dalam menerapkan teknik dengan benar. Tanpa penguasaan teknik yang baik, jalannya permainan akan menjadi kurang efektif dan sulit mencapai 1 hasil yang optimal.

Secara umum, keterampilan dasar dalam bola basket dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa elemen utama yang menjadi dasar dari seluruh bentuk permainan diantaranya adalah sebagai berikut seperti 74 *passing* (mengoper bola),

dribbling (menggiring bola), *shooting* (menembak), *pivot*, dan *rebound* (Alif et al., 2022).

Penguasaan menyeluruh terhadap lima teknik dasar bola basket, disertai dengan kemampuan menerapkannya dalam berbagai situasi permainan yang berubah dengan cepat, merupakan syarat utama seorang pemain untuk dapat berkembang menuju level permainan yang lebih tinggi. *Drill shooting* merupakan metode latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang – ulang untuk meningkatkan keterampilan dan menembak dalam permainan bola basket.

Menurut Mahardika (dalam didaktika,2023) bahwa latihan *drill* sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan latihan yang direncanakan. Selain itu hasil menunjukan bahwa berlatih secara terus-menerus (*drill*) akan berguna bagi para pemain.

Dalam pembinaan atlet pada *club* TBBC di Tembilahan, akurasi teknik *shooting* masih menjadi tantangan nyata. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak atlet belum konsisten dalam mengeksekusi tembakan, baik dalam latihan bebas tekanan maupun kondisi pertandingan simulasi. Persentase tembakan yang masuk cenderung tidak stabil dan sering gagal pada momen-momen genting. Realitas ini menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar *shooting* meliputi keseimbangan tubuh, peletakan tangan, dan gerakan lanjutan belum menjadi kebiasaan otomatis yang tertanam. Sementara itu, metode latihan yang selama ini diterapkan masih bersifat umum, kurang memberikan repetisi spesifik dan variasi tekanan yang dapat mensimulasikan kondisi

pertandingan sesungguhnya.

³⁰ Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang lebih terstruktur dan repetitif untuk mengatasi masalah tersebut, salah satunya melalui penerapan ⁹ metode latihan *drill shooting*. Metode latihan *drill* dirancang untuk mengunci gerakan teknik dasar dan mengulanginya dalam berbagai skenario, dengan harapan dapat memperkuat memori otot, meningkatkan kepercayaan diri, dan pada akhirnya menaikkan persentase akurasi tembakan. Berdasarkan latar belakang ⁸⁷ tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji sejauh mana penerapan metode latihan *drill shooting* yang konsisten dapat mempengaruhi peningkatan kualitas teknik dasar *shooting* atlet basket pada club TBBC di Tembilahan, sebagai langkah strategis dalam meningkatkan kompetensi sekaligus prestasi atlet.

²⁴

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
2. Apakah terdapat pengaruh kekuatan terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
3. Apakah terdapat pengaruh kecepatan terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
4. Apakah terdapat pengaruh daya tahan terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?

5. Apakah terdapat pengaruh kelenturan terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
6. Apakah terdapat pengaruh keseimbangan terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
7. Apakah terdapat pengaruh koordinasi terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
8. Apakah terdapat pengaruh kelincahan terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
9. Apakah terdapat pengaruh daya ledak terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?
10. Apakah terdapat pengaruh gizi terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC?
11. Apakah terdapat pengaruh sarana dan prasarana terhadap teknik dasar *shooting* atlet TBBC ?

1

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang dan identifikasi masalah di atas maka timbul permasalahan yang dapat di rumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana teknik dasar *shooting* atlet basket TBBC sebelum diberikan perlakuan metode latihan *drill* ?
2. Bagaimana teknik dasar *shooting* atlet basket TBBC setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* ?
- 11 3. Apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap teknik dasar *shooting* atlet basket TBBC ?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui teknik dasar *shooting* atlet basket TBBC sebelum diberikan perlakuan.
2. Untuk mengetahui teknik dasar *shooting* atlet basket TBBC setelah diberikan perlakuan.
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari latihan *drill shooting* terhadap peningkatan teknik dasar *shooting* atlet basket TBBC.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Secara teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah dalam bidang pendidikan jasmani, khususnya mengenai efektivitas latihan *drill shoot* terhadap teknik dasar *shooting* basket.

2. Secara Praktis

a. Bagi atlet TBBC : Meningkatkan kualitas teknik dasar *shooting* secara sistematis, mulai dari keseimbangan (*balance*), posisi siku (*elbow*), hingga gerakan lanjutan (*follow-through*).

b. Bagi pelatih dan pembina *club* TBBC: Memberikan data empiris dan rekomendasi ilmiah mengenai efektivitas metode latihan *drill shooting*, sehingga dapat dijadikan acuan dalam menyusun program latihan yang lebih terarah dan efektif.

c. Bagi *club* TBBC: Turut serta dalam upaya meningkatkan prestasi dan kualitas pada *club*, yang pada akhirnya dapat menunjang nama

baik *club* di tingkat regional maupun nasional.

- d. Bagi dunia kepelatihan dan keolahragaan: Menambah khazanah ilmu pengetahuan dan referensi, khususnya di bidang kepelatihan bola basket, mengenai ¹¹ pengaruh metode latihan *drill* terhadap teknik dasar *shooting* pada *club*.

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Bola Basket

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk kedalam permainan olahraga besar. Dimana olahraga ini merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia yang memikat perhatian dengan ciri khasnya. Olahraga ini terdiri dari 2 tim yang saling berlawanan, dimana masing – masing tim terdiri dari 5 orang pemain inti dan 7 orang pemain cadangan dengan keseluruhan total pemain dalam satu tim ialah berjumlah 12 orang pemain. Bola basket dimainkan menggunakan jari tangan dengan beberapa teknik dasar diantaranya adalah mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribble*) dan merajah (*rebound*).

Menurut Susanto dalam Adii, dkk (2023) Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang di mainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain baik putra maupun putri, dengan 5 orang pemain inti dan 7 orang lainnya cadangan. Permainan ini dilakukan dengan kontak tubuh secara langsung, sebab masing-masing regu bermain di satu lapangan tanpa pembatas apapun. Permainan bola basket dapat di lakukan pada ruangan tertutup dan terbuka. Permainan bola basket di lakukan menggunakan ke dua tangan secara bergantian, dengan cara membuka jari-jari tangan selebar mungkin dan buat jari rileks agar dapat mengontrol arah bola dengan stabil dan berusaha

memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam ring lawan. Dimana tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Olahraga basket relatif mudah di pelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

5 Bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan secara tim yang setiap tim terdiri dari 5 orang, sehingga diperlukan suatu kerjasama tim dan keterampilan dari masing-masing individu. Dalam permainan bola basket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bolab asket, berusaha memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya tanpa mendapat gangguan dari lawan serta berusaha mencegah lawan untuk memasukkan bola ke dalam ring. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai. seorang pemain bola basket juga harus menguasai berbagai teknik dasar dalam bermain bola basket seperti menembak, menggiring, mengumpan, pivot dan lain-lain (Sitepu et al., 2018).

28 Bola basket merupakan suatu cabang olahraga permainan bola besar yang memikat perhatian penonton dengan ciri khasnya. Fokus utamanya adalah upaya memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi regu 1 lawan agar tidak berhasil memasukkan bola ke dalam keranjang, yang menjadi orientasi dalam setiap aksi di dalam permainan bola basket. Karena itu, kemampuan menembak merupakan aspek penting yang memiliki

dampak langsung terhadap kinerja tim (Candra, 2017).

Menurut oliver dalam ibrahim,dkk (2020) ¹³ Bola basket merupakan salah satu olahraga terpopuler di dunia yang penggemarnya datang dari segala usia merasa bahwa bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan, menyehatkan, keterampilan individu seperti tembakan, umpan, dribel, dan rebound, serta tim bekerja untuk menyerang atau bertahan hidup adalah prasyarat untuk berhasil dalam bermain olahraga ini.

⁸ Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan untuk memperoleh angka. untuk memudahkan memasukan bola diperlukan dribble yang baik. Berdasarkan kondisi pemain bola basket di Indonesia yang berada dalam keterbatasannya, permainan bola basket yang ditampilkan pun ternyata cukup menarik karena para pemain pun dapat menampilkan kemampuan individu, kerja sama tim dan tentunya dapat melakukan *dribble* dengan baik. Pada pertandingan bola basket sering terlihat kecenderungan-kecenderungan penggunaan berbagai teknik dribble (Rury Rizhardi, 2020).

2. Hakikat Teknik Dasar Bola Basket

Faktor yang mempengaruhi secara signifikan kemampuan tim untuk memenangkan pertandingan adalah sebagai berikut: tembakan, rebound, turnover, dan lemparan bebas.

Menembak yaitu mengubah tembakan menjadi poin. Efisiensi tembakan adalah fondasi dari serangan yang sukses. Tim yang secara konsisten berhasil mencetak angka dari lapangan, termasuk tembakan dua angka dan tiga angka, lebih mungkin mencetak lebih banyak poin dan mengungguli lawan mereka. Analisis Oliver mengungkapkan bahwa efisiensi tembakan menyumbang 40% dari kinerja keseluruhan tim.

Kesalahan penguasaan bola yaitu melindungi bola. Kesalahan penguasaan bola (yaitu, kehilangan penguasaan bola kepada tim lawan) sangat merugikan keberhasilan serangan. Setiap kesalahan penguasaan bola mewakili hilangnya kesempatan untuk mencetak gol dan memberi lawan kesempatan untuk mencetak gol juga. Penelitian Oliver menunjukkan bahwa kesalahan penguasaan bola berkontribusi 25% terhadap kinerja tim .

Merebut bola rebound yaitu mengontrol papan rebound. Rebound, yaitu tindakan mengamankan bola pantul setelah tembakan meleset, sangat penting untuk keberhasilan ofensif dan defensif. Rebound ofensif memberi tim kesempatan kedua untuk mencetak poin, sementara rebound defensif mencegah lawan mencetak poin tambahan. Temuan Oliver menunjukkan bahwa rebound menyumbang 20% dari performa tim .

Lemparan bebas yaitu mengonversi angka di garis lemparan bebas. Kesempatan untuk mencetak poin dari garis lemparan bebas, adalah tembakan dengan persentase keberhasilan tinggi yang harus selalu dimanfaatkan oleh tim. Mengonversi lemparan bebas secara efisien ⁹² dapat menjadi perbedaan antara menang dan kalah dalam pertandingan yang ketat.

Analisis Oliver menunjukkan bahwa lemparan bebas berkontribusi 15% terhadap performa tim .

Bermain bola basket menuntut tingkat mobilitas yang tinggi dari para pemainnya dikarenakan sifat dari permainan ini yang sangat dinamis. Ini mengharuskan pemain untuk menguasai beragam teknik dan memelihara kondisi fisik mereka agar tetap prima, terutama dalam hal teknik menembak, yang sangat penting bagi setiap pemain bola basket. Selain itu, penguasaan teknik dasar seperti dribbling, passing, layup, catching, ball handling, dan berbagai teknik shooting lainnya, menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai oleh para pemain (Izzatun Elisa Azzahro, 2024).

Permainan bola basket memerlukan kerja sama tim dan keterampilan individu yang didalamnya terkandung unsur-unsur yang sangat diperlukan bagi pemain bola basket itu sendiri. Unsur-unsur tersebut yaitu, kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, dan sebagainya. Sedang untuk keterampilan skill, pemain itu sendiri harus menguasai teknik dasar dari bola basket yakni, mengoper (*passing*), menembak (*shooting*), menggiring (*dribble*) dan merajah (*rebound*) (Sitepu et al., 2018).

Seorang pemain menjadi ahli harus mengetahui dalam berbagai hal yang terkait dengan bola basket salah satunya harus paham yang berhubungan dengan teknik dasar shooting, dribbling, dan passing dalam permainan bola basket, teknik dasar merupakan bentuk faktor yang diperlukan dalam keterampilan bolabasket sebagai pemahaman yang salah

membuat kesalahan dalam pertandingan dan juga saling komunikasi antar pemain dalam pertandingan juga penting dan juga aktifitas latihan akan membuat hasil yang baik dalam suatu pertandingan (Nurdian Ahmad, 2023).

² Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga bola basket, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu permainan bola basket (Malik & Rubiana, 2019). Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik yang harus dikuasai sebelum bermain bola basket antara lain 1) Teknik *Shooting*, 2) Teknik *Dribbling*, 3) Teknik *Passing*, 4) Teknik *Pivot*, 5) Teknik *Rebound*.

¹ Adapun rangkaian teknik dasar dalam bola basket sebagai berikut :

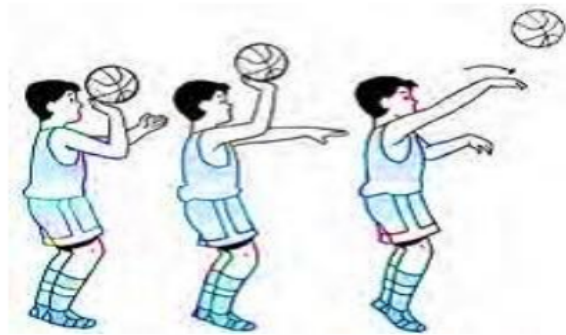
a. *Shooting* (menembak)

Menembak, atau shooting, dikenal sebagai keterampilan utama dalam melemparkan bola ke arah ring dan merupakan teknik ofensif terpenting karena tujuan utama permainan ini adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam basket sebanyak mungkin (Rubiana, 2017).

Jenis *shooting* basket diantaranya sebagai berikut :

²⁰
1) *One Hand Set Shoot*

One-hand set shoot atau yang mudahnya disebut dengan set shoot merupakan salah satu tembakan dalam bola basket dimana dalam pelaksanaannya tidak disertai dengan lompatan.



Gambar 2.1 *One Hand Set Shoot* Basket

Sumber : (Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, 2020)

10

2) *Free throw*

Free throw merupakan salah satu jenis tembakan dalam yang relatif mudah dalam bolabasket. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaannya pemain tidak ada gangguan dari lawan pada jarak tiga meter dari ring.



Gambar 2.2 *Free Throw*

Sumber : Ahmad Nurman (8 april 2024)

3) *Lay Up*

10

Menurut Hana dalam (Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, 2020) Jenis tembakan lay-up merupakan salah satu teknik

10

yang sangat sulit. Karena jenis tembakan ini memerlukan koordinasi tangan dan kaki, jika tidak pemain yang melakukan lay-up bisa diberikan pelanggaran. Lay-up merupakan salah satu shooting dalam bolabasket yang dalam pelaksanaannya diharuskan melakukan two

step dan hop.



Gambar 2.3 Lay Up

Sumber : kompas.com diakses pada tanggal (16 agustus 2022)

b. *Dribbling* (menggiring)

Dribbling merupakan teknik mengontrol bola dengan memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan. Jenis jenis *dribble* diantaranya adalah sebagai berikut :

- *Control Dribble*: *Dribble* rendah di bawah lutut untuk situasi dijaga ketat
- *Speed Dribble*: *Dribble* tinggi untuk transisi cepat di lapangan terbuka
- *Crossover*: Perpindahan bola cepat dari satu tangan ke tangan lain
- *Behind the Back & Between the Legs*: Variasi *dribble* untuk menghindari steal

Kunci *dribbling* efektif adalah menggunakan ujung jari, bukan telapak tangan, dan menjaga bola tetap rendah.



Gambar 2.4 Menggiring bola
Sumber : Nuril Ahmadi (2002 : 17)

c. *Passing* (mengoper)

Teknik *passing* adalah keterampilan mengumpan bola kepada rekan setim dengan akurat dan tepat waktu. Menurut FIBA (2020), jenis-jenis *passing* meliputi:

- ⁶ *Chest Pass*: Operan setinggi dada dengan kedua tangan untuk operan pendek
- *Bounce Pass*: Operan pantul untuk melewati defender
- ¹ *Overhead Pass*: Operan dari atas kepala untuk situasi *post play*



Gambar 2.5 Mengoper Bola Pantul
Sumber : Nuril Ahmadi (2002 : 16)

18
d. *Pivot* (berputar)

Pivot adalah gerakan memutar badan dengan satu kaki sebagai porosnya.



Gambar 2.6 Gerakan *Pivot*

Sumber : <https://garudasports.co.id/> diakses pada tanggal 25 juni 2024

e. *Rebound*

Rebound adalah teknik merebut bola yang memantul dari ring setelah tembakan gagal. Terdapat dua jenis *rebound*:

- *Offensive Rebound*: Dilakukan tim penyerang untuk kesempatan kedua
- *Defensive Rebound*: Dilakukan tim bertahan untuk mengakhiri serangan Kunci *rebound* sukses adalah *positioning*, *timing* lompatan, dan *boxing out* yang efektif.



Gambar 2.7 *Rebound*

Sumber : <https://teknik-dasar-rebound-dalam-permainan.html>
diakses pada tanggal 8 maret 2023

3. Hakikat Metode Latihan *Drill Shooting*

⁴ Metode *drill* merupakan sebuah pendekatan atau teknik dalam pelatihan atau latihan olahraga, yang bertujuan untuk mengasah dan meningkatkan keterampilan serta kemampuan atlet atau peserta dalam bidang tertentu. Dalam konteks olahraga, termasuk di dalamnya bola basket, metode *drill* menggunakan latihan yang berulang-ulang dan terstruktur untuk membantu atlet menguasai teknik dasar atau taktik permainan dengan lebih baik (Utama & Amra, 2023).

Penerapan metode *drill* melibatkan serangkaian latihan yang telah direncanakan sebelumnya untuk membangun kemampuan keterampilan atlet secara bertahap. Latihan-latihan tersebut difokuskan pada aspek-aspek kunci dalam olahraga, seperti teknik dasar, keterampilan taktis, reaksi cepat, ketepatan, dan lain sebagainya (Jud et al., 2023). ⁴ Metode *drill* berupaya untuk menciptakan pola otomatis dalam perilaku atlet, sehingga teknik atau taktik yang telah dipelajari dapat diaplikasikan dengan lebih lancar dan efektif dalam situasi permainan (sisilia septianda putri, 2023).

Metode *drill* atau latihan *drill* dalam teknik dasar *shooting* bola basket merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain dengan mengulangi gerakan-gerakan kunci berulang-ulang secara terstruktur.

Dengan latihan *drill* yang tepat, pemain dapat memperbaiki dan menguatkan teknik dasar mereka, sehingga dapat mengaplikasikannya

dengan lebih baik dalam situasi permainan yang sebenarnya (Didaktika et al., 2023). *Drill* ini berfokus pada memperbaiki teknik *form shooting* yang benar. Pemain berdiri di depan ring dengan jarak yang dekat, kemudian melakukan *shooting* dengan menggunakan teknik *form* yang tepat, fokus pada gerakan lengan, posisi kaki, dan pengambilan kaki yang konsisten (Taufik et al., 2020).

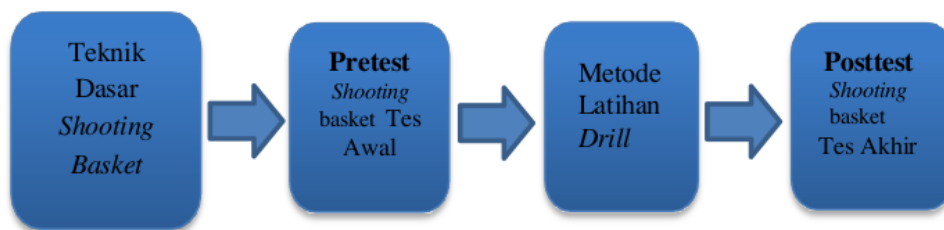
Latihan *drill* harus dilakukan secara teratur dan berfokus pada aspek teknik yang ingin ditingkatkan. Selain itu, evaluasi dan umpan balik dari pelatih atau rekan satu tim juga penting untuk membantu pemain meningkatkan kemampuan *shooting* mereka secara efektif. Dengan latihan yang berfokus dan disiplin, pemain dapat mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan *shooting* mereka dan menjadi pemain bola basket yang lebih unggul (Aulia et al., 2019).

²² Metode latihan pengulangan (*drill*) adalah pengulangan isi/materi latihan dengan intensitas beban yang sangat tinggi terdapat interval – interval yang membawa pemulihan yang sempurna (penuh). Metode latihan pengulangan (*drill*) menekankan pada kerja dengan intensitas yang sangat tinggi dan diselingi dengan istirahat ⁹ (Hilmi et al., 2022) Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih siswa terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (Hilmi et al., 2022).

B. Kerangka Berfikir

Berdasarkan kajian teori diatas, kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat di jelaskan sebagai berikut:

Kerangka berpikir dalam penelitian ini didasarkan pada kondisi awal atlet basket TBBC di Tembilahan yang masih menunjukkan teknik dasar menembak yang belum optimal, ditandai dengan akurasi tembakan yang tidak konsisten serta penerapan elemen teknik yang kurang tepat. Salah satu faktor yang mempengaruhi kondisi tersebut adalah metode latihan yang belum terstruktur dan spesifik. Oleh karena itu, diterapkan metode latihan *drill shooting* sebagai variabel bebas yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang. Melalui latihan tersebut diharapkan terjadi peningkatan penguasaan teknik dasar menembak sebagai variabel keterikatan, yang dibuktikan melalui perbandingan hasil *pretest* dan *posttes*.



Gambar 2.8 Kerangka Berfikir

C. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2024) hipotesis merupakan jawaban sementara yang diajukan untuk menjawab rumusan masalah penelitian dan didasarkan pada rumusan masalah serta kerangka berpikir. Berdasarkan kerangka berfikir

diatas, maka hipotesis⁶⁹ yang diajukan dalam penelitian ini adalah :

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *drill* terhadap pningkatan teknik dasar *shooting* basket *club* TBBC di tembilahan.

¹ BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen one grup pretest post test dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen. Menurut ⁶⁵ John W. Creswell dalam edisi terbaru *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (edisi ke-6, 2022, bersama J. David Creswell), metode eksperimen adalah strategi penelitian kuantitatif yang memanipulasi satu atau lebih variabel independen (treatment) untuk menguji efeknya terhadap variabel dependen. Yang dimaksud dengan eksperimen kuantitatif ⁴³ dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan *drill* terhadap hasil teknik dasar *shooting* pada *club* TBBC di tembilahan.

⁵ Variabel penelitian ini terdiri dari 1 variabel bebas yaitu metode latihan *drill shooting*, serta 1 variabel terikat yaitu teknik dasar *shooting*. ²⁹ Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi-experiment* (eksperimen semu) dengan ²³ desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh perlakuan, yaitu latihan *drill*, terhadap variabel terikat, yaitu teknik dasar *shooting*, dengan cara membandingkan kondisi keterampilan atlet sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Adapun desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 3.1 Desain Penelitian

B. Tempat dan Waktu

38

1. Tempat Penelitian

Dalam penelitian ini dilaksanakan pengambilan tes di lapangan SMKN

1 Tembilahan.

2. Waktu penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan selama 10 x pertemuan.

6

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sugiyono (2019:126), “populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket club TBBC yang berjumlah 38 orang yaitu 20 orang atlet laki – laki dan 18 orang atlet perempuan.

51

2. Sampel Penelitian

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Hal ini sesuai dengan pendapat Sugiyono (2019:81) yang menyatakan bahwa sampel merupakan sebagian dari populasi yang di jadikan sebagai sumber data penelitian, di mana sampel harus representatif untuk mewakili populasi secara akurat. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan menggunakan purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga hanya subjek yang

memenuhi kriteria tersebut yang dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019). Berdasarkan pendapat diatas, kriteria yang di tetapkan adalah atlet yang masih aktif berlatih pada Club TBBC Tembilahan. Dari 38 orang populasi, terdapat 25 orang yang tidak memenuhi kriteria. Maka, sampel yang digunakan berjumlah 13 orang (8 atlet putra dan 5 atlet putri). Berikut ini nama – nama yang akan menjadi sampel penelitian :

Tabel 3.1 Sampel Penelitian

NO	NAMA	JENIS KELAMIN
1	M. Daffa Fernando	Laki – laki
2	Vanness	Laki – laki
3	Dino	Laki – laki
4	Ahmad Zhafani	Laki – laki
5	M. Riduan	Laki – laki
6	M. Rafli	Laki – laki
7	M. Ridho Ashaabal	Laki – laki
8	M. Hafiz Al Pasha	Laki – laki
9	Adinda Yurizqa	Perempuan
10	Jihan Makaila Humaira	Perempuan
11	Muzzayanah	Perempuan
12	Nindita Apra	Perempuan
13	Raihana Putri Maulana	Perempuan

D. Definisi Oprasional

Definisi operasional adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel atau konstruk dengan cara memberikan arti, atau menspesifikasikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk

mengukur konstruk atau variabel tersebut (Alfabeta, 2016). Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel bebas dan terikat. Variabel yang memengaruhi disebut variabel bebas atau independen adalah latihan *drill shooting*, sedangkan variabel terikat atau dependent adalah teknik dasar *shooting* Bola Basket. Adapun Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Metode *drill* atau latihan *drill* dalam teknik dasar *shooting* bola basket merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain dengan mengulangi gerakan-gerakan kunci berulang-ulang secara terstruktur. Dengan metode latihan *drill* yang tepat, pemain dapat memperbaiki dan menguatkan teknik dasar mereka, sehingga dapat mengaplikasikannya dengan lebih baik dalam situasi permainan yang sebenarnya (Saputra, 2023).
2. *Shooting* bola basket adalah menembakkan bola kedalam keranjang agar terjadi poin dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal dalam memenangkan pertandingan.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes Sekolah Tinggi Olahraga (STO) basket per-minutes (*shooting test*) dengan validitas tes sebesar 0.804 dan reliabilitas tes sebesar 0.893 (Hastuti & Budi, 2011).

1. Instrumen Tes *Shooting* menurut Lethen dan STO (Mahardhewa, 2025).

- a. Tujuan

Mengukur ketepatan, ketelitian, kebenaran memasukkan bola ke dalam keranjang (ring).

b. Peralatan

- 1) Bola basket
- 2) Stopwatch
- 3) Alat pencatat
- 4) Keranjang / ring
- 5) Jaring

c. Pelaksanaan

- 1) Anak coba berdiri di sekitar ring dengan membawa bola.
- 2) Setelah aba aba “yaa” anak coba menembakkan bola ke ring.
- 3) Dalam menembak anak coba diperbolehkan menggunakan tangan kanan maupun kiri, dipantulkan atau langsung.
- 4) Apabila bola lucas, anak coba harus mengambil dan melanjutkan kembali dengan sisa waktu yang tersedia.
- 5) Dilakukan selama 60 detik.

d. Penilaian

Banyaknya bola yang dapat masuk dari atas, selama waktu yang tersedia.

Tabel 3.2 Norma Penilaian *Shooting Test*

Kategori	Rentang
2 Baik	16-22
Cukup	9-15
Kurang	2-8
Sangat kurang	1

(Sumber: Tri Ani Hastuti & Aryanto, 2011)

F. Teknik Pengumpulan Data

21 Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari mengumpulkan data berdasarkan jenis data. Jenis data dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang telah langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumbernya yaitu sampel yang telah ditetapkan. Adapun teknik pengumpulan data yang penulis lakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Pengukuran

25 Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah tes teknik dasar shooting. Tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pretest (pertemuan ke-1) mengukur kemampuan awal teknik dasar shooting atlet sebelum diberikan perlakuan. Posttest (pertemuan ke-8) mengukur kemampuan akhir teknik dasar shooting atlet setelah diberikan 6 kali perlakuan metode latihan drill. Tes *shooting* yang di terapkan adalah test *shooting* menurut Lethen dan STO.

2. Observasi

Observasi dilakukan selama proses pelaksanaan 6 kali perlakuan

untuk memastikan metode *drill* dilaksanakan sesuai rencana dan mencatat perkembangan atlet.

3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti, daftar nama dan jenis kelamin atlet (8 putra, 5 putri), jadwal dan catatan kehadiran selama 8 pertemuan, foto atau video pelaksanaan tes dan latihan sebagai bukti penelitian.

1 G. Teknik Analisa Data

11
Teknik analisis data dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan *drill* terhadap teknik dasar *shooting* atlet basket Club TBBC Tembilahan. Data yang dianalisis berupa nilai pretest dan posttest dari 13 atlet. 80
Langkah-langkah analisis data adalah sebagai berikut.

1. Statistik Deskriptif

Data pretest, posttest, dan selisih (*gain*) disajikan dalam bentuk tabel dan dihitung 73
nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviation*), median, nilai maksimum, dan nilai minimum. Statistik deskriptif ini berguna untuk memberikan gambaran umum tentang peningkatan kemampuan shooting setelah diberikan perlakuan.

2. Uji Prasyarat Analisis

81
Uji Normalitas (Liliefors) Sebelum melakukan uji hipotesis parametrik, dilakukan uji normalitas terhadap data selisih (*gain*) antara posttest dan pretest. 56
Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data selisih

berasal dari sampel yang berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan **uji Liliefors (Lilliefors)** karena jumlah sampel relatif kecil ($n=13$).

Langkah-langkah **Uji Liliefors**:

1. Mengurutkan data selisih dari terkecil ke terbesar.
2. Menghitung nilai rata-rata dan simpangan baku data selisih.
3. Menghitung nilai Z setiap data: $Z = \frac{X_i - \bar{X}}{s} = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$.
4. Menentukan nilai peluang $F(Z)$ berdasarkan tabel distribusi normal baku.
5. Menghitung frekuensi kumulatif $S(Z) = \text{proporsi data} \leq X_i$.
6. Menghitung selisih mutlak $|F(Z) - S(Z)|$ untuk setiap data.
7. Nilai L hitung adalah selisih maksimum dari seluruh $|F(Z) - S(Z)|$.
8. Membandingkan L hitung dengan L tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $n = 13$.

- Jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka data berdistribusi normal (H_0 diterima).
- Jika $L_{\text{hitung}} \geq L_{\text{tabel}}$, maka data tidak berdistribusi normal (H_0 ditolak).

3. Uji Hipotesis (Paired Sample t-test)

Jika data selisih berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah paired sample t-test (uji t berpasangan). Uji ini

digunakan untuk membandingkan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok yang sama. Hipotesis statistik:

- $H_0 : \mu_1 = \mu_2$ (tidak terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest)
- $H_1 : \mu_1 \neq \mu_2$ (terdapat perbedaan rata-rata antara pretest dan posttest)

Atau dalam bentuk substantif:

- H_0 : Metode latihan drill tidak berpengaruh signifikan terhadap teknik dasar shooting.
- H_1 : Metode latihan drill berpengaruh signifikan terhadap teknik dasar shooting.

Rumus paired t-test yang digunakan:

$$t = \frac{\bar{d}}{s_d/\sqrt{n}}$$

- $\bar{d}$ = rata-rata selisih (posttest – pretest)
- s_d = simpangan baku dari selisih
- n = jumlah sampel

Kriteria pengujian pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$:

- Jika nilai $|t_{\text{hitung}}| > t_{\text{tabel}}$ ($df = n-1$) atau nilai $\text{Sig. (2-tailed)} < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya ada pengaruh signifikan.

- Jika sebaliknya, ⁴⁵ maka H_0 diterima, artinya tidak ada pengaruh signifikan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMKN 1 Tembilahan selama 10 kali pertemuan, yang terdiri dari 1 kali pertemuan *pretest*, 8 kali pertemuan perlakuan (*treatment*) metode latihan *drill shooting*, dan 1 kali pertemuan *posttest*. Sampel penelitian adalah atlet basket Club TBBC Tembilahan yang berjumlah 13 orang, terdiri dari 8 atlet putra dan 5 atlet putri. Seluruh sampel dinyatakan aktif berlatih dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Data yang dikumpulkan berupa skor tes keterampilan *shooting* menggunakan instrumen *shooting* menurut Lethen dan STO (Sekolah Tinggi Olahraga). Tes dilakukan selama 60 detik dengan indikator penilaian adalah jumlah bola yang berhasil masuk ke dalam ring. Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* dari 13 atlet :

Tabel 4.1 Analisis Hasil Pretest (STO) Basket 1 Menit Tes (*Shooting*)

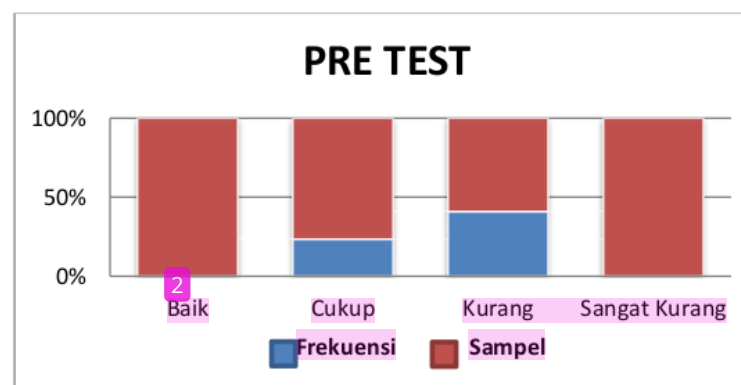
DESCRIPTIF STATISTIC					
	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std.Deviation
Pretest	13	2	14	6,5384	3,3069
Valid	13				

Berdasarkan analisis hasil pretest diatas pada 13 sampel, diketahui nilai minimum adalah 2, nilai maksimum 14, dengan rata rata (*mean*) 6,5384 dan standar deviasi 3,3069. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi data hasil Pretest (STO) basket 1 menit tes (*shooting*)

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	NORMA
1	16-22	0	0%	Baik
2	9-15	4	31%	Cukup
3	2-8	9	69%	Kurang
4	1	0	0%	Sangat Kurang
Jumlah		13	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwasanya dari 13 orang atlet yang melaksanakan tes *shooting* STO , tidak ada yang mencapai kategori baik (16-22). Sebanyak 4 orang atlet (31%) berada dalam kategori cukup (9-15), dan mayoritas 9 orang atlet (69%) termasuk kedalam kategori kurang (2-8). Tidak terdapat atlet yang termasuk kedalam kategori sangat kurang (<1) dengan persentase (0%). Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 4.1 Diagram Batang Hasil Pretest

Diagram ini menggambarkan kemampuan awal *shooting* atlet sebelum di berikan perlakuan. Terlihat bahwa mayoritas atlet (69%) berada pada kategori

Kurang (skor 2-8), dan hanya (31%) yang masuk kategori Cukup (skor 9-15). Tidak ada satupun atlet (0%) mencapai kategori Baik (skor 16-22). Rata – rata skor awal hanya 6,54 yang menandakan bahwa teknik dasar *shooting* atlet TBBC masih tergolong rendah dan perlu ditingkatkan.

Setelah dilakukan test awal, selanjutnya dilaksanakan metode latihan *drill shooting* maka didapat data akhir dengan perincian dalam analisis hasil post-test pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Analisis hasil Posttest (STO) basket 1 Menit tes (*shooting*)

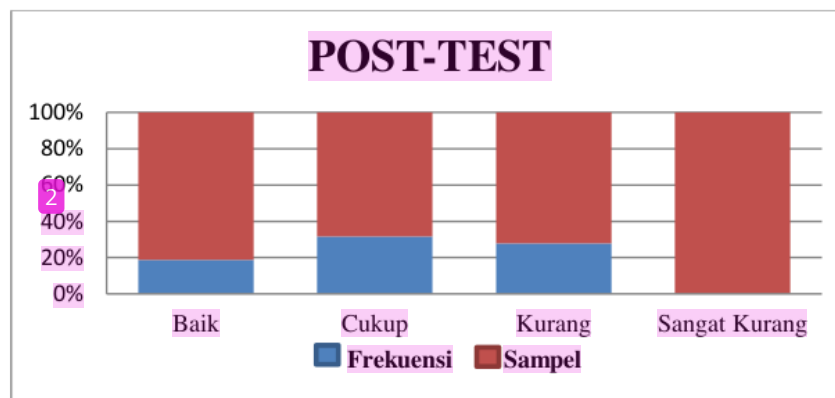
DESCRIPTIF STATISTIC					
	N	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviation
Posttest	13	4	21	11,2307	4,7108
Valid	13				

Berdasarkan analisis hasil posttest diatas pada 13 sampel, diketahui nilai minimum adalah 4, nilai maksimum 21, dengan rata rata (*mean*) 11,2307 dan standar deviasi 4,7108. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data Hasil Posttest (STO) Basket 1 Menit Tes (*Shooting*)

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	NORMA
1	16-22	3	23%	Baik
2	9-15	6	46%	Cukup
3	2-8	4	31%	Kurang
4		0	0%	Sangat Kurang
JUMLAH		13	100%	

Berdasarkan tabel hasil post-test yang dilakukan terhadap 13 atlet yang melaksanakan tes *shooting* STO diperoleh distribusi hasil sebagai berikut: terdapat 3 atlet (23%) berada dalam kategori Baik (16–22), dan 6 atlet (46%) berada dalam kategori Cukup (9–15). Terdapat 4 atlet (31%) yang masuk dalam kategori Kurang (2–8) tidak terdapat atlet yang masuk kategori Sangat Kurang (< 1). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas atlet menunjukkan performa yang baik setelah mengikuti program latihan, dan tidak ada yang berada dalam kategori rendah. Untuk lebih jelasnya, dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 4.2 Diagram Batang Hasil Posttest

Diagram ini menggambarkan kemampuan akhir *shooting* atlet setelah diberikan 8 kali pertemuan metode latihan *drill*. Terlihat peningkatan yang signifikan, di mana 23% atlet berhasil mencapai kategori Baik (skor 16–22) dan 46% berada pada kategori Cukup (skor 9–15). Sementara itu, jumlah atlet yang masih berada di kategori Kurang turun drastis menjadi hanya 31%. Rata-rata skor akhir meningkat menjadi 11,23.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

1. Uji normalitas (lillifors)

Sebelum dilakukan uji hipotesis parametrik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *gain* (selisih posttest – pretest). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Karena jumlah sampel relatif kecil ($n = 13$), penelitian ini menggunakan Uji Lilliefors (Lilliefors) pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

Tabel 4.5 Uji Normalitas Data Dengan Uji Lillifors

NO	N	L_0	L_{tabel}	DISTRIBUSI
1	13	0,132	0,234	NORMAL

Berdasarkan Tabel diatas nilai L hitung (L_0) yang diperoleh adalah 0,132, sedangkan nilai L_{tabel} untuk $n=13$ dan $\alpha=0,05$ adalah 0,234. Karena nilai L hitung lebih kecil dari L tabel ($0,132 < 0,234$) maka H_0 diterima, artinya data berdistribusi NORMAL. Dengan demikian dapat dilanjutkan untuk uji Hipotesis menggunakan uji parametrik (paired sample t-test).

2. Uji Hipotesis (paired sample t-test)

Uji hipotesis berguna untuk melihat perbedaan dari pengaruh keterampilan shooting sebelum dan sesudah diberi treatment berupa metode latihan *drill shooting*. Berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis :

Tabel 4.6 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis Paired Sample t-Test

Paired Sampel Test			
Pair Hasil Pretest-	Std.Deviation	df	Sig.(2-Tailed)
Posttest	4,7108	12	<0,001

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis menggunakan uji paired sample t-test pada data pretest dan posttest, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4,7108 dengan derajat bebas (df) = 12. Nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh adalah < 0,001. Karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,001 jauh lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pretest dan posttest.

C. Pembahasan dan Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap teknik dasar *shooting* atlet basket Club TBBC di Tembilahan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan, berikut adalah pembahasan lebih lanjut.

Pada gambaran kemampuan Awal dan Akhir (*Pretest* dan *Posttest*) Sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor *shooting* atlet sebesar 6,5384 dengan standar deviasi 3,3069. Sebanyak 69% atlet berada pada kategori kurang (2–8) dan hanya 31% pada kategori cukup (9–15). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dasar *shooting* atlet TBBC masih tergolong rendah dan belum konsisten. Hal ini sama dengan hasil observasi awal bahwa akurasi tembakan atlet sering tidak stabil, terutama dalam situasi pertandingan.

Setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* sebanyak 8 kali pertemuan, rata-rata skor *shooting* meningkat menjadi 11,2307 dengan standar deviasi 4,7108. Distribusi hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang nyata: 3 atlet (23%) mencapai kategori baik (16–22), 6 atlet (46%) berada pada kategori cukup (9–15), dan hanya 4 atlet (31%) yang masih berada pada kategori kurang (2–8). Tidak ada atlet yang berada pada kategori sangat kurang. Peningkatan rata-rata sebesar 4,6923 poin ini mengindikasikan bahwa metode latihan *drill* mampu memperbaiki teknik *shooting* atlet secara bertahap.

Sebelum melakukan uji hipotesis parametrik, dilakukan uji normalitas Lilliefors terhadap data selisih (*gain*) antara *posttest* dan *pretest*. Hasilnya menunjukkan nilai *L* hitung (*Lo*) sebesar 0,132, sedangkan *L* tabel untuk $n=13$ dan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ adalah 0,234. Karena $Lo < L_{tabel}$, maka H_0 diterima, artinya data selisih berdistribusi normal. Karena data berdistribusi normal maka penggunaan uji parametrik *paired sample t-test* dapat dilanjutkan.

Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai standar deviasi selisih sebesar 4,7108, derajat bebas (df) = 12, dan nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,001$. Karena nilai Sig. jauh lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak. Kesimpulannya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kemampuan *shooting* atlet sebelum dan sesudah diberikan metode latihan *drill*. Dengan kata lain, metode latihan *drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *shooting* atlet basket Club TBBC.

Penelitian ini memperkuat hipotesis alternatif (H_a) yang diajukan dalam penelitian. Secara statistik, peluang hasil ini terjadi karena kebetulan kurang

dari 0,1%, sehingga dapat diyakini bahwa peningkatan kemampuan *shooting* merupakan akibat dari perlakuan yang diberikan, bukan faktor kebetulan semata.

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam skripsi ini, hasil penelitian ini membuktikan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *shooting* atlet basket Club TBBC di Tembilahan. Peningkatan rata-rata skor *shooting* dari 6,5384 menjadi 11,2307 serta nilai signifikansi $p < 0,001$ mengonfirmasi efektivitas metode tersebut. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan “terdapat pengaruh yang signifikan”. penelitian ini diharapkan dapat menjadi patokan bagi pelatih, pembina, dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan program latihan *shooting* yang lebih terstruktur, berulang, dan berorientasi pada penguatan memori otot.

B. Saran

Bagi pelatih Club TBBC: gunakan metode latihan *drill shooting* sebagai program rutin minimal 2 kali seminggu.

- Bagi atlet: tingkatkan disiplin dalam melakukan repetisi tembakan untuk memperkuat memori otot.
- Bagi peneliti selanjutnya: tambahkan kelompok kontrol atau perpanjang durasi perlakuan untuk melihat efek jangka panjang.
- Bagi klub: sediakan fasilitas pendukung seperti ring dan bola yang memadai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adii, Y., Wandik, Y., Fariz, M., & Putra, P. (2023). *Permainan Bola Basket : Sebuah Tinjauan Konseptual Singkat The Game Of Basketball : A Brief Conceptual Review*. 22(4), 277–282.
- Alfabeta. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Alif, A., Cahyani, R., Heynoek, F. P., Yudasmara, D. S., & Januarto, B. (2022). *Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Putra Kelompok Usia 14 Tahun Klub Human Kota Malang*. 4(12), 1157–1173.
- Aulia, S., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket. *Journal Of Sport Coaching And Physical Education*, 4(2), 142–151.
- Candra, O. (2017). *Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas Viii Di Smp Negeri 9 Pekanbaru*. 45–52.
- Dewi Nur Khasanah, Prima Antoni, Niko Zulni Pratama. (2024). Minat Siswa Dalam Pembelajaran Lay Up Pada Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Audio Visua. *Minat Siswa Dalam Pembelajaran Lay Up Pada Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Audio Visua*, 8(1), 54–63.
- Didaktika, W., Saputra, H., Neldi, H., & Yenes, R. (2023). *Dengan Metode Latihan Drill Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Atlet Bolabasket Smk Negeri 7 Pekanbaru*. 1, 112–129.
- Dr. Saichudin, M. Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S. O. (2020). *Buku Ajar Bola Basket*.
- Hastuti, T. A., & Budi, A. (2011). Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket Sto Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa Fik Uny Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket. *Seminar Nasional Olahraga*, 1(1), 47–58.
- Hilmi, M., Yusuf, U., & Tafaqur, M. (2022). *Jurnal Kepelatihan Olahraga Pengaruh Metode Latihan Drill Dengan Interval Dan Tanpa Interval Terhadap Hasil Pukulan Overhead Clear Forehand Atlet Ukm Bulutangkis Upi*. 14(September), 83–90.
- Ibrahim, Saipul Ambri Damanik, M. P. M. (2022). *Pengembangan Model Pembelajaran*. 21(1), 99–103.

- Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2020). *Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Free Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra Smp*. 2(12), 592–598.
- Izzatun Elisa Azzahro, A. H. (2024). *Pengaruh Metode Latihan 5-Post Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket Sma N 1 Babat*. 7, 319–323.
- Jud, Rusli, M., Suhartiwi, & Marsuna. (2023). *Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket*. 4(2), 256–264.
- Mahardhewa, N. A. (2025). *Meningkatkan Hasil Belajar*. 10, 221–232.
- Nurdian Ahmad, D. (2023). *Communityeducation Engagement Journal*. 5(1), 14–21.
- Radianto, E., Prodi, S., Pembangunan, E., & Ekonomi, F. (2023). *Interpretasi Modern Tentang Teori Dan Filosofis Penelitian Memilih Metode Penelitian Yang Tepat . Namun Demikian , Jika Dikaji Secara Dan Menemukan Semua Yang Diketahui Tentang Subjek Yang Diamati . Mengumpulkan , Menganalisis , Menafsirkan Dan Menggunakan Data . Sedangkan Untuk Mengembangkan Fokus Penelitian Dan Pertanyaan Dan / Atau Hipotesis , Serta*. Xxxii(1), 56–74.
- Raiola, Gaetano; D'isanto, T. (2016). *Redalyc.Descriptive Shot Analysis In Basketball*. <https://doi.org/10.14198/Jhse.2016.11.Proc1.18>
- Rubiana, I. (2017). *Seri Pendidikan Issn 2476-9312 Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat Bantu , Bola Basket Seri Pendidikan Issn 2476-9312*. 3(2), 248–257.
- Rubiyatno. (2016). *Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak*. 88, 54–64.
- Rury Rizhardi. (2020). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau*. 7–14.
- Sisilia Septianda Putri, Tuter Jatmiko. (2023). *Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra*.
- Sitepu, I. D., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2018). *Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini*. 2(3), 27–33.
- Sy. Mirlinarafiqatihafizhaty Alatas, N. Z. P. (2024). *Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dan Kecepatan Dengan Kemampuan Dribbling Bola Basket Atlet*

Putra Tembilaan Basket Ball Club (Tbbc) Junior Tembilaan Kabupaten Idragiri Hilir. 12(1), 10–21.

- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric Dan Ladder Terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (Jpjo)*, 3(2), 197–212.
- Utama, D. V., & Amra, F. (2023). *Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Aktivitas Jump Shoot Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong. 6(5), 68–73.*

Lampiran ³¹ 1

Data Mentah Pretest Dan Posttest

NO	NAMA	NILAI PRETEST	NILAI POSTTEST	SELISIH (d)
1	M. Daffa Fernando	10	17	7
2	Vanness	9	14	5
3	Dino	7	13	6
4	Ahmad Zhafani	5	9	4
5	M. Riduan	5	10	5
6	M. Rafli	5	9	4
7	M. Ridho Ashaabal	5	10	5
8	M. Hafiz Al Pasha	4	8	4
9	Adinda Yurizqa	14	21	7
10	Jihan Makaila Humaira	10	16	6
11	Muzzayanah	5	8	3
12	Nindita Apra	4	7	3
13	Raihana Putri Maulana	2	4	2
MEAN			4,692307692	
SD			1,548365557	
MEDIAN			5	
MAX			7	
MIN			2	
N			13	

Lampiran 2

Kelas interval Data**1. Kelas interval Pretest**

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	NORMA
1	16-22	0	0%	Baik
2	9-15	4	31%	Cukup
3	2-8	9	69%	Kurang
4	1	0	0%	Sangat Kurang
JUMLAH		13	100%	

2. Kelas Interval Posttest

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	NORMA
1	16-22	3	23%	Baik
2	9-15	6	46%	Cukup
3	2-8	4	31%	Kurang
4	1	0	0%	Sangat Kurang
JUMLAH		13	100%	

Lampiran 3

Uji Normalitas (Lillifors)

No	Xi	Zi	KURVA NORMAL	⁷ F (Zi)	S (Zi)	IF (Zi) - S (Zi)
1	2	-1,7388062	0,4582	0,0418	0,0769	0,035
2	3	-1,0929639	0,3621	0,1379	0,1538	0,016
3	3	-1,0929639	0,3621	0,1379	0,2308	0,093
4	4	-0,4471216	0,17	0,33	0,3077	0,022
5	4	-0,4471216	0,17	0,33	0,3846	0,055
6	4	-0,4471216	0,17	0,33	0,4615	0,132
7	5	0,19872071	0,0753	0,5753	0,5385	0,037
8	5	0,19872071	0,0753	0,5753	0,6154	0,040
9	5	0,19872071	0,0753	0,5753	0,6923	0,117
10	6	0,84456303	0,2695	0,7695	0,7692	0,000
11	6	0,84456303	0,2695	0,7695	0,8462	0,077
12	7	1,49040535	0,4319	0,9319	0,9231	0,009
13	7	1,49040535	0,4319	0,9319	1,0000	0,068
MEAN						4,6923
SD						1,5483
L_0						0,132
L_{Tabel}						0,234

Lampiran 4

103

Uji Hipotesis (Paired Sample t-test)

$$\text{Rumus : } t = \frac{\bar{d}}{s_d/\sqrt{n}}$$

- $\bar{d}$ = rata-rata selisih (posttest – pretest)
- s_d = simpangan baku dari selisih
- n = jumlah sampel

$$\bar{d} = \frac{(4+7+8+8+9+9+10+10+13+14+16+17+21)}{13} = 11,2307$$

$$S_d = \frac{\sqrt{\sum (d_i - \bar{d})^2}}{n-1} = \frac{266,3529}{12} = \sqrt{22,1960} = 4,7112$$

$$t = \frac{\bar{d}}{s_d/\sqrt{n}} = \frac{11,2307}{4,7112/\sqrt{13}} = \frac{11,2307}{4,7112/3,6055} = \frac{11,2307}{1,3066} = 8,5953$$

45

 $t_{hitung} > t_{tabel} (df = n-1) = 8,5953 > 2,179.$ nilai Sig. (2-tailed) < 0,05, maka

H_0 ditolak, artinya ada pengaruh signifikan.

Lampiran 6

Data bantu Uji Lillifors

$n \backslash \alpha$	0.01	0.05	0.10	0.15	0.20
4	0.417	0.381	0.352	0.319	0.300
5	0.405	0.337	0.315	0.299	0.285
6	0.364	0.319	0.294	0.277	0.265
7	0.348	0.300	0.276	0.258	0.247
8	0.331	0.285	0.261	0.244	0.233
9	0.311	0.271	0.249	0.233	0.223
10	0.294	0.258	0.239	0.224	0.215
11	0.284	0.249	0.230	0.217	0.206
12	0.275	0.242	0.223	0.212	0.199
13	0.268	0.234	0.214	0.202	0.190
14	0.261	0.227	0.207	0.194	0.183
15	0.257	0.220	0.201	0.187	0.177
16	0.250	0.213	0.195	0.182	0.173
17	0.245	0.206	0.189	0.177	0.169
18	0.239	0.200	0.184	0.173	0.166
19	0.235	0.195	0.179	0.169	0.163
20	0.231	0.190	0.174	0.166	0.160
25	0.203	0.180	0.165	0.153	0.149
30	0.187	0.161	0.144	0.136	0.131
OVER 30	1.031	0.886	0.805	0.768	0.736
	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$	$\sqrt{n}$

Lampiran 7

Data bantu Distribusi Uji t

dk	α untuk Uji Satu Pihak (<i>one tail test</i>)					
	0,25	0,10	0,05	0,025	0,01	0,005
	α untuk Uji Dua Pihak (<i>two tail test</i>)					
	0,50	0,20	0,10	0,05	0,02	0,01
1	1,000	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657
2	0,816	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925
3	0,765	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841
4	0,741	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604
5	0,727	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032
6	0,718	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707
7	0,711	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499
8	0,706	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355
9	0,703	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250
10	0,700	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169
11	0,697	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106
12	0,695	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055
13	0,692	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012
14	0,691	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977
15	0,690	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947
16	0,689	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921
17	0,688	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898
18	0,688	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878
19	0,687	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861
20	0,687	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845
21	0,686	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831
22	0,686	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819
23	0,685	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807
24	0,685	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797
25	0,684	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787
26	0,684	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779
27	0,684	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771
28	0,683	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763
29	0,683	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756
30	0,683	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750
40	0,681	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704
60	0,679	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660
120	0,677	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617
∞	0,674	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576

Lampiran 8

PROGRAM LATIHAN *DRILL SHOOTING BASKET*

Kelompok Pertemuan	Bentuk Latihan	Materi Latihan	Intensitas	Repetisi	Waktu	Recovery
Pertemuan 1,2,3	Pemanasan	<i>Warming-Up</i> - Joging <i>Stretching</i> Dinamis	Sedang	Satu Kali Dilakukan	15 Menit	
	Latihan Inti	1. <i>Form Shooting</i> 2. <i>Set Shooting</i> 3. <i>Spot Shooting</i> (3titik)	60%	30x/ <i>Drill</i> 30x/ <i>Drill</i> 30x/ <i>Drill</i>	60 Menit (Total Semua Latihan)	2 Menit (Antar Tugas Gerak)
	Pendinginan	<i>Cooling Down</i> - Jalan Santai - Peregangan Statis - Pernapasan	Sedang	Satu Kali Dilakukan	15 Menit	
Pertemuan 4,5,6	Pemanasan	<i>Warming-Up</i> - Joging <i>Stretching</i> Dinamis	Sedang	Satu Kali Dilakukan	15 Menit	
	Latihan Inti	1. <i>Shooting After Layup</i> 2. <i>Spot Shooting</i> (5 Titik) 3. <i>Free Throw</i>	65 - 70%	35x/ <i>Drill</i> 35x/ <i>Drill</i> 40x/ <i>Drill</i>	65 Menit (Total Semua Latihan)	2 Menit (Antar Tugas Gerak)
	Pendinginan	<i>Cooling Down</i> - Jalan Santai - Peregangan Statis - Pernapasan	Sedang	Satu Kali Dilakukan	10 Menit	
Pertemuan 7,8	Pemanasan	<i>Warming-Up</i> - Joging - Koordinasi Mata Tangan	Sedang	- Satu Kali Dilakukan 10x	15 Menit	
	Latihan Inti	1. <i>Catch And Shoot</i> 2. <i>Shooting After Dribble</i>	75%	40x/ <i>Drill</i> 40x/ <i>Drill</i> 40x/ <i>Drill</i>	70 Menit (Total Semua Latihan)	2 Menit (Antar Tugas Gerak)
	Pendinginan	<i>Cooling Down</i> - Jalan Santai - Peregangan Statis - Pernapasan	Sedang	Satu Kali Dilakukan	15 Menit	

Lampiran 9

Rancangan Program Pretest, Treatment, Dan Posttest.

Tes / Metode Latihan	1 Regulasi	Waktu & Tempat
Pre – Test 	Diawali dengan berdoa, presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta di garis <i>freethrow</i> sesuai presensi. 5 Setelah aba- aba “ya”, atlit menembakan bola ke dalam ring. Dalam menembak atlit diperbolehkan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri, dipantulkan atau 70 langsung. Dilakukan selama 60 detik. Hasil tes ini di catat.	Tanggal 23 – 04 – 2026, Pkl 16.00 s/d (lapangan basket SMKN 1 Tembilahan).

<i>Form Shooting</i> 	Diawali dengan berdoa, presensi, dan pemanasan. Setelah itu, membariskan peserta dan memberikan masing masing atlit kesempatan secara bergantian melakukan <i>shooting</i> dengan metode <i>form shooting</i> (memasukan bola dengan jarak yang sangat dekat dengan ring).	Tanggal 24,25,26 April 2026. Pkl 16.00 s/d (lapangan basket SMKN 1 Tembilahan.
<i>set shooting</i> 	Para atlit di bariskan dan melakukan <i>set shooting</i> (memasukan bola ke dalam ring tanpa lompatan) secara bergantian.	Tanggal 24,25,26 April 2026. Pkl 16.00 s/d (lapangan basket SMKN 1 Tembilahan.
<i>Spot shooting</i> 	Spot shooting adalah latihan menembak yang dilakukan dari titik-titik spesifik atau posisi-	Tanggal 24,25,26 April 2026. Pkl 16.00 s/d (lapangan basket SMKN 1 Tembilahan).

	posisi tertentu di lapangan.	
<i>Shooting after layup</i> 	Diawali dengan berdoa, presensi, dan pemanasan. Setelah itu, membariskan peserta dan memberikan masing masing atlit kesempatan secara bergantian melakukan <i>shooting</i> dengan metode <i>shooting after layup</i> (yaitu dimulai dengan menggiring bola dan finishing nya memasukan bola dengan 2 kali melangkah dan diakhiri lompatan).	Tanggal 1 mei 2026 Pkl 16.00 s/d, 2-3 mei 2026 pkl 19.00 s/d (lapangan basket SMKN 1 Tembilahan).
<i>Spot shooting 5 titik</i> 	Para atlit berbaris dan berganti posisi sesuai dengan kun yang sudah di tetapkan dalam 5 titik yaitu, sudut kanan,	Tanggal 1 mei 2026 Pkl 16.00 s/d, 2-3 mei 2026 pkl 19.00 s/d (lapangan basket SMKN 1 Tembilahan).

	sayap kanan, titik tengah, sayap kiri, dan sudut kiri garis yang setara dgn garis freethrow, lalu memasukan bola ke ring secara bergantian.	
<i>Free Throw</i> 	Para atlit berbaris tepat di garis tembakan bebas, dan memasukan bola ke ring secara bergantian.	Tanggal 1 mei 2026 Pkl 16.00 s/d, 2-3 mei 2026 pkl 19.00 s/d (lapangan basket SMKN 1 Tembilahan).
<i>Catch and Shoot</i> 	Diawali dengan berdoa, presensi, dan pemanasan. Setelah itu atlit di bagi menjadi 2 barisan terpisah sudut kanan dan sudut kiri lapangan di dekat ring lalu, melakukan metode <i>catch and shoot</i> (teknik menembak bola secara	Tanggal 15-16 mei 2026. Pkl 19.00 s/d (lapangan SMKN 1 Tembilahan).

	89 langsung setelah menerima operan dari rekan satu tim, tanpa melakukan gerakan mendribel terlebih dahulu) secara bergantian.	
<i>Shooting after dribble</i> 	Para atlit dibarikan di tengah lapangan, lalu menggiring bola secara bergantian dan melakukan step <i>shooting</i> setelah menggiring bola.	Tanggal 15-16 mei 2026. Pkl 19.00 s/d (lapangan SMKN 1 Tembilahan).
<i>Posttest</i> 	Diawali dengan berdoa, presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta di garis <i>freethrow</i> sesuai presensi. 5 Setelah aba-aba “ya”, atlit menembakan bola ke dalam ring. Dalam menembak atlit	Tanggal 17 mei 2026. Pkl 16.00 s/d 9lapangan SMKN 1 Tembilahan).

	diperbolehkan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri, dipantulkan atau langsung. ⁷⁰ Dilakukan selama 60 detik. Hasil tes kedua ini di catat.	
--	---	--

Lampiran 10

Foto Bersama Sampel Atlet Basket TBBC Tembilahan



SKRIPSI SALSABILA SYIFA DINI PENJAS.pdf

ORIGINALITY REPORT

45%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	eprints.uny.ac.id Internet	340 words — 4%
2	jassi.ejournal.unri.ac.id Internet	340 words — 4%
3	ppjp.ulm.ac.id Internet	301 words — 3%
4	joker.uho.ac.id Internet	289 words — 3%
5	docplayer.info Internet	143 words — 2%
6	repository.uir.ac.id Internet	137 words — 2%
7	eprints.walisongo.ac.id Internet	106 words — 1%
8	jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet	104 words — 1%
9	repository.uin-suska.ac.id Internet	91 words — 1%
10	fik.um.ac.id Internet	90 words — 1%
11	journal.ipm2kpe.or.id Internet	89 words — 1%
12	repo.bunghatta.ac.id Internet	88 words — 1%

13	digilib.unimed.ac.id Internet	81 words — 1%
14	delasri.wordpress.com Internet	77 words — 1%
15	repository.unisi.ac.id Internet	72 words — 1%
16	jonedu.org Internet	68 words — 1%
17	www.basishukum.com Internet	68 words — 1%
18	www.slideshare.net Internet	58 words — 1%
19	www.online-journal.unja.ac.id Internet	51 words — 1%
20	digilib.ikipgriptk.ac.id Internet	49 words — 1%
21	ejournal.unisi.ac.id Internet	44 words — < 1%
22	ejournal.upi.edu Internet	39 words — < 1%
23	edu.ojs.co.id Internet	37 words — < 1%
24	repository.unj.ac.id Internet	36 words — < 1%
25	jurnal.umj.ac.id Internet	33 words — < 1%
26	123dok.com Internet	32 words — < 1%
27	etheses.uin-malang.ac.id Internet	31 words — < 1%

28	repositori.unsil.ac.id Internet	31 words — < 1%
29	e-journal.hamzanwadi.ac.id Internet	28 words — < 1%
30	ejournal.unisda.ac.id Internet	28 words — < 1%
31	repository.radenintan.ac.id Internet	28 words — < 1%
32	eprints.iain-surakarta.ac.id Internet	27 words — < 1%
33	repository.unilak.ac.id Internet	27 words — < 1%
34	repository.unp.ac.id Internet	27 words — < 1%
35	lib.unnes.ac.id Internet	26 words — < 1%
36	repository.umsu.ac.id Internet	26 words — < 1%
37	Putra, Reno Ferizqo Andika. "Analisis Pemilihan Alternatif Penanganan Kerusakan Jalan (Studi Kasus di Ruas Jalan Weleri-Patean, Kabupaten Kendal)", Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2023 ProQuest	23 words — < 1%
38	repository.usd.ac.id Internet	23 words — < 1%
39	perpus.fkik.uinjkt.ac.id Internet	22 words — < 1%
40	repository.unugiri.ac.id Internet	22 words — < 1%
41	repository.upi.edu Internet	22 words — < 1%

42	thousands-passed.xyz Internet	22 words — < 1%
43	core.ac.uk Internet	21 words — < 1%
44	jdih.dprd.garutkab.go.id Internet	20 words — < 1%
45	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet	20 words — < 1%
46	www.journal.unpas.ac.id Internet	20 words — < 1%
47	repository.ar-raniry.ac.id Internet	19 words — < 1%
48	repository.unmul.ac.id Internet	19 words — < 1%
49	repository.upbatam.ac.id Internet	19 words — < 1%
50	fik.uny.ac.id Internet	18 words — < 1%
51	repository.upp.ac.id Internet	18 words — < 1%
52	digilib.uinsa.ac.id Internet	17 words — < 1%
53	ejournal.utp.ac.id Internet	16 words — < 1%
54	text-id.123dok.com Internet	16 words — < 1%
55	Sunanih, Sunanih. "Pengembangan Aplikasi Berbasis SAS Untuk Meningkatkan Kemampuan Membaca dan Numerik Pada Siswa MI dan SD di Tasikmalaya.", Universitas Islam Negeri Saifuddin Zuhri (Indonesia) ProQuest	15 words — < 1%

56	journal.trunojoyo.ac.id Internet	15 words — < 1%
57	www.journal.uad.ac.id Internet	15 words — < 1%
58	zebradoc.tips Internet	15 words — < 1%
59	Susanti Susanti. "Efektivitas Metode Imla' Manzur dalam Meningkatkan Keterampilan Menulis Bahasa Arab Siswa Madrasah Tsanawiyah", Aphorisme: Journal of Arabic Language, Literature, and Education, 2020 Crossref	14 words — < 1%
60	journal.amorfati.id Internet	14 words — < 1%
61	jpgi.iicet.org Internet	14 words — < 1%
62	digilib.unisayogya.ac.id Internet	13 words — < 1%
63	ejurnal.ung.ac.id Internet	13 words — < 1%
64	jim.teknokrat.ac.id Internet	13 words — < 1%
65	jurnal.umt.ac.id Internet	13 words — < 1%
66	zonaskripsi.blogspot.com Internet	13 words — < 1%
67	e-journal.my.id Internet	12 words — < 1%
68	journal.unpas.ac.id Internet	12 words — < 1%
69	repository.uhn.ac.id Internet	12 words — < 1%

70	staffnew.uny.ac.id Internet	12 words — < 1%
71	Muhammad Imdadurrohman, Anggi Setia Lengkana, Tatang Muhtar. "Pengembangan Media Pembelajaran Merby untuk Mengenalkan Olahraga Rugby pada Siswa Sekolah Dasar", <i>Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)</i> , 2025 Crossref	11 words — < 1%
72	Rinda Monica Angriani, Andika Prabowo, Andes Permadi, Septian Raibowo, Oddie Barnanda Rizky. "Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Atlet Basket Putri Tunas Rejang Lebong", <i>SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani</i> , 2023 Crossref	11 words — < 1%
73	Samsuri Samsuri. "Hubungan Kepemimpinan Kepala Madrasah dan Kemampuan Mengajar Guru dengan Pembelajaran Siswa", <i>Al-TA'DIB</i> , 2020 Crossref	11 words — < 1%
74	repo-ukaw.superspace.id Internet	11 words — < 1%
75	repository.iainbengkulu.ac.id Internet	11 words — < 1%
76	repository.unissula.ac.id Internet	11 words — < 1%
77	Arizky Ramadhan, Ahmad Luthfi Ramadhani, Iyakrus Iyakrus. "Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli Universitas Sriwijaya", <i>Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)</i> , 2026 Crossref	10 words — < 1%
78	fikk.uny.ac.id Internet	10 words — < 1%
79	nanopdf.com Internet	10 words — < 1%
80	pasca.um.ac.id Internet	10 words — < 1%
81	repository.ub.ac.id Internet	10 words — < 1%

		10 words — < 1%
82	repository.uinsu.ac.id Internet	10 words — < 1%
83	repository.unmuhpkn.ac.id Internet	10 words — < 1%
84	digilib.uns.ac.id Internet	9 words — < 1%
85	journal.uny.ac.id Internet	9 words — < 1%
86	jurnal.unimed.ac.id Internet	9 words — < 1%
87	jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id Internet	9 words — < 1%
88	med.unhas.ac.id Internet	9 words — < 1%
89	ojs.baliacademicpublishing.com Internet	9 words — < 1%
90	ooyblog.wordpress.com Internet	9 words — < 1%
91	repository.unismabekasi.ac.id Internet	9 words — < 1%
92	www.budspreschool.in Internet	9 words — < 1%
93	www.naditkj.web.id Internet	9 words — < 1%
94	www.scribd.com Internet	9 words — < 1%
95	Amirotun Nisa', Nurul Hidayah, Chusnul Chotimah. "Pengaruh Pemahaman Ilmu Tajwid Terhadap Kemampuan Membaca Al-Qur'an	8 words — < 1%

96	e-campus.iainbukittinggi.ac.id Internet	8 words — < 1%
97	eprints.umsb.ac.id Internet	8 words — < 1%
98	journal.unj.ac.id Internet	8 words — < 1%
99	pdfs.semanticscholar.org Internet	8 words — < 1%
100	pt.scribd.com Internet	8 words — < 1%
101	pustaka.unp.ac.id Internet	8 words — < 1%
102	www.bola.net Internet	8 words — < 1%
103	www.repo.stikesperintis.ac.id Internet	8 words — < 1%
104	Argian Rizki Taufik, Amung Ma€™mun, Mulyana Mulyana. "Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2020 Crossref	7 words — < 1%
105	Nodri Yupiter Tosaik. "Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Passing Atas Bola Voli", Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO), 2026 Crossref	7 words — < 1%
106	Rony Endrisman, Rices Jatra. "Tingkat Kondisi Fisik Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMAN 2 Pekanbaru", Indonesian Research Journal On Education, 2022 Crossref	7 words — < 1%

107 Zul Idham, Hendri Neldi, Anton Komaini, Tjung Hauw Sin, Damrah Damrah. "Pengaruh Kebugaran Jasmani, Status Gizi, dan Motivasi Belajar terhadap Hasil Belajar PJOK", Jurnal Basicedu, 2022 7 words — < 1%
Crossref

108 Budi Setyani, Murtono Murtono, Slamet Utomo. "Pengaruh Model Pembelajaran PBL Terhadap Hasil Belajar Matematika Pada Siswa SDN Sari 1 Kelas V Kecamatan Gajah Kabupaten Demak", VIVABIO: Jurnal Pengabdian Multidisiplin, 2020 6 words — < 1%
Crossref

109 fikunesa.files.wordpress.com 6 words — < 1%
Internet

110 www.neliti.com 6 words — < 1%
Internet

EXCLUDE QUOTES OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON

EXCLUDE SOURCES OFF
EXCLUDE MATCHES OFF