

## **Pengaruh Model *Drill Shoot* Terhadap Kemampuan *Shooting Two Point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi**

Ody Dwi Putra<sup>1\*</sup>, M. Ridwan<sup>2</sup>, Sari Mariati<sup>3</sup>, M. Fakhur Rozi<sup>4</sup>, Bram Sujadesman<sup>5</sup>  
<sup>1,2,3,4,5</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Departemen Kepelatihan,  
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Indonesia.  
Email Korespondensi: [Odydwiputra9@gmail.com](mailto:Odydwiputra9@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan *shooting two point* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMAN 1 Bukittinggi memang kurang baik. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi yang mengikuti Latihan ekstrakurikuler bolabasket berjumlah 24 orang terdiri dari 10 orang putra dan 14 orang putri. Teknik penarikan sampel yaitu purposive sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 14 orang putri. Instrument penelitian menggunakan tes *shooting two point*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  dan uji normalitas menggunakan uji Liliefors. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi dengan skor rata-rata 5,43 pada pre test, dan skor rata-rata 8,43 pada post test. Hal ini terbukti secara signifikan, dimana setelah dilakukan uji “t” diperoleh hasil thitung = 16,52 > ttabel = 1,771. Jadi,  $H_0$  di tolak sedangkan  $H_a$  diterima. Kesimpulan, terdapat pengaruh yang signifikan dari model *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan *shooting two point* Siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi.

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

## ***The Influence of the Drill Shoot Model on Two Point Shooting Ability of Students at SMA Negeri 1 Bukittinggi***

### **ABSTRACT**

*The problem in this study is that the two-point shooting ability of students in the extracurricular basketball team at SMAN 1 Bukittinggi is not good. This study aims to examine the effect of the drill shoot model on two-point shooting ability. This type of research is quasi-experimental. The population in this study were students who participated in extracurricular basketball training, totaling 24 people consisting of 10 boys and 14 girls. The sampling technique used was purposive sampling, with a sample size of 14 girls. The research instrument used a two-point shooting test. Data analysis techniques used the t-test with a significant level of  $\alpha = 0.05$  and normality test using the Liliefors test. The results of this study indicate that there is an effect of the drill shoot model on the two-point shooting ability of students at SMA Negeri 1 Bukittinggi, with an average score of 5.43 on the pre-test and an average score of 8.43 on the post-test. This is proven significantly, where after conducting the t-test, the results obtained were  $t\text{-count} = 16.52 > t\text{-table} = 1.771$ . Therefore,  $H_0$  is rejected while  $H_a$  is accepted. In conclusion, there is a significant effect of the drill shoot model on improving the two-point shooting ability of students at SMA Negeri 1 Bukittinggi.*

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

---

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup manusia (Uzun & Pulur, 2018) Dalam praktiknya, olahraga tidak hanya menitikberatkan pada aspek jasmani, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter, kepribadian, kedisiplinan, serta sikap sportivitas yang tinggi. Melakukan aktivitas olahraga secara rutin dapat menjaga kebugaran tubuh, sekaligus mengembangkan kemampuan dan potensi individu (Latuheru et al., 2022)

Prestasi dalam bidang olahraga merupakan buah dari usaha maksimal seorang atlet atau tim dalam menunjukkan kemampuan dan keterampilan mereka dalam melaksanakan gerakan, baik saat latihan maupun saat bertanding, dengan penilaian yang objektif dan terukur (Putra et al., 2021) Meraih prestasi tinggi dalam olahraga bukanlah hal yang mudah, karena diperlukan perencanaan dan pembinaan yang terstruktur, berkesinambungan, serta dilaksanakan dengan penuh ketekunan dalam jangka waktu yang panjang (Muttaqin et al., 2019) Prestasi puncak juga lebih mudah dicapai apabila didukung oleh atlet yang memiliki bakat dan berada pada usia emasnya (Aviani, 2024)

Berdasarkan Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1, olahraga diartikan sebagai aktivitas yang menyatukan unsur pikiran, jasmani, dan rohani secara terorganisir dan berkesinambungan, dengan maksud untuk menggali, membentuk, dan mengembangkan kapasitas fisik, mental, sosial, serta budaya seseorang. Oleh sebab itu, olahraga sangat dianjurkan sebagai sarana untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan, olahraga juga dapat menjadi jalur untuk meraih prestasi. Untuk itu, diperlukan latihan yang rutin dan terencana agar dapat mencapai prestasi yang membanggakan.

Salah satu cabang olahraga yang cukup populer, terutama di kalangan generasi muda, adalah bola basket (ElSherief et al., 2021) Di Indonesia, olahraga ini mengalami perkembangan yang cukup signifikan, yang terlihat dari bertambahnya klub-klub bola basket di berbagai daerah serta meningkatnya jumlah atlet dari kalangan pelajar dan mahasiswa (Praja, 2020) Berbagai kompetisi bola basket telah diselenggarakan secara profesional, seperti JBRL untuk tingkat SMP, DBL untuk siswa SMA, LIMA untuk mahasiswa, serta IBL untuk klub-klub bola basket di seluruh Indonesia. Kompetisi-kompetisi ini menjadi wadah penting bagi para pemain untuk mengembangkan

kemampuan mereka dan meraih prestasi. Diharapkan, dengan adanya ajang-ajang tersebut, potensi dan bakat atlet bola basket nasional dapat terus tumbuh dan membawa nama baik Indonesia di tingkat internasional.

Permainan bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Bola basket termasuk dalam kategori olahraga prestasi yang bersifat tim, di mana setiap tim berusaha mencetak poin ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan melakukan hal yang sama (Pradipta, 2022) Untuk meraih hasil yang optimal dalam bola basket, terdapat tiga faktor utama yang perlu dimiliki, yaitu penguasaan teknik dasar (*fundamental skills*) yang baik dan benar, kondisi fisik yang prima, serta kemampuan bekerja sama melalui strategi dan pola permainan tim (Muttaqin et al., 2019)

Kondisi fisik merupakan elemen penting dalam mendukung peningkatan prestasi olahraga (Ridwan & Sumanto, 2017) Bahkan, kondisi fisik sering kali dianggap sebagai fondasi utama dalam pencapaian prestasi (Azwira et al., 2023) Seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik karena hal tersebut merupakan syarat mutlak dan sangat penting dalam meraih prestasi tinggi. Selain itu, kebugaran fisik yang optimal juga menjadi kunci kesuksesan dalam berbagai cabang olahraga. Unsur-unsur yang termasuk dalam kondisi fisik mencakup kekuatan, daya ledak, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, kelincahan, dan koordinasi (Kurniawan & Rohman, 2022)

Dalam permainan basket, setiap pemain dituntut untuk menguasai sejumlah keterampilan dasar. Keterampilan ini mencakup *dribbling* atau menggiring bola, *passing* atau mengoper bola, serta *shooting* atau melakukan tembakan ke ring (Wulandari & Umar, 2020) Di antara teknik-teknik tersebut, *shooting* merupakan keterampilan yang paling penting untuk dikuasai, karena menjadi cara utama Untuk mendapatkan angka dengan cara meleakkan bola ke dalam ring tim lawan. Oleh sebab itu, kemampuan *shooting* perlu dipelajari dan dikuasai secara tepat dan benar (Cakra, 2023)

Salah satu aspek kondisi fisik yang berperan dalam keberhasilan *shooting* adalah koordinasi. Koordinasi berkaitan erat dengan kualitas pergerakan; semakin baik koordinasi seorang pemain, maka semakin efektif dan tepat pula gerakannya (Mariati, 2020) Saat melakukan *shooting*, pemain harus memperhatikan akurasi tembakan. Untuk menghasilkan tembakan yang optimal, penguasaan teknik *shooting* sangat

diperlukan (A'yun et al., n.d.) Oleh karena itu, latihan yang rutin serta penggunaan model latihan yang sesuai sangat penting agar gerakan menembak menjadi otomatis dan efisien saat diterapkan dalam permainan.

Salah satu contoh model latihan yang efektif adalah latihan *drill shooting*. *Drill shooting* merupakan metode pelatihan yang bertujuan untuk menyempurnakan kemampuan menembak seorang atlet melalui latihan yang dilakukan secara berulang (Prebiyanto et al., 2025) Dalam model latihan ini, setiap individu dilatih dengan berbagai variasi bentuk latihan yang mengandung unsur pengulangan. Pengulangan yang intensif dalam setiap bentuk latihan tersebut dapat membantu meningkatkan akurasi tembakan (*shooting*) pemain secara signifikan (Latuheru et al., 2022)

SMAN 1 Bukittinggi merupakan salah satu institusi pendidikan di Kota Bukittinggi yang berperan aktif dalam mengembangkan minat dan bakat generasi muda. Materi bola basket termasuk dalam kurikulum pelajaran PJOK, sekaligus menjadi kegiatan ekstrakurikuler yang paling diminati oleh para siswa. Melalui kegiatan ini, para siswa SMAN 1 Bukittinggi telah dibekali pemahaman mengenai Penerapan teknik yang benar dalam bermain bola basket, yang terlihat dari partisipasi mereka dalam berbagai kejuaraan. Namun demikian, pencapaian prestasi siswa masih belum maksimal. Pada tahun 2023, tim bola basket sekolah ini hanya meraih peringkat ketiga dalam ajang Bupati Cup Agam, terhenti di babak penyisihan grup pada ajang Smaniva Cup dan Perbasi Cup, serta hanya mencapai babak delapan besar pada kompetisi DBL West Sumatera Series 2024.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan penulis saat berlangsungnya pertandingan DBL West Sumatera Series 2024, tim bola basket SMAN 1 Bukittinggi mengalami kekalahan ketika berhadapan dengan tim dari SMA Adabiah 2 Padang.

Tabel 1. Data *score sheet*

No pungung	Nama	2 points	
		M/A	%
8	Deniez Khaliqah	0/1	0,0
11	Zakiya Humaira	0/3	0,0
12	Dzulia Zahran	0/3	0,0
15	Haifa Farah	0/0	0,0
19	Jihan Zahira	1/1	100,0
22	Naila Fairuz	0/1	0,0
23	Syintia Fitri	1/3	33,3
	Afista		

24	Shafiyah Nurul R	0/0	0,0
27	Nurul Adzkie	2/3	66,7
28	Anggun Ratu A	0/1	0,0
Totals		4/16	25,0

Berdasarkan data score sheet pada ajang DBL di Padang 2024, saat melawan SMA Adabiah 2 Padang, siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bukittinggi secara keseluruhan hanya mencatatkan kemampuan tembakan dua poin (*two point shoot*) sebesar 25%, dengan 4 tembakan berhasil masuk dari 16 percobaan. Untuk memastikan lebih lanjut informasi yang diperoleh dari data pertandingan DBL West Sumatera Series, penulis melakukan observasi langsung dengan memberikan tes kemampuan tembakan dua poin kepada 10 siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bukittinggi. Setiap siswa diberi satu kali tembakan dari lima area tembakan dua poin.

Tabel 2. Data Observasi Langsung Tahun 2024

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

Berdasarkan hasil observasi, dapat disimpulkan bahwa kemampuan *shooting two point* para siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bukittinggi masih kurang memadai. Dari 14 siswa yang mengikuti tes kemampuan *shooting two point*, hanya tercatat 31 tembakan yang berhasil masuk, dengan rata-rata keberhasilan shooting sebesar 44%. Hasil ini juga diperkuat oleh wawancara penulis dengan pelatih ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bukittinggi pada Jumat, 8 November 2024, yang mengungkapkan bahwa kemampuan *shooting two point* para siswa memang masih kurang baik. Pelatih tersebut juga menyatakan bahwa prestasi siswa dalam

ekstrakurikuler bola basket masih belum optimal, Berbagai unsur, baik dari faktor internal maupun eksternal, turut memengaruhi kondisi ini. Pelatih menambahkan bahwa fasilitas dan sarana yang tersedia untuk mendukung pembinaan dan pelatihan masih belum memadai.

Kurangnya kemampuan *shooting two point* dalam permainan bola basket dapat disebabkan oleh minimnya variasi latihan yang diberikan selama kegiatan ekstrakurikuler. Meskipun latihan dasar seperti *passing* dan *dribbling* sudah diterapkan, variasi latihan yang fokus pada peningkatan kemampuan *shooting two point* belum diterapkan dengan jelas dan terstruktur. Latihan *shooting* belum dilakukan secara berulang dan berkelanjutan. Pada setiap sesi latihan, tidak ada latihan khusus yang diarahkan untuk meningkatkan kemampuan *shooting two point*, seperti latihan *drill shot*. Siswa hanya melakukan percobaan *shooting* sebelum dan setelah pertandingan dimulai.

Tingkat keterampilan shooting dasar di kalangan peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bukittinggi masih tergolong kurang memadai. Padahal, kemampuan two point shooting memainkan peran yang penting dalam pencapaian prestasi siswa di ekstrakurikuler tersebut. Berbagai faktor dapat mempengaruhi kemampuan *shooting two point*, dan mengingat rendahnya kemampuan *shooting two point* yang ditemukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bukittinggi, maka diperlukan penerapan model latihan yang tepat dan efektif untuk memperbaiki kondisi ini.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu. Sebelum melakukan pengumpulan data eksperimen, terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk menilai kemampuan *shooting two point* siswa. Langkah ini bertujuan untuk memperoleh data awal, yang kemudian dibandingkan dengan data setelah perlakuan, dengan menggunakan desain: *Pretest - Posttest Designs* (Darmawan & Latifah, 2013).

Populasi merujuk pada keseluruhan elemen yang menjadi wilayah generalisasi. Elemen tersebut merupakan seluruh subjek yang diukur, yaitu unit yang diteliti (Asmawi & Sulaiman, 2018) Yang dikaji tidak hanya subjek atau objeknya saja, melainkan juga seluruh unsur karakter dan sifat yang dimilikinya (Hidayat et al., 2020) Dalam penelitian ini, populasi terdiri dari siswa dan siswi yang mengikuti latihan ekstrakurikuler bola basket, yang jumlahnya 10 orang putra dan 14 orang putri. Lokasi

penelitian ini berada di lapangan basket SMAN 1 Bukittinggi pada tanggal 1 april sampai 30 april 2025. Untuk penjelasan lebih lanjut, perhatikan tabel di bawah ini :

Tabel 3. Data Populasi Ekstrakurikuler

No	Kelas	Putra	Putri	Jumlah
1	X	3	1	4
2	XI	5	5	9
3	XII	2	8	10
Jumlah		10	14	24

Sumber: pelatih ekstrakurikuler SMAN 1 Bukittinggi

Karena homogenitas sampel, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini Subjek dalam studi ini adalah 14 pelajar putri yang tergabung dalam kegiatan bola basket di SMAN 1. Bukittinggi. Hal ini disebabkan oleh kurangnya motivasi atau semangat yang ditunjukkan oleh pemain putra selama latihan. Untuk itu, peneliti menetapkan purposive sampling sebagai metode dalam pengambilan sampel.

## HASIL

### A. Deskripsi Data Penelitian

#### 1. *Pre-Test* Kemampuan *Shooting Two Point*

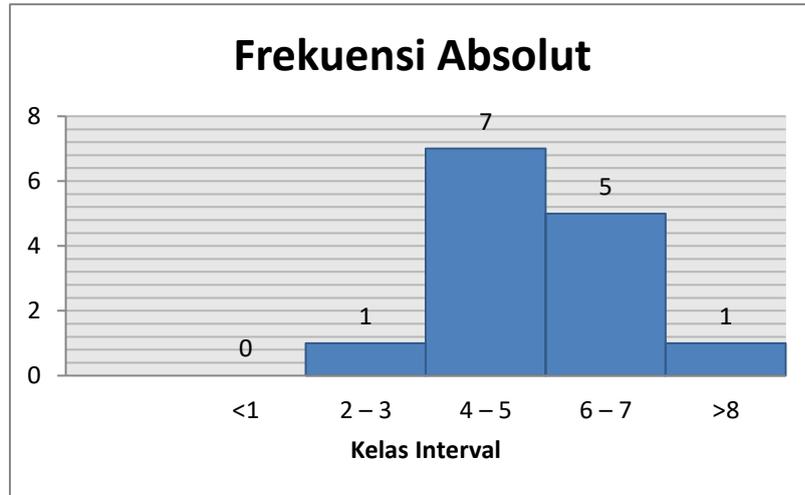
Pengaruh model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* dapat dilihat dari hasil *pre-test*, di mana nilai terendah yang diperoleh adalah 3, nilai tertinggi 8, dengan rata-rata 5,43 dan standar deviasi 1,45. Untuk penjelasan lebih rinci, dapat dilihat pada tabel 4 di bawah ini.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>8	1	7,14	Baik Sekali
6 – 7	5	35,71	Baik
4 – 5	7	50,00	Sedang
2 – 3	1	7,14	Kurang
<1	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	14	100	

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* dengan kelas interval >8 sebanyak 1 orang (7,14%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 6 – 7 sebanyak 5 orang (35,71%) dengan kategori baik, kelas interval 4 – 5 sebanyak 7 orang (50,00%) dengan kategori sedang, dan kelas interval 2 – 3 sebanyak 1 orang (7,14%) dengan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada

histogram pada gambar berikut :



Gambar 1. Histogram *Pre-Test*

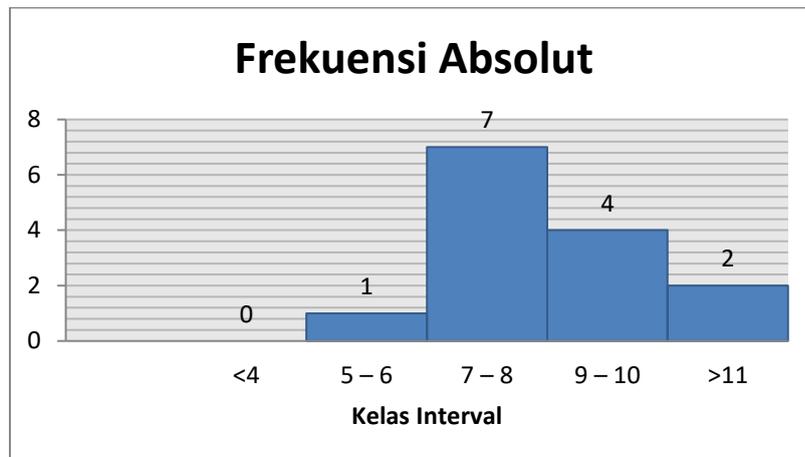
## 2. *Post-Test* Kemampuan *Shooting Two Point*

Pengaruh model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* dapat dilihat dari hasil *post-test*, di mana nilai terendah yang diperoleh 5 , nilai tertinggi 11, dengan rata-rata 8,43 dan standar deviasi 1,70. Untuk penjelasan lebih rinci, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test*

Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Kategori
>11	2	14,29	Baik Sekali
9 – 10	4	28,57	Baik
7 – 8	7	50,00	Sedang
5 – 6	1	1,47	Kurang
<4	0	0	Kurang Sekali
Jumlah	14	100	

Berdasarkan pada tabel diatas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* dengan kelas interval >11 sebanyak 2 orang (14,29%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 9 – 10 sebanyak 4 orang (28,57%) dengan kategori baik, kelas interval 7 – 8 sebanyak 7 orang (50,00%) dengan kategori sedang dan kelas interval 5 – 6 sebanyak 1 orang (1,47%) dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram pada gambar berikut.



Gambar 2. Histogram *Post-Test*

### B. Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis *t-test*. Sebelum melakukan *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan apakah data mengikuti distribusi normal atau tidak, dengan menggunakan uji Lilliefors pada tingkat signifikansi 0,05.

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kelompok	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Model <i>drill shoot</i> terhadap kemampuan <i>shooting two point</i>	<i>Pre test</i>	0,1893	0,227	Normal
	<i>Post test</i>	0,1701		

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai  $L_{hitung}$  lebih kecil dibandingkan dengan  $L_{tabel}$ , yang berarti data mengikuti distribusi normal.

### C. Pengujian Hipotesis

Setelah persyaratan analisis diuji dan dipastikan bahwa seluruh variabel data memenuhi syarat untuk dilakukan pengujian hipotesis, maka analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-*t* dengan tingkat signifikansi 0,05. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa model *drill shoot* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *shooting two point*. Nilai rata-rata peserta pada saat *pre-test* tercatat sebesar 5,43 dengan standar deviasi 1,45. Setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali, nilai rata-rata *post-test* meningkat menjadi 8,43 dengan standar deviasi 1,70.

**Tabel 7. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

<i>Shooting two point</i>	Mean	SD	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Hasil Uji	Ket
<i>Pre test</i>	5,43	1,45	16,52	1,771	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post test</i>	8,43	1,70				

Nilai  $t_{hitung}$  sebesar 16,52 yang melampaui  $t_{tabel}$  1,771, sebagaimana tercantum

dalam tabel, menunjukkan bahwa penggunaan model drill shoot berdampak terhadap kemampuan shooting two point. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan terbukti dan diterima.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis uji hipotesis, diperoleh nilai thitung (16,52) lebih besar dari ttabel (1,771) dengan persentase peningkatan sebesar 55,26% pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan jumlah sampel sebanyak 14. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Ini menunjukkan bahwa model Penggunaan teknik *drill shoot* secara efektif berdampak pada peningkatan kemampuan tembakan dua poin siswa di SMA Negeri 1 Bukittinggi.

Secara singkat, hasil penelitian mengenai pengaruh model *drill shoot* terhadap peningkatan kemampuan *shooting two point* siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi menunjukkan bahwa kemampuan *shooting two point* siswa meningkat setelah mengikuti model *drill shoot* sebanyak 16 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan dengan model *drill shoot* dapat meningkatkan kemampuan *shooting two point* pemain. Menurut Efendi & Suherman (2023) agar latihan mencapai hasil yang diinginkan, latihan harus memenuhi prinsip-prinsip tertentu, seperti durasi latihan antara 20-60 menit, intensitas latihan 70-80% dari RHM, frekuensi latihan 3-5 hari per minggu, dan tipe latihan yang sesuai dengan komponen keterampilan yang ingin dikembangkan. Beban latihan memiliki pengaruh besar terhadap kondisi tubuh (Rozi et al., 2023) Bagi individu yang terlatih, latihan dengan beban di bawah ambang rangsang tidak memberikan efek signifikan pada tubuh, sementara latihan dengan beban yang sangat berat dapat merusak organ tubuh karena tidak sesuai dengan kemampuan tubuh (Aziz et al., 2023)

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa model drill shoot merupakan salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting two point secara signifikan, seperti yang terbukti pada tim bola basket siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi.

Latihan model *drill shoot* dilakukan secara repetitif untuk membiasakan siswa dalam melakukan gerakan *shooting*, sehingga atlet dapat semakin mengotomatisasi gerakan tersebut (Fauzan & Graha, 2019) Berdasarkan tes *shooting* pada jarak dekat di

berbagai posisi sudut, posisi sudut shooting 72-108 menunjukkan peningkatan terbaik, karena data yang diperoleh lebih tinggi dibandingkan dengan posisi sudut lainnya. Pada sudut tertentu, pemain berdiri menghadap langsung ke papan pantul dengan posisi tubuh lurus dan sejajar terhadap ring basket, sehingga memungkinkan mereka melakukan tembakan dengan tingkat akurasi yang lebih tinggi. Keberhasilan dalam melakukan tembakan dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti posisi sudut tembakan, ketepatan teknik menembak, koordinasi gerakan yang kurang optimal, kurangnya fokus atau konsentrasi, jarak antara pemain dan ring, kelincahan gerak, posisi tubuh saat menembak, serta frekuensi latihan tembakan yang dilakukan. (Pratama, 2017)

Penelitian ini mengindikasikan bahwa pelaksanaan latihan kelincahan dengan bola basket secara rutin dan sistematis berdampak positif serta memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting two point. Temuan ini diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan adanya peningkatan performa secara nyata. kemampuan *shooting two point* pemain merupakan hasil dari latihan yang teratur dan terprogram, bukan pengaruh faktor lain. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan model drill shoot yang sederhana dan dilakukan secara konsisten memberikan manfaat yang nyata.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab sebelumnya, pada bab ini disampaikan kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh signifikan dari model *drill shoot* terhadap kemampuan *shooting two point* siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi, dengan skor rata-rata 5,43 pada pre-test dan skor rata-rata 8,43 pada post-test. Hal ini terbukti secara signifikan, di mana hasil uji "t" menunjukkan  $t_{hitung} = 16,52 > t_{tabel} = 1,771$ . Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulannya, model *drill shoot* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *shooting two point* siswa SMA Negeri 1 Bukittinggi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Asmawi, M., & Sulaiman, I. (2018). Effectiveness Of Shooting Basketball Model Based Of Drill At Faculty Of Sport Science Of State University Of Medan. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport (JIPES)*, 4(03), 74–82.
- Aviani, V. H. (2024). *PENGARUH LATIHAN PART PRACTICE DAN WHOLE PRACTICE TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING DALAM KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMP NEGERI 2 KALINYAMATAN* [PhD

- Thesis, UNIVERSITAS PGRI SEMARANG]. \
- A'yun, R. Q., Supriyadi, S., & Sugiarto, D. (n.d.). Variasi Latihan Shooting Drill untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Pemain Bola Basket pada Tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 16(2), 73–82.
- Aziz, I., Okilanda, A., Permadi, A. A., Tjahyanto, T., Prabowo, T. A., Rozi, M. F., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2023). Correlational study: Sports Students' special test results and basic athletic training learning outcomes. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deporte y Recreación*, 49, 519–524.
- Azwira, A., Atiq, A., Puspa Hidasari, F., Yunitaningrum, W., & Triansyah, A. (2023). Penerapan model pembelajaran kooperatif tipe team game tournament (TGT) terhadap hasil belajar shooting sepakbola. *Jurnal Porkes*, 6(1), 246–265.
- Cakra, B. (2023). PENGARUH LATIHAN 3-POST SHOOT DAN 5-POST SHOOT TERHADAP HASIL THREE POINT SHOOTING PADA KLUB BOLA BASKET KUSUMA JAYA PATI. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 8.
- Darmawan, D., & Latifah, P. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. [https://senayan.iainpalangkaraya.ac.id/index.php?p=show\\_detail&id=8794&keywords=](https://senayan.iainpalangkaraya.ac.id/index.php?p=show_detail&id=8794&keywords=)
- Efendi, M., & Suherman, W. S. (2023). BEEF training model, drill exercise model, and eye-hand coordination on increasing the ability of free shooting and three shot scores for basketball players aged 14-16 years. *Advances in Health and Exercise*, 3(1), 6–11.
- ElSherief, M., Saha, K., Gupta, P., Mishra, S., Seybolt, J., Xie, J., O'Toole, M., Burd-Sharps, S., & De Choudhury, M. (2021). Impacts of school shooter drills on the psychological well-being of American K-12 school communities: A social media study. *Humanities and Social Sciences Communications*, 8(1), 1–14.
- Fauzan, L. N., & Graha, A. S. (2019). Effect method of exercise and coordination of free throw shooting skills and three point of student extracurricular high school state 1 Ngadirojo. *The Journal of Eurasia Sport Sciences and Medicine*, 1(3), 116–122.
- Hidayat, T., Irianto, T., & Basuki, S. (2020). The Effect of 3-Point 5-Post Shooting Drills Training on the 3-Point Shooting Success in Basketball Player. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSE 2019)*, 161–163. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/sbicsse-19/125935208>
- Kurniawan, Y., & Rohman, U. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket dalam Pembelajaran PJOK Siswa MAN Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 231–236.
- Latuheru, R. V., Sahabuddin, S., & Herman, H. (2022). THE EFFECT OF DRILL SHOOT TRAINING METHOD ON BOLABASKET TWO-POINT SHOOTING SKILLS. *International Journal of Basketball Studies*, 1(2), 79–90.
- Mariati, S. (2020). Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang. *Jurnal Patriot*, 2(1), 15–25.
- Muttaqin, Y., Hidayah, T., & Mukarromah, S. B. (2019). Grooving the shoot free throw drill training and concentration on free throw shooting outcome. *Journal of Physical Education and Sports*, 8(3), 288–293.
- Pradipta, G. D. (2022). Pengaruh latihan whole practice dan part practice terhadap

- kemampuan shooting siswa ekstrakurikuler bola basket smpn 1 batang kab. Batang tahun 2021. *Jurnal Spirit Edukasia*, 2(02), 393–401.
- Praja, Z. (2020). *Model Pembelajaran Shooting Bola Basket Untuk Anak Sekolah Dasar Usia 9-12 Tahun* [PhD Thesis, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA]. <http://repository.unj.ac.id/id/eprint/11773>
- Pratama, B. A. (2017). Effectiveness of shooting training model based drill of shooting product in youth soccer. *Effectiveness of Shooting Training Model Based Drill of Shooting Product in Youth Soccer*, 2(2), 313–316.
- Prebiyanto, P., Rusdiana, A., Umaran, U., Imanudin, I., Haryono, T., & Ikhwan, I. (2025). Pengaruh Metode Distributed dan Massed Practice terhadap Shooting Free Throw dalam Permainan Bolabasket. *JURNAL PENDIDIKAN OLAHRAGA*, 15(2), 60–65.
- Putra, A., Tangkudung, J., & Sulaiman, I. (2021). Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Alat Penghalang, Prisma Con Terhadap Keterampilan Jump Shoot Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Basket Sma Negeri 1 Telukjambe. *Jurnal Penjaskesrek*, 8(1), 112–126.
- Ridwan, M., & Sumanto, A. (2017). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai, Kecepatan dan Kelentukan dengan Kemampuan Lompat Jauh. *Jurnal Performa Olahraga*, 2(01), 69–81.
- Rozi, M. F., Resmana, R., Selviani, I., Okilanda, A., Sumantri, R. J., Suganda, M. A., & Suryadi, D. (2023). Imagery and Agility Training: How Do They Affect the Reaction Ability of Futsal Goalkeepers? *Physical Education Theory and Methodology*, 23(3), 325–332.
- Uzun, A., & Pular, A. (2018). The effect of shooting training on the development of the shot hit rate for basketball players. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2426–2432.
- Wulandari, M., & Umar, U. (2020). Pengaruh Latihan Air Alert Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 389–398.