

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

Dedecd Yusrial Mahhendra<sup>1\*</sup>, Donie<sup>2</sup>, Ronni Yenes<sup>3</sup>, M. Fakhrur Rozi<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,  
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: [dedecdyusrialmahhendra@gmail.com](mailto:dedecdyusrialmahhendra@gmail.com)

### ABSTRAK

Masalah yang ada dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet putra SMAN 1 Kecamatan Guguak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting* pada atlet putra SMAN 1 Kecamatan Guguak. Jenis penelitian ini adalah semu *eksperimen*. Desain penelitian ini menggunakan “*One group pretest-posttest*”. Subjek penelitian ini adalah atlet putra SMAN 1 Kecamatan Guguak, yang berjumlah 18 orang dengan 10 orang putra dan 8 orang putri. Dengan metode *purposive* sampling, maka jumlah sampel pada penelitian 10 orang atlet putra. Instrument penelitian ini adalah melaksanakan *pretest* dan *posttest*. Teknik analisis data menggunakan Uji-t. Berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting*. Hal tersebut ditandai pada hasil rata-rata tes awal (*pre-test*) sebesar 27,90 sedangkan hasil rata-rata tes akhir (*post-test*) terjadi peningkatan menjadi 38 (meningkat sebesar 10,1) diperoleh uji T yaitu ( $t_{hitung} 3,877 > t_{tabel} 1,833$ ). Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan *jumpshoot* yang diberikan berdasarkan program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *shooting*.

**Kata kunci:** Model latihan *Interval Training*, Kemampuan *shooting*, Bolabasket, SMAN 1 Kecamatan Guguak

### *The Effect of Interval Training Training Methods on the Shooting Ability of Basketball Athletes at SMAN 1 Guguak District*

#### ABSTRACT

The problem in this research is the effect of interval training on the shooting ability of male athletes at SMAN 1, Guguak District. This study aims to determine the effect of interval training on shooting ability in male athletes at SMAN 1 Guguak District. This type of research is quasi-experimental. This research design uses "One group pretest-posttest". The subjects of this research were male athletes at SMAN 1 Guguak District, totaling 18 people with 10 boys and 8 girls. With the purposive sampling method, the number of samples in the study was 10 male athletes. The instrument for this research is carrying out a pretest and posttest. The data analysis technique uses the t-test. Based on the research results, there is a significant influence between the effect of interval training on shooting ability. This is indicated by the average result of the initial test (*pre-test*) of 27.90, while the average result of the final test (*post-test*) has increased to 38 (an increase of 10.1), obtained by the T test, namely ( $t_{count} 3.877 > it\ table\ 1.833$ ). So it can be interpreted that the treatment of providing training through forms of jumpshoot training given based on an approved training program can have a good influence on shooting ability.

**Keywords:** Interval Training training model, shooting ability, basketball, SMAN 1 Guguak District

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah bagian penting dalam kehidupan masyarakat Indonesia. Selain menjadi kebutuhan rutin untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan, olahraga juga berfungsi sebagai pendorong pertumbuhan serta perkembangan fisik, mental, dan sosial (Romi Mardela, 2021). Olahraga tidak hanya sekadar aktivitas fisik, melainkan juga sebuah fenomena sosial yang mencerminkan perubahan dan dinamika budaya di berbagai wilayah dunia (Alnedral, 2016). Setiap cabang olahraga mengandung nilai-nilai, tradisi, dan identitas yang memberikan karakter unik bagi para penggemar dan pelakunya. Olahraga merupakan sarana pengembangan diri, karena manusia dapat mencapai dan meningkatkan prestasinya melalui olahraga (Hermanzouni, 2018). Adanya inspirasi disebabkan oleh keinginan untuk mendorong dan memotivasi seseorang sehingga muncul kerinduan dan kemampuan untuk melanjutkan sesuatu untuk mencapai tujuan dan prestasi tertentu. Di mana orang yang terbuju memiliki karakteristik berikut: 1) tekad untuk menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya; 2) tetap teguh dalam menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah; 3) menunjukkan minat pada sesuatu; 4) selalu ingin sukses; dan 5) memiliki harapan dan tujuan di masa depan (Maidarman, 2020).

Keberhasilan dalam olahraga memerlukan pengembangan yang efektif, yang mencakup aspek fisik, keterampilan, strategi dan mentalitas (Oktavianus, 2019). Sedangkan menurut Umar (2020) kualitas fisik yang sangat baik adalah salah satu kriteria penting yang harus dipenuhi oleh seorang atlet untuk meraih pencapaian yang optimal. Pasti keterampilan tersebut akan terus ditingkatkan sejalan dengan kebutuhan dan kemajuan di bidang ilmu pengetahuan serta teknologi olahraga (Donie, 2019).

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 1 Ayat 1 yang berisi “Olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegritas dan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya (UU No 11 Tahun 2022, 2022). Berdasarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan No. 3 Tahun 2005, olahraga dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, yang dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun informal. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran. Olahraga prestasi dilakukan

oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi, dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan (Malik & Rubiana 2023).

Olahraga bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Wulandari & Umar, 2020). Permainan bolabasket adalah olahraga Permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing 5 pemain bertanding mencetak poin dengan memasukkan permainan bola ke keranjang lawan, permainan bolabasket adalah suatu permainan yang di langsung dalam Suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (sekitar 28,65 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (Fewell, 2012).

Perkembangan bolabasket di Indonesia saat ini sangat baik. Banyak manfaat yang dapat diperoleh dari permainan ini, baik fisik, mental, maupun sosial. Selain itu juga dengan banyaknya pertandingan-pertandingan yang bersifat kompetisi, seperti DBL (*Deteksi Basketball League*) maupun luar negeri seperti NBA (*National Basketball Association*), FIBA (*Federation International Basketball*), *World Cup*, dan lain-lain yang secara tidak langsung ikut mempengaruhi dan meningkatkan perkembangan cabang olahraga bolabasket khususnya di tanah air. Menurut Ridwan, M, (2020), kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus di miliki oleh seorang atlet renang di dalam meningkatkan dan menegembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus di kembangkan dan di tingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga (Rubiana, 2017). Faktor yang dapat menyebabkan penurunan kualitas permainan dalam Bolabasket adalah performa pemain, pengaruh simultan pesmain, keterampilan pemain ofensif seperti *dribbling* dan *passing* (Vancurik, et al, 2021). Permainan bolabasket sangat sulit, terutama dalam hal kerja tim dan keterampilan. Dalam olahraga pemain bola basket harus mendominasi kemampuan dasar seperti menumpahkan, mengoper, menembak, melompat dan menjaga (Mohaimin, et al., 2014). Menurut Lima, et al (2020) Latihan Bolabasket sejak dini memberikan keuntungan bagi perkembangan fisiologis begitu juga dengan kesenangan, motivasi untuk latihan sehingga dapat berprestasi dan berkompetisi terhadap bola basket.

Jenis-jenis *Shooting* menurut FIBA (1998) yang berjudul “*Basket Ball For Everyone’s*” terdiri dari beberapa jenis, antara lain: *The set shoot, the layup shoot, underline shoot, the jump shoot, hook shoot, dunking, the reverse layup*. Menurut Ronni Yenes (2018:2) *Jump shoot* adalah suatu teknik dasar menembak yang sering digunakan oleh setiap pemain untuk meraih poin dalam setiap pertandingan. Febryanto (2025) mengatakan Menguasai teknik *jump shoot* dengan baik memiliki kelebihan dibanding dengan jenis *shooting* lainnya. Adapun kelebihan dari *jump shoot* seorang pemain bisa menghindari usaha *block* dari lawan saat melakukan tembakan karena pada saat melakukan *jump shoot* seorang pemain akan melepaskan bola pada titik tertinggi lompatan (Cetin, et al. 2014). Kelebihan lainnya pemain bisa mengontrol tenaga diudara untuk mendapatkan akurasi tembakan yang lebih baik.

Menurut DiFiori (2018) Bolabasket memiliki tingkat partisipasi yang tinggi untuk anak perempuan dan laki-laki di semua rentang usia, termasuk permainan rekreasi dan kompetisi yang terorganisir". Menurut Erluj,F (2015) Langkah awal dalam meningkatkan kualitas latihan bolabasket adalah dengan melakukan pemahaman pada teknik pukulan bolabasket atau tembakan dengan cara mencetak gol. Dalam permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan gesrakan yang kompleks dan bersifat atraktif (Rasulovna, 2022). Di samping keterampilan - keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan Bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis, social, kerja sama, dan fairplay dan lain sebagainya (Donnelly, 2009.462).

Menurut (Ramos, M.Yenes, R., Donie., Oktavianus, 2020) *Shooting* merupakan unsur yang sangat penting dalam satu tim untuk meraih kemenangan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya angka yang diciptakan oleh masing-masing tim dengan cara memasukkan bola lebih banyak ke keranjang lawan. Agar mampu melakukan *shooting* dengan baik, teknik dalam melakukan *shooting* harus dikuasai dengan baik sesuai teknik dasar *shootingnya*. *shooting* adalah keterampilan dasar yang perlu dikuasai pemain (Rozi, F., & Syahara, S, 2019).

SMAN 1 Kecamatan Guguk merupakan salah satu sekolah yang masih aktif di Kabupaten Lima Puluh Kota yang ikut memiliki peran dalam pengembangan minat dan bakat bibit-bibit muda. Berdasarkan data yang diperoleh dari pelatih SMAN 1 Kecamatan Guguk, diketahui prestasi atlet beberapa tahun semakin menurun. Tahun 2019 pada

ajang DBL *West Sumatera Series* samapai pada fase penyisihan, dan tahun 2020 pada Bupati Cup II Sijunjung memperoleh juara III. Tahun 2021 kompetisi DBL *West Sumatera Series* hanya sampai babak delapan besar.. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan pelatih Sandre Ertanto S.Pd, berdasarkan hasil wawancara yang mengatakan bahwa Atlet SMAN 1 Kecamatan Guguk memang belum memiliki prestasi yang bagus baik dari tingkat kabupaten maupun provinsi.

Hal ini dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhi baik dari segi teknik, bentuk latihan, mental pemain, disiplin pemain, sarana prasarana, dan gizi pemain. Selain itu pelatih juga menegaskan bahwa kegagalan pemain dalam memperoleh kemenangan selalu sulit untuk menciptakan poin, karena rata - rata kemampuan shooting baik itu *jump shoot*, *lay up shoot*, dan *underring shoot* masih kurang baik. Kemampuan shooting yang paling kurang dikuasai oleh atlet SMAN 1 Kecamatan Guguk adalah *Jump Shoot*. Hal ini juga diperkuat dari tes awal kemampuan shooting terutama *jump shoot* yang dilakukan oleh penulis kepada 10 Atlet SMAN 1 Kecamatan guguk. Kualitas fisik yang prima merupakan salah satu syarat utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet jika ingin mencapai prestasi maksimal (Umar, 2020). Kurangnya frekuensi latihan untuk mengasah kemampuan teknik dasar juga turut menjadi penyebab kurang optimalnya keterampilan bermain pada atlet SMAN 1 Kecamatan Guguk.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, di mana alat yang digunakan oleh peneliti berfungsi untuk mengumpulkan data secara terstruktur. Waktu penelitian dilakukan dari tanggal 20 Juni – 20 Juli 2025 dilaksanakan dilapangan sekolah SMAN 1 Kecamatan Guguk. Subjek penelitian ini adalah atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk , yang berjumlah 18 orang dengan 10 orang putra dan 8 orang putri. Dengan metode *purposive sampling*, maka jumlah sampel pada penelitian ini 10 orang atlet putra SMAN 1 Kecamatan Guguk. Penelitian ini memberikan perlakuan pada satu kelompok, kelompok model latihan *jumpshoot* dan kemampuan shooting. Sebelum perlakuan diberikan, dilakukan tes awal (*pre-test*) selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*), perlakuan dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *speed spot shooting test* dalam waktu 60 detik. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t dengan signifikan  $\alpha = 0,05$ .

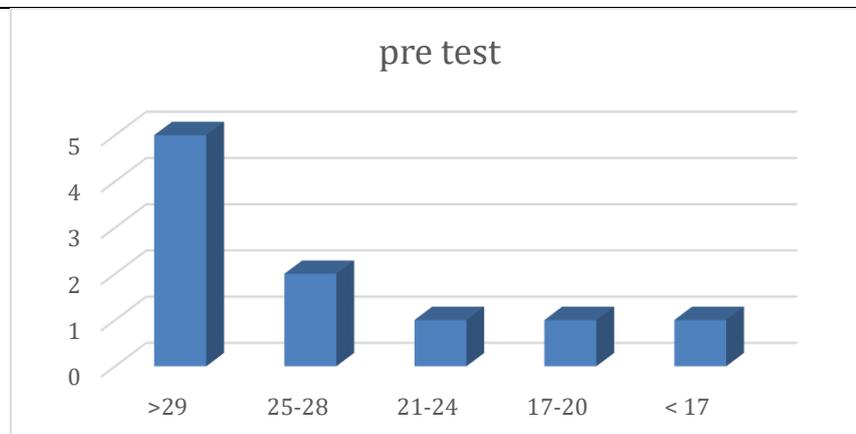
## HASIL

### A. Hasil Tes Awal (*Pre test*)

Pengukuran pretest terkait kemampuan teknik dilakukan sebelum memberikan perlakuan kepada sampel. Berdasarkan *Pre test speed spot shooting test* atlet putra bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak yang berjumlah 10 orang sebagai sampel, didapatkan skor tertinggi = 44 dan skor terendah = 15. Selanjutnya, diperoleh standar deviasi = 8,42 dan rata-rata skor = 27,90. Untuk penjelasan lebih lanjut, silakan lihat tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre-test*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>29	Baik Sekali	5	50
25-28	Baik	2	20
21-24	Sedang	1	10
17-20	Kurang	1	10
<17	Kurang Sekali	1	10



Gambar 1. Diagram Frekuensi *Pre-test* Hasil kemampuan *Shooting*

Berdasarkan tabel diatas, hasil data *Pretest* kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak, dari 10 orang atlet yang memiliki kemampuan dengan baik sekali berjumlah 5 orang dengan persentase (50%). Peserta dengan kategorisasi baik berjumlah 2 orang dengan persentase (20%) ), peserta dengan kategorisasi sedang sebanyak 1 orang dengan persentase (10 %), peserta dengan kategorisasi kuang sebanyak 1 orang dengan persentase (10 %)dan peserta

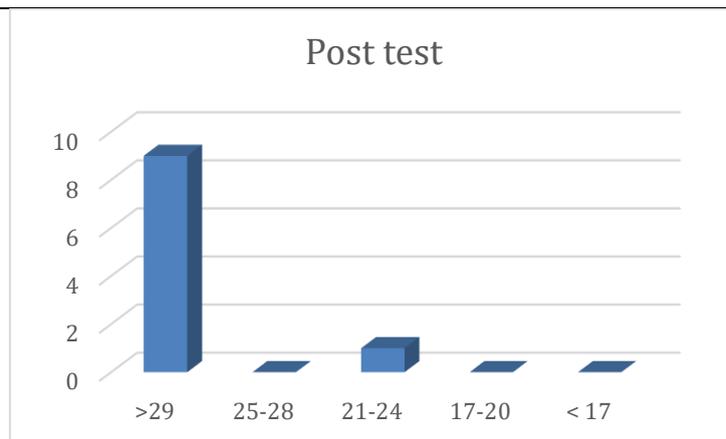
dengan kategorisasi kurang sekali sebanyak 1 orang dengan persentase (10 %).

#### B. Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Berdasarkan analisis *Post-test* latihan *jump shoot* pada atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan guguk, sampel yang digunakan berjumlah 10 orang. Ditemukan skor tertinggi = 49 dan skor terendah = 23 Selanjutnya, diperoleh standar deviasi = 7,78 dan skor rata-rata = 38. Untuk penjelasan lebih lanjut, dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
>29	Baik Sekali	9	90
25-28	Baik	0	0
21-24	Sedang	1	10
17-20	Kurang	0	0
<17	Kurang Sekali	0	0



Gambar 2. Diagram Frekuensi *Post-test* Hasil kemampuan *Shooting*

Berdasarkan tabel 2 di atas, data dari *Post test* tentang kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguk menunjukkan bahwa dari 10 orang, 9 orang memiliki kategori baik sekali, yang berarti persentasenya adalah (90%), dan 1 orang termasuk dalam kategori sedang dengan persentase (10 %).

#### C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum uji t dilakukan untuk menguji hipotesis, analisis prasyarat uji normalitas masing-masing variabel dilakukan. Normalitas masing-masing variabel uji normalitas sebaran data.

## 1. Uji Normalitas

Data *pretest* dan *posttest* latihan *jump shoot* terhadap kemampuan *shooting* dilakukan uji normalitas dengan tingkat signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05. Hasil dari uji tersebut diperoleh dan dianalisis menggunakan excel.

Tabel 3. Data Uji Normalitas

Atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak		N	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Distribusi
	<i>Pre-test</i>	10	0,113	0,258	Normal
Pengaruh latihan <i>Jumpshoot</i>					
	<i>Post-test</i>	10	0,149	0,258	

Berdasarkan tabel 3 di atas, data *pretest* pada kolom uji normalitas menunjukkan hasil perhitungan peneliti pada uji normalitas kelompok penelitian diatas didapatkan bahwa tes awal L<sub>hitung</sub> sebesar 0,113 yang diperoleh lebih kecil dari pada L<sub>tabel</sub> 0,258, kemudian terdapat tes akhir yaitu L<sub>hitung</sub> sebesar 0.149 dan L<sub>tabel</sub> sebesar 0,285 dalam taraf nyata 0,05. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa semua kelompok data peneliti ini di ambil dari populasi yang berdistribusi normal sehingga dapat di gunakan untuk pengujian hipotesis penelitian.

## 2. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan adalah “terdapat engaruh model latihan *jumpshoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak”. Berdasarkan analisis uji-t yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji-t dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. Hasil Uji t *Test* Kemampuan *Shooting*

Variabel	Rata-Rata	N	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pengaruh latihan	<i>Pre-test</i> 27,90	10			Signifikan
<i>circuit training</i>	<i>Post-test</i> 38	10	3,877	2.262	

Tabel 4 tentang uji t di atas, Berdasarkan pada tabel menunjukkan pengaruh latihan *jumpshoot* terhadap kemampuan shooting atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak dengan rata-rata pada *pre-test* sebesar 27,90 dan *post-test* meningkat menjadi 38. Selanjutnya hasil dari analisis uji beda mean (uji-t) sebesar thitung 3,877 sedangkan pada  $t_{tabel}$  sebesar 2,262 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 10$ . Sesuai dengan konsep pengambilan keputusan di atas maka thitung  $>$   $t_{tabel}$  ( $3,877 > 2,262$ ). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *Interval Training* Terhadap Kemampuan *Shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada saat dilapangan dapat dibuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak. Sebelumnya diberikannya perlakuan terhadap sampel penelitian di awali dengan tes awal. Berdasarkan hasil tes awal tersebut didapatkan kemampuan *shooting* yang diperoleh dengan rata-rata sebesar 27,90. Namun setelah diberikannya sebuah perlakuan maka terjadi peningkatan dengan rata-rata sebesar 38

Hal tersebut juga diperkuat setelah peneliti malakukan uji-t, dimana diperoleh hasil thitung sebesar 3,877 yang lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  dalam taraf  $\alpha = 0,05$  dengan  $N = 10$  sebesar 2,262. Dengan demikian hasil penelitian tersebut mengartikan bahwa hipotesis yang di ajukan dapat di terima kebenarannya dengan demikaian kata lain dapat di simpulkan bahwa latihan *interval training* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak.

Latihan yang paling efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* adalah menggunakan latihan *interval training*. Latihn *interval training* dapat mempengaruhi kemampuan shooting tidak terlepas dari berbagai komponen yang diperlukan. Dalam penelitian ini komponen tersebut ditentukan mulai dari perencanaan, fasilitas, kondisi fisik pemain, usia, program latihan, hingga proses latihan dapat terlaksanan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Hal ini juga diterangkan oleh Sadewa (2022) yang menerangkan bahwa program latihan dibuat untuk memaksimalkan kemampuan, meningkatkan kesehatan fisik, dan mematangkan atlet untuk berkompetisi. Sedangkan

Siahaan (2020) mengatakan bahwa “latihan suatu proses sistematis secara berulang dengan beban yang meningkat. Latihan yang dilakukan secara berulang dan sesuai prinsip latihan dibutuhkan pada semua cabang olahraga.”

Olahraga bolabasket sangat membutuhkan *shooting*, karena *shooting* merupakan teknik dasar yang sangat penting dilatih, dipelajari, dan difahami dengan benar. *Shooting* merupakan bagian dasar dalam permainan bolabasket (Wissel, H. 2000). Seorang pemain dapat mencetak poin salah satunya dengan melakukan shooting bolabasket, dimana shooting merupakan teknik dalam permainan bolabasket yang dilakukan dengan cara menembakkan bola ke arah ring dengan tujuan mencetak poin sebanyak-banyaknya.”

Salah satu jenis latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan shooting adalah model latihan *interval training*. Dilakukan secara berulang-ulang, dengan demikian akan memberikan hasil yang sempurna dalam melakukan latihan.

Berdasarkan analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah model latihan *interval training* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak Dengan hal ini, bentuk latihan *interval training* dapat menjadi masukan bagi pelatih dalam melaksanakan latihan guna memperbaiki dan meningkatkan kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak.

## **KESIMPULAN**

Dari hasil hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *jumpshoot* terhadap kemampuan *shooting* atlet bolabasket SMAN 1 Kecamatan Guguak. Hal tersebut di tandai pada hasil rata-rata tes awal sebesar 27,90 sedangkan hasil tes akhir terjadi peningkatan menjadi 38 (meningkat sebesar 10,1). Sehingga dapat diartikan bahwa perlakuan pemberian latihan melalui bentuk-bentuk latihan *interval training* yang diberikan berdasarkan program-program latihan yang telah disetujui dapat memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan *shooting*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alnedral, A. (2016). Pembentukan Karakter-Cerdas Atlet Tarung Derajat. *Jurnal Performa Olahraga*, 1(1), 44-55.
- Barlian, Eri. "metododologi penelitian kualitatif & kuantitatif." (2016).
- Çetin, E., & Muratlı, S. (2014). Analysis of Jump Shot Performance among 14- 15 Year Old Male Basketball Player *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 116, 2985-2988.
- DiFiori, 2018. The NBA and Youth Basketball: Recommendations for Promoting a Healthy and Positive Experience. *Sports Medicine* (2018) 48:2053-2065.
- Donnelly, J. E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., & Smith, B. K. (2009). American College of Sport Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervension strategies for weght loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and science in sports and exercise*, 41 (2), 459-471.
- Erluj, F., Strumbelj, E. 2015. Basketball Shot Types and Shot Success in Different Levels of Competitive Basketball Frane. *Journal Plos One* 10(6).
- Febryanto, F. N. (2015) Pembelajaran Lay Up Shoot Menggunakan Media Audio Visual Basic Lay Up Shoot Untuk Meningkatkan Hasilbelajar Lay Up Shoot Pada Siswa Kelas Viiiia Smp Kanisius Pati Tahun 2013/2014. *E- Jurnal Physical Education, Sport(Health and Recreation)*, 1509-1521.
- Fewell, J., Armbruster, D., Ingraham, J. 2012. Basketball Teams as Strategic Networks *Journal Plus One* 7(11).
- Lima, A., Nascimento, J., Leonardi, T. 2020. Deliberate Practice, Functional Performance and Psychological Characteristics şin Young Basketball Players: A Bayesian Multilevel Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(11).
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79-84.
- Marko.S & Seşrgşı M. Ostojşic. (2015). Evidence-based post-exercise recovery strategies in basketball. *The physician and Sportsmedicine*, 44:1, 74-78.
- Ramos, M. Yenes, R., Donie, D., & Oktavianus, 1. (2020). Kontribusi daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan shooting bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(3), 827- 847. <https://doi.org/10.24036/patriot.v2i3.673>.
- Rasulovna, S. N. (2022). Basics and Advantages of Individual Training to Increase Technical and Tactical Training of Basketball Players Sabirova. 9626(c), 282-285.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Kota Padang. *Performa Bahasa Indonesia*: 5(1), 92-100.
- Rozi, F., & Syahara, S. (2019). Latihan Daya Ledak Otot Tungkai Berpengaruh

- Terhadap Efektifitas Tendangan Sabit. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1001- 1011
- Hermanzoni, hermanzoni, & Aulia, Y. (2018). Pengaruh Bentuk Bentuk Latihan Smash Terhadap Kemampuan Smash Pada Atlet Bolavoli M3c Pesisir Selatan. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(02), 139.
- Maidarman, M., Irawadi, H., & Yenes, R. (2020). Motivasi Atlet Angkat Berat. *Jurnal Patriot*, 2(3), 669-679
- Oktavianus, Irfan. 2019. Bentuk Latihan Pliometrik, Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Peforma Olahraga*. Volume 3 Nomor 1
- Umar, Umar and Alnedral, Alnedral and Bakhtiar, Syahrial and Lesmana, Heru Syarli (2020) The Effects of Physical Exercise Intensity Towards Heart Rate Deflection Point. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(5). pp. 734-740. ISSN 1475-7192
- Regina, C., Ramadi, & Juita, A. (2015). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Under Basket Shoot Pada Tim Bola Basket Putri Sma Negeri 3 Pekanbaru. 5, 1- 12.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248-257.
- Sadewa, A. B., & Nurrochmah, S. (2022). Survei Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sekolah Menengah Pertama. *Sport Science and Health*, 2(6), 323-330
- Siahaan, D., Purba, P. H., & Nasution, M. F. A. (2020). Regular and Reverse Lay Up Shoot in Basketball: Movement Analysis for Beginners 23(UniCoSS 2019), 31-36.
- Sujarwo, D. (2018). Pelaksanaan Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. *KINESTETIK. Jurnal Pendidikan Jasmani*, 2(1).
- UU No 11 Tahun 2022. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Tentang Keolahragaan. Yogyakarta: ANDI
- Vancurik, T., Nykodym, J., Rucic, T. 2021. Determinants of Dribbling and Passing Skills in Competitive Games of Women's Basketball. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18(3)
- Wissel, H. (2000). *Bolabasket Step to Succes*. Jakarta: Raja Grafindo Persada. James G Hay (1993). *The Biomechanics of Sport Techniques*. New Jersey: Prentice-Hall, Inc.
- Wulandari, M., & Umar. (2020). Pengaruh latihan air alert terhadap kemampuan jump shoot pemain bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2(2), 389–398.
- Yenes, R. (2018). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Jump Shot Atlet Bolabasket Fik Unp. *Performa*, 3(02), 119.