

Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Kemampuan *Medium Range Shoot* Pemain Bolabasket SMKN 1 Padangsidimpuan

Doly Indra Harahap^{1*}, Hermanzoni², Ronni Yenes³, Heru Syarli Lesmana⁴

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: ddharahap78@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *medium range shoot* terhadap pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidimpuan. Hal ini dilihat ketika melakukan *middle shoot* masih belum memiliki keseimbangan dan kekuatan yang baik sehingga mengakibatkan badan mudah goyang dan akurasi *shooting* yang kurang akurat., serta timing yang kurang tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *middle shoot* pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidimpuan. Penelitian ini adalah sebuah studi eksperimen yang bertujuan untuk memahami dampak dari perlakuan yang diberikan, populasi dalam penelitian ini 25 pemain, dalam kelompok laki-laki dengan sampel berjumlah 10 pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidimpuan, sampel diambil secara *purposive sampling*, yang dimana merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu. Teknik pengumpulan data menggunakan tes kemampuan *shooting* 5 posisi Data penelitian ini di ambil dengan menggunakan teknik analisis data uji t. Taraf signifikansi yang digunakan dalam penelitian adalah $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *medium range shoot* pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidimpuan dengan $t_{hitung} (15,830) > t_{tabel} (2,262)$.

Kata Kunci: latihan *drill shoot*; *medium range shoot*; bolabasket

The Effect of Drill Shoot Training on The Basketball Medium Range Shoot Ability of Students of SMKN 1 Padangsidimpuan

ABSTRACT

The problem in this research is the low ability of Medium Range Shoot among basketball players at SMKN 1 Padangsidimpuan. This is evident when performing middle shots, as they still lack proper balance and strength, resulting in their bodies becoming easily unstable and their shooting accuracy being poor, as well as timing being less precise. This study aims to determine the effect of shooting drill training on the Medium Range Shoot of basketball players at SMKN 1 Padangsidimpuan. This research is an experimental study that aims to find out the effects of the treatments given, with a population of 25 male players and a sample of 10 basketball players from SMKN 1 Padangsidimpuan, taken using purposive sampling, which is a sampling technique based on specific considerations or criteria. The data collection technique used was a shooting ability test from 5 positions. The data for this research was collected using t-test data analysis techniques. The significance level used in the research is $\alpha = 0.05$. Based on the research findings, it reveals that there is a significant effect of the shooting drill exercises on the Medium Range Shoot ability of basketball players at SMKN 1 Padangsidimpuan, with $t_{hitung} (15.830) > t_{tabel} (2.262)$.

Keywords: *drill shoot; medium range shoot; basketball*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas individu di Indonesia yang ditujukan untuk membentuk karakter dan kepribadian bangsa melalui sikap, kedisiplinan, keterampilan, dan semangat sportivitas yang tinggi. Demikian juga kegiatan yang terencana dan terstruktur yang meliputi berbagai upaya untuk mendorong, mengembangkan, serta membina potensi fisik dan mental individu sebagai pribadi atau bagian dari masyarakat melalui aktivitas seperti permainan, kompetisi, dan pencapaian tertinggi dalam menciptakan manusia Indonesia yang utuh dan bermutu yang berdasar pada Pancasila. (Khairuddin, 2017).

Hakekat olahraga merupakan cerminan dari kehidupan masyarakat suatu bangsa. Dalam olahraga terdapat gambaran harapan dan nilai-nilai yang tinggi dari sebuah komunitas, yang terlihat melalui keinginan untuk menunjukkan kemampuan diri melalui pencapaian di bidang olahraga. Penulis sering mendengar ungkapan bahwa kemajuan sebuah bangsa dapat dilihat dari prestasi di dunia olahraga..(Arzalihac et al., 2019)

Olahraga adalah aktivitas fisik yang bertujuan untuk mencapai kebugaran tubuh yang optimal. Selain itu, saat ini olahraga tidak hanya bertujuan untuk meraih prestasi, tetapi juga untuk menghasilkan uang atau dengan kata lain sebagai sumber penghasilan. (Oktavianus et al., 2020)

Olahraga yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan kemungkinan terkena hipertensi. Penyakit tekanan darah tinggi ini jelas berbahaya bagi siapa saja karena dapat memicu berbagai masalah kesehatan lainnya yang mungkin muncul (Donie & Trianda, 2019). Tubuh yang tidak rutin berolahraga akan membuat seseorang lebih rentan terhadap penyakit, hal ini disebabkan oleh sistem imun yang lemah pada mereka yang jarang beraktivitas fisik. Tidaknya melakukan olahraga secara teratur, berat badan berlebih, serta bertambahnya usia dapat meningkatkan risiko terkena penyakit diabetes. Kurangnya aktivitas fisik juga berdampak negatif pada kualitas tidur, di mana jika tidur tidak berkualitas, orang yang bangun tidak akan merasakan kesegaran. Oleh karena itu, sangat penting untuk berolahraga agar kita siap menjalani aktivitas sehari-hari dengan semangat. (Edmizal et al., 2023).

Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan menempatkan bola ke dalam keranjang lawan. Aktivitas ini umumnya dilakukan di arena

olahraga tertutup dan hanya memerlukan ruang yang tidak terlalu besar (Mahyuddin et al., 2021).

Bolabasket merupakan suatu aktivitas yang bergantung pada pergerakan yang memerlukan berbagai kemampuan, taktik pemain, dan kondisi fisik yang lebih baik. Para pemain bola basket biasanya memiliki tubuh yang bugar, rasa percaya diri yang tinggi, inovatif dalam teknik, serta kemampuan kerja sama yang baik. Olahraga tim ini mengandalkan kolaborasi untuk mencapai kemenangan. Setiap individu dalam tim harus memiliki tujuan yang sama untuk meraih kesuksesan dalam permainan. Bolabasket adalah salah satu olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat, terutama di antara para pelajar. Hal ini dikarenakan permainan bola basket dapat dimainkan dengan banyak variasi. Ada berbagai manfaat yang bisa diperoleh dari olahraga ini, baik secara fisik, mental, maupun sosial (Mardesia et al., 2022).

Bolabasket adalah sebuah cabang olahraga yang sangat terkenal di Indonesia dan juga di seluruh dunia. Hal ini nampak jelas dari keberadaan klub-klub Bolabasket serta beragam aktivitas yang diadakan dalam berbagai kompetisi, seperti pertandingan antar sekolah, antar klub, antar wilayah, dan lain-lain. Kejuaraan yang diadakan bertujuan untuk melatih para atlet Bolabasket agar menjadi profesional dan memiliki potensi yang besar, sehingga dapat menjadi atlet berbakat yang akan mengangkat nama daerah mereka di berbagai ajang, baik di tingkat kota, provinsi, nasional, maupun internasional. Selain itu, Bolabasket juga berperan sebagai sarana hiburan, pertarungan, dan meningkatkan kebugaran fisik, serta aspek lainnya yang berfokus pada pengembangan kepribadian akhlak dan ketakwaan kepada Allah Azza Wa Jalla. (Rozi et al., 2023),

Selain meningkatkan kekuatan tulang kaki, bermain basket juga dapat memperkuat lengan melalui aktivitas mengoper, melepaskan tembakan, dan menggiring bola. Basket adalah cabang olahraga yang melibatkan lima pemain, yang terdiri dari posisi point guard, shooting guard, small forward, power forward, dan center. Sasaran utama dari olahraga basket adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin ke dalam ring lawan sambil berusaha mencegah lawan mencetak angka (Wireless et al., 2023).

Bolabasket adalah salah satu jenis olahraga yang memakai bola besar, dimainkan dalam tim menggunakan tangan, di mana bola bisa dipantulkan di lantai (baik saat diam atau bergerak), dan dapat dilempar kepada rekan satu tim. Tujuannya adalah untuk mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan,

dimainkan oleh lima pemain di setiap tim, baik pria maupun wanita. Inti dari permainan bolabasket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak mungkin sambil mencegah tim lawan mencetak angka. Untuk berpartisipasi dalam permainan bolabasket, diperlukan beberapa keterampilan dasar seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. (Mariati et al., 2020)

Pemain bola basket perlu menguasai kemampuan mendasar seperti melempar bola kepada rekan satu tim, menggiring bola dengan cara khusus, melakukan tembakan agar bola dapat masuk ke dalam ring lawan, menggunakan tangan dan kaki dengan baik, serta melakukan latihan dengan memutar satu kaki untuk menghindari pelanggaran langkah (Arie Putra Santoso et al., 2022).

Dalam dunia olahraga memerlukan aktivitas fisik yang baik dan benar dalam meningkatkan fisik memerlukan latihan yang baik dan benar dengan menggunakan program latihan yang telah terprogram dari pelatih. Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam program latihannya. Latihan fisik dalam olahraga bolabasket harus dengan disiplin supaya bisa mendapatkan kondisi fisik yang bagus. Pada latihan fisik dengan intensitas sedang dapat meningkatkan kepadatan tulang (Lesmana et al., 2020).

Dua kelompok yang terdiri dari lima anggota masing-masing berkompetisi dalam cabang olahraga tim bola basket untuk memperoleh angka dengan memasukkan bola ke dalam jaring lawan. Agar dapat bermain dengan baik dalam bola basket, pemain perlu memiliki keterampilan mendasar (Cahyadi, dkk 2022). Dasar-dasar dalam permainan bola basket meliputi *dribel*, umpan, tembakan, putaran, hentakan, dan ambil bola kembali (Ruzlan & Sangadji, 2021)

Permainan bola basket memiliki berbagai teknik dasar yang perlu dikuasai, seperti dribble (menggiring bola), passing (mengoper bola), dan shooting (menembakkan bola ke ring). Masing-masing dari teknik dasar ini memiliki peran yang berbeda, baik untuk bertahan maupun untuk melakukan serangan.

Pauweni (2012) Menyerang dalam olahraga basket salah satunya adalah melakukan tembakan. Dalam permainan basket, tembakan sering kali digunakan untuk mencetak poin dengan melempar bola ke dalam ring lawan. Ada berbagai teknik yang dapat digunakan untuk melakukan tembakan dalam basket. Tembakan adalah upaya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang yang juga dikenal dengan sebutan

menembak, dan dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, atau dengan cara lay-up. Menembak merupakan usaha untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan; semakin tinggi tingkat akurasi dan keprecisan tembakan seorang pemain, semakin sulit bagi tim lawan untuk menghadapinya. (Wira Kusuma & Warta, 2018).

Menembak adalah elemen yang krusial dalam sebuah tim untuk mendapatkan kemenangan, karena hasil akhir ditentukan oleh seberapa banyak poin yang berhasil dicetak 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* (Mardela & Aryan, 2019).

Dalam beberapa tahun terakhir, beberapa studi telah menganalisis dampak terhadap kinerja bola basket. menemukan bahwa tim atlet dengan menunjukkan efisiensi tembakan yang lebih rendah dan penguasaan bola yang lebih singkat dibandingkan atlet tanpa. Hal ini menunjukkan bahwa atlet dengan mungkin melakukan tindakan dengan cara yang lebih terburu-buru atau kurang halus, atau bahwa jumlah kesalahan yang lebih tinggi mengakibatkan lebih seringnya pergantian penguasaan bola. (Pinilla-arbex & Pérez-tejero, 2025).

Dalam permainan bola basket, kemampuan untuk melakukan tembakan adalah salah satu keterampilan fundamental yang sangat berpengaruh terhadap keberhasilan tim dalam memperoleh angka. Salah satu jenis shooting yang memiliki nilai strategis adalah *middle shoot* atau tembakan jarak menengah. *Middle shoot* sangat efektif digunakan ketika pemain tidak berada cukup dekat untuk melakukan *lay-up*, namun juga tidak dalam posisi ideal untuk tembakan tiga poin.(Güler, 2018).

Middle shoot adalah suatu usaha menembak bola dimasukkan ke dalam keranjang basket dari jarak sedang, biasanya di luar area kunci, tetapi belum mencapai garis tiga angka. Tembakan tengah adalah salah satu variasi tembakan dalam permainan bola basket yang dilakukan dari jarak yang tidak terlalu jauh, dengan maksud untuk mendapatkan dua poin. Fokus pada posisi saat melepaskan tembakan sebagai strategi untuk mendapatkan poin dari luar area yang ramai, tetapi masih cukup dekat untuk meningkatkan akurasi (Royadi & Cahyono, 2018).

Setiap pemain Bolabasket perlu memanfaatkan setiap kesempatan untuk melakukan tembakan, baik yang berasal dari area poin maupun dari luar area poin. Pada

dasarnya, melakukan tembakan merupakan tindakan yang dapat membantu tim meraih keunggulan dengan mencetak lebih banyak poin, yang akan berujung pada peningkatan peluang untuk menang. Sebagian besar pemain cenderung memilih melakukan tembakan dua poin karena posisinya yang lebih dekat dengan *ring*. (Power et al., 2022)

Sebagai lembaga pendidikan SMKN 1 Padangsidempuan tidak tanpa tujuan mengadakan program ekstrakurikuler bola basket, pelaksanaan kegiatan ini bertujuan agar para siswa dapat mengekspresikan hobi, ketertarikan, dan bakat mereka dengan maksimal dan dapat mendulang siswa untuk meraih prestasi di bidang non akademik. Kegiatan bolabasket di SMKN 1 Padangsidempuan dilaksanakan pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu setiap pukul 16.00 hingga 18.00 WIB.

(Hermanzoni & Akbar, 2017) menyatakan bahwa “kegiatan ekstrakurikuler berperan dalam membangun sikap mental dan komitmen yang akan mampu meningkatkan prestasi di suatu cabang olahraga yang telah menjadi minat dan kemampuan siswa dalam bidang olahraga tertentu dalam jangka waktu yang lebih panjang.”. Sejalan dengan arti dari ekstrakurikuler, terdapat banyak aktivitas di luar jam belajar yang dapat diikuti oleh siswa untuk mengasah bakat dan minat, salah satunya adalah aktivitas dalam bidang olahraga seperti bola basket..

Pendidikan berfungsi sebagai cara untuk meningkatkan keterampilan seseorang demi kemajuan suatu negara. Pendidikan umum didukung oleh olahraga dan pendidikan jasmani yang membantu dalam pertumbuhan fisik dan mental individu serta menggabungkan berbagai kelompok sosial (Desman et al., 2023)

Berdasarkan pengamatan, peneliti menemukan bahwa metode latihan yang diterapkan oleh pemain basket SMKN 1 Padangsidempuan saat bermain dengan rekan-rekannya, menunjukkan bahwa ada beberapa gerakan yang belum optimal. Misalnya, dalam teknik tembakan menengah, pemain masih kurang memiliki keseimbangan dan kekuatan yang memadai, sehingga membuat tubuhnya mudah bergerak dan mengurangi akurasi tembakan..

SMKN 1 Padangsidempuan memiliki sarana dan prasarana yang tidak memadai untuk para siswa yang ingin mengejar hobi mereka. Dengan kondisi ring basket yang tidak kokoh dan tidak stabil, hal ini bisa berdampak pada konsentrasi para pemain. dan bisa meningkatkan cedera serta merusak akurasi tembakan, kemudian lapangan basket

yang tidak rata dan kasar, lapangan juga masih *outdoor* dan sering terkendala cuaca, apabila hujan, maka lapangan menjadi licin, kuantitas bola hanya berjumlah 3.

program latihan juga belum terstruktur secara optimal serta tidak fokus pada pengembangan teknik *middle shoot* secara spesifik, yang menyebabkan ketidakberhasilan dalam melakukan *middle shoot* dilihat pada saat pemain melakukan game setelah program dijalankan, bahkan ketika saat bertanding mereka sering melakukan *air ball*.

Dari pengamatan peneliti dengan penerapan metode *drill*, kita bisa memberikan arahan. pemain bolabasket untuk lebih tau bagaimana cara melakukan permainan bolabasket menjadi lebih baik karena dengan pendekatan metode *drill*, pemain mampu memainkan permainan bolabasket lebih menarik, menurut peneliti dengan adanya latihan *drill* para pemain dapat mengerti teknik yang baik dan efisien.

Metode *drill* adalah sebuah cara atau strategi dalam latihan olahraga, yang bertujuan untuk memperbaiki dan meningkatkan keahlian atlet atau peserta dalam aspek tertentu. Dalam dunia olahraga, seperti bola basket, metode ini melibatkan latihan yang dilakukan secara berulang dan terencana untuk membantu atlet menguasai teknik dasar atau taktik permainan secara lebih efektif.

Dengan penerapan metode latihan *drill*, pelatih dapat merancang program latihan yang fokus pada peningkatan frekuensi dan ketepatan saat melakukan *shooting* bola basket, karena melalui metode ini pemain dapat memperdalam pemahaman kognitif mereka dalam waktu yang lebih singkat.

Menurut uraian sebelumnya, isu yang dibahas dalam penelitian ini adalah seberapa jauh latihan tembakan *drill* dapat mempengaruhi kemampuan tembakan menengah pemain bolabasket di SMKN 1 Padangsidimpuan.

METODE

Rancangan penelitian ini menerapkan *desain pretest-posttest* satu kelompok sebagai pendekatan dalam penelitian. *Desain pretest-posttest* satu kelompok merupakan suatu metode eksperimen yang diterapkan pada satu kelompok tanpa adanya kelompok pembanding. (Arikunto et al., 2022). Dalam penelitian ini, akan dilakukan *pretest* terlebih dahulu, kemudian diikuti dengan perlakuan atau *treatment*. Setelah perlakuan selesai, baru akan dilakukan *posttest* atau tes akhir. Penelitian ini berlangsung di lapangan bolabasket SMKN 1 Padangsidimpuan dan dilaksanakan antara 16 Juli hingga 20 Agustus 2025. Populasi dalam studi ini terdiri dari 25 pemain, baik laki-laki maupun perempuan. Sampel

diambil menggunakan *purposive sampling*, yaitu metode pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria atau kondisi tertentu. Kriteria untuk pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah pemain laki-laki, yang aktif dalam latihan, serta bersedia mengikuti semua rangkaian program latihan yang telah ditentukan. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 10 orang.

Instrument ini adalah test hasil shooting sebanyak 2 kali, sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dari 5 posisi *test* kemampuan *shooting* (Yenes et al., 2025). Kajian data digunakan untuk menjawab masalah yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *Medium Range Shoot* pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidimpuan dengan Uji normalitas, dan uji hipotesis.

HASIL

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Data Pre Test

Berdasarkan hasil *pretest*, dari 10 sampel didapatkan nilai rata-rata 6,7 standar deviasi 2,26 nilai tertinggi 11 dan nilai terendah 3. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut

Tabel 1. Distribusi Kemampuan *Pre Test*

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-25	Baik sekali	0	0%
2	16-19	Baik	0	0%
3	11-15	Cukup	1	10%
4	6-10	Kurang	6	60%
5	1-5	Kurang Sekali	3	30%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tidak seorang sampel dengan kategori sangat baik, kategori baik tidak seorang sampel, kategori cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 10%, kategori kurang sebanyak 6 orang dengan persentase 60%, dan kategori sangat kurang sebanyak 3 orang dengan persentase 30%.

b. Data Post Test

Berdasarkan hasil *posttest*, dari 10 sampel didapatkan nilai rata-rata 17, standar deviasi 3,59, nilai tertinggi 23 dan nilai terendah 13. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Data Kemampuan Post Test

No	Kelas Interval	Klasifikasi	Frekuensi	Persentase (%)
1	20-25	Baik sekali	2	20%
2	16-19	Baik	4	40%
3	11-15	Cukup	4	40%
4	6-10	Kurang	0	0%
5	1-5	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			10	100%

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa 2 orang dengan kategori sangat baik dengan persentase 20%, kategori baik sebanyak 4 orang dengan persentase 40%, kategori cukup sebanyak 4 orang dengan persentase 40%, kategori kurang tidak seorang sampel, dan kategorinya sangat kurang tidak seorang sampel.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk menunjukkan bahwa sampel data berasal dari populasi yang memiliki distribusi normal. Di bawah ini akan disajikan penjelasan mengenai hasil uji normalitas untuk variabel-variabel yang diteliti..

Tabel 3. Data Uji Normalitas

No.	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
1.	Pre Test	0,203	0,258	Normal
2.	Post Test	0,200	0,258	Normal

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berasal dari variabel yang berdistribusi normal.

3. Uji Hipotesis

Aturan untuk menentukan suatu distribusi berbeda atau tidak adalah: jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan $> 0,05$) maka tidak berbeda, dan jika nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan $< 0,05$) berarti ada berbeda.

Tabel 4. Data Uji Analisis Menggunakan Uji T

Df	t_{hitung}	t_{tabel}	Kesimpulan
9	15,830	2,262	signifikan

Berdasarkan tabel di atas ditemukan $t_{hitung} 15,830 > t_{tabel} 2,262$. Maka kesimpulannya adalah latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan middle shoot pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidempuan. adalah sebesar 103 (43,46%) yaitu dari skor rata-rata pre test 67 dan posttest menjadi 170. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *middle shoot* 43,46% setelah dilakukan latihan *drill*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ada dampak positif dari latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *middle shoot* pemain basket SMKN 1 Padangsidempuan, dengan t_{hitung} lebih besar daripada t_{tabel} ($15,830 > 2,262$). Bagi pemain atau pelatih yang ingin memperbaiki kemampuan Medium Range Shoot metode latihan *drill* ini bisa dijadikan pilihan untuk diterapkan. Sebab, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, latihan *drill* secara keseluruhan mampu meningkatkan kemampuan *middle shoot* pemain basket SMKN 1 Padangsidempuan..

Hasil dari penelitian ini berpengaruh signifikan disebabkan oleh karakteristik latihan *drill shoot* yang menekankan pada pengulangan gerakan teknik menembak dari posisi menengah sehingga pemain lebih terbiasa dalam melakukan gerakan yang benar, latihan yang bersifat spesifik terhadap kemampuan shooting jarak menengah sehingga memberikan aplikasi pada situasi permainan, dan juga terjadinya motorik learning dimana pengulangan gerakan latihan *drill* mempercepat otot, keseimbangan dan akurasi tembakan.

Faktor pendukung pada hasil penelitian ini disebabkan oleh motivasi pemain untuk berlatih bolabasket sehingga mereka mengikuti program latihan dengan disiplin. Motivasi dapat didefinisikan sebagai energi, insentif, keinginan, semangat, pengaruh, atau

bagian dari psikologi yang mendorong individu atau kelompok untuk meraih pencapaian tertentu sesuai dengan keinginannya (Suprihatin, 2015).

Kesehatan mental dalam dunia olahraga sama besarnya artinya dengan kegiatan fisik, karena kekuatan seorang atlet sangat bergantung pada kondisi mental. Terdapat beberapa faktor yang dapat menurunkan kinerja atlet, seperti perasaan bosan, kelelahan, frustrasi, stres, kecemasan, rasa takut gagal, dan emosi yang tidak stabil. Mencapai prestasi tertinggi adalah tujuan utama bagi para atlet. Motivasi memainkan peranan yang sangat penting untuk mencapai hasil, di mana sekitar 80% dari keberhasilan berkaitan dengan faktor spiritual. Penjelasan lainnya menyebutkan bahwa 50% dari hasil kompetisi didasarkan pada kondisi mental. Oleh karena itu, demi mendapatkan kinerja yang optimal, seorang atlet perlu menjaga keseimbangan antara fisik dan mentalnya (Purnomo et al., 2023).

Ketersediaan sarana dan prasarana seperti bola, ring, dan lapangan yang memadai sehingga pemain dapat melakukan *drill* dengan intensitas dan volume yang sesuai. Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal merupakan elemen yang berasal dari luar diri atlet seperti fasilitas dan infrastruktur, pelatih, pengembangan, keluarga, badan, sumber daya, lingkungan, makanan sehat, dan banyak hal lainnya (Syafuruddin 2013).

Faktor-faktor tersebut sangat berhubungan dalam mendukung keterampilan dribbling bolabasket yang efektif. Di samping beberapa faktor sebelumnya, faktor luar yang juga memengaruhi performa dribbling seorang atlet bolabasket adalah fasilitas dan perlengkapan. Fasilitas dan perlengkapan untuk permainan bolabasket diharapkan memenuhi standar yang ditetapkan dalam regulasi yang ada PERBASI (A & Sugiarto, 2024).

Sebagai salah satu topik dalam pelajaran pendidikan jasmani, mengajarkan bola basket memberikan pengaruh yang besar pada fisik dan mental siswa. Ini berbeda dari cara pengajaran tradisional yang bersifat indoktrinasi.. Pendidikan indoktrinasi tradisional mengabaikan hukum objektif dari proses belajar dan pemahaman siswa serta kemampuan pemahaman dan tingkat pengetahuan mereka. Kesimpulan pengetahuan yang sudah jadi

ditanamkan pada siswa, secara subjektif menentukan proses pengajaran, dan memaksa siswa untuk membaca dan menghafal secara mekanis.(Wang & Jian, 2023)

Untuk mencapai tujuan tersebut, agar latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kemampuan tembakan tengah memberikan hasil yang positif, sangat penting untuk memperhatikan cara latihan yang digunakan. Cara latihan ini meliputi jumlah beban latihan yang harus diterapkan. Pelaksanaan latihan dirancang dalam satu atau dua program latihan dengan peningkatan jumlah repetisi pada setiap sesi untuk latihan teknik tembakan. Menggunakan beban dalam pelatihan akan merangsang otot untuk berkontraksi dengan optimal dan akan meningkatkan kemampuan tembakan tengah pemain.. (Ridwan, 2020)

Salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan tembakan tengah adalah dengan menggunakan metode latihan berulang yang bertujuan untuk memperbaiki elemen permainan. Apabila tembakan tengah dilakukan secara konsisten, hal ini akan menjadi kebiasaan, sehingga dengan latihan yang terstruktur kemampuan tembakan tengah dapat diperbaiki dengan tepat dan efektif di setiap langkah sebelum para pemain melakukan tembakan. Oleh karena itu, metode latihan yang bersifat kolaboratif akan sangat menguntungkan jika diterapkan untuk melatih tembakan tengah pemain basket.

Berdasarkan penjelasan di atas, penerapan metode latihan *drill shoot* yang diberikan kepada pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidempuan dapat meningkatkan kemampuan *middle shoot* pemain secara signifikan, pelepasan bola dan ketepatan bola lebih bagus dan mengurangi terjadinya *air ball* atau diluar target saat melakukan *middle shoot*.

KESIMPULAN

Berdasarkan evaluasi data dan ulasan yang telah disampaikan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa latihan tembakan drill dapat memperbaiki keterampilan tembakan tengah atlet bola basket di SMKN 1 Padangsidempuan.. Dapat dilihat dari hasil uji t dimana $t_{hitung} (15,830) > t_{tabel} (2,262)$ Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *drill shoot* dapat meningkatkan kemampuan *middle shoot* pemain bolabasket SMKN 1 Padangsidempuan.

DAFTAR PUSTAKA

- A, R. Q., & Sugiarto, D. (2024). Jurnal Kepelatihan Olahraga 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.
- Arie Putra Santoso, Sukardi, & Puput Sekar Sari. (2022). Pembinaan Prestasi Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Methodist 2 Palembang. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 3(2), 77–82. <https://doi.org/10.46838/spr.v3i2.178>
- Arikunto, S., Ahmad, M., Puri, L. W., & Martono, M. (2022). The Effectiveness of Modeling Technique to Improve Learning Discipline in Grade VIII MTs of 9 Sleman. *International Seminar on Innovative and Creative Guidance and Counseling Service*, 657(Icgcs 2021), 152–158.
- Arzalihac, Caharli, L., & Remora, H. (2019). Penerapan Metode Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Atlet SSB Putra Lubuklinggau. *Health Journal*, 1(1), 1–5.
- Cahyadi, Nur, And S. St (2022). *Bisnis Digital: Sebuah Peluang Di Era Digital*. Penerbit Adab,
- Desman, M. A., Kiram, Y., Haryanto, J., & Soniawan, V. (2023). Coaching and Education of Sepak Takraw Sports : an Evaluation Study. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 56, 183–193.
- Donie, & Trianda, W. (2019). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1399–1408.
- Edmizal, E., Haryanto, J., Rahman, D., & Tika, D. Y. (2023). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pada Masa New Normal. *Jurnal Patriot*, 5, 75–82.
- Güler, H. (2018). Investigation of the Effects of Leisure Time Constraints of the University Students in Physical Education and Sport Scholls on their Leisure Time Motivation : Bartın University Sample 1. *International Journal Of Recreation*, 2(1), 39–52.
- Hernanzoni, & Akbar, R. (2017). Pengaruh Metode Latihan Permainan Target Terhadap Keterampilan Passing Atas. *Jurnal Performa Olahraga*, 20, 532–543.
- Khairuddin, K. (2017). Olahraga Dalam Pandangan Islam. *Joi (Jurnal Olahraga Indragiri): Olahraga, Pendidikan, Kesehatan, Rekreasi*, 1(2), 1-14.
- Lesmana, H. S., Sumatera, T. G., S., A., & Mariati, S. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2, 825–836.
- Mahyuddin, R., Sudirman, A., Makassar, U. N., Selatan, S., Olahraga, J., & Indonesia, K. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Shooting Bolabasket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1, 96–101.
- Mardela, R., & Aryan, R. M. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throe Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 544–553.

- Mardesia, P., Abrar, M. F., & Yenes, R. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Menggunakan Bolabasket terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Bolabasket. *Jurnal Gladiator*, 326–336.
- Mariati, S., Ronni, Y., & Adam, F. (2020). Pengaruh Latihan Dengan Metode Massed Practice Dan Distributed Practice Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 2, 1–14.
- Oktavianus, I., Aryon, H. A., Witarsyah, & Mardela, R. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Jantung-Paru Dan Penurunan Berat Badan. *Jurnal Patriot*, 2, 1131–1145.
- Pauweni, M. 2012. Pengembangan Model Permainan Bolabasket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas Di Kota Gorontalo. 1(1)
- Pinilla-arbex, J., & Pérez-tejero, J. (2025). Breaking Barriers : Understanding the Impact of Intellectual Impairment on Inductive Reasoning in Basketball †. *Sport, Ii*, 1–14.
- Power, C. J., Fox, J. L., Dalbo, V. J., & Scanlan, A. T. (2022). External and Internal Load Variables Encountered During Training and Games in Female Basketball Players According to Playing Level and Playing Position : A Systematic Review. *Sports Medicine - Open*. <https://doi.org/10.1186/s40798-022-00498-9>
- Purnomo, E., Donie, Aida, A. N., Marheni, E., & Yendrizar. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Seorang Atlet Sepakbola untuk Menjadi Atlet Berprestasi. *Jurnal Patriot*, 5, 147–154.
- Ridwan, M. (2020). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(2018), 65–72.
- Royadi, M., & Cahyono, D. (2018). *PENGEMBANGAN IPTEK KEOLAHRAGAAN UNTUK MEMAJUKAN GENERASI MILENIAL YANG BUGAR DAN BERPRESTASI*.
- Rozi, F., Irfan, O., Yenes, R., Irawan, R., & Donie. (2023). Pengaruh model latihan daya ledak otot tungkai dan keseimbangan terhadap kemampuan jump shot pada atlet klub bolabasket halilintar. *Jurnal Patriot*, 5, 230–238.
- Ruzlan, & Sangadji, F. (2021). LATIHAN LARI ZIG-ZAG UNTUK KEMAMPUAN MENGGIRING SEPAK BOLA. *Jambura Journal of Sport Coaching*, 3(1), 33–38.
- Supriatin. 2015. Upaya Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan*. UM Metro, 3(1), 73-82
- Syafruddin. 2013. Ilmu Kepelatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga. Padang: FIK UNP
- Wang, D. H., & Jian, S. (2023). Intelligent evaluation model of basketball teaching reliability based on swarm intelligence and edge computing. *Journal of Cloud Computing*.

- Wira Kusuma, C., & Warta, D. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, September, 142–148.
- Wireless, W. J., Network, C., Chen, W., & Wang, F. (2023). Retraction Note : Practical application of wireless communication network multimedia courseware in college basketball teaching. *EURASIP Journal on Wireless Communications and Networking*, 13638. <https://doi.org/10.1186/s13638-023-02215-w>
- Yenes, R., Ramadan, S., & Mariati, S. (2025). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Kemampuan Jump Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sutera. *Jurnal Gladiator*, 5(2), 283–292.