

Pengaruh Latihan *Drill Shoot* terhadap Kemampuan *Jump Shoot* Bolabasket Siswa SMAN 1 Merangin

Muhammad Irham^{1*}, Donie², Ronni Yenes³, Romi Mardela⁴

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

Email Korespondensi: irham313131@gmail.com

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *jump shoot* terhadap siswa bolabasket SMAN 1 Merangin. Hal ini dilihat ketika melakukan *jump shoot* terlihat bola tidak sampai pada ring (*air ball*), dan posisi tubuh tidak stabil saat melompat akurasi tembakan yang rendah, serta waktu pelepasan bola yang tidak tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *drill shoot* terhadap kemampuan *jump shoot* siswa bolabasket SMAN 1 Merangin. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui akibat dari perlakuan yang diberikan, populasi penelitian ini berjumlah 25 orang, dan sampel berjumlah 15 orang dengan kelompok laki-laki yang di ambil secara *purposive sampling*. yaitu sebuah metode pemilihan sampel yang didasarkan pada kriteria atau kondisi tertentu. Teknik Pengumpulan data menggunakan tes kemampuan *jump shoot*. Analisis data dalam penelitian ini diambil menggunakan teknik analisis data uji normalitas dan uji t. Taraf signifikan yang digunakan dalam analisis data penelitian adalah $\alpha = 0,05$. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa, latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* bola basket siswa SMA N 1 Merangin. Selisih kemampuan antara *pre-test* dan *post-test* bolabasket siswa SMAN 1 Merangin adalah sebesar 9 (64,6%) yaitu dari skor rata-rata *pre test* 6,4 dan *posttest* menjadi 10,6. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *jump shoot* sebesar 64,6% setelah dilakukan latihan *drill*.

Kata Kunci: latihan *drill shoot*; *jump shoot*; bolabasket

The Effect of Drill Shoot Training on The Basketball Jump Shoot Ability Of Students of SMAN 1 Merangin

ABSTRACT

The problem in this study is the low jump shoot ability among the basketball students of SMAN 1 Merangin. This is observed when performing jump shots, where the ball does not reach the hoop (*air ball*), and the body's position is unstable during jumping with low shooting accuracy, as well as improper ball release timing. This study aims to determine the effect of drill shoot training on the jump shoot ability of basketball students at SMAN 1 Merangin. This research is an experimental study aimed at understanding the effects of the treatment provided, with a research population of 25 people and a sample size of 15 people, consisting of a male group taken through purposive sampling, which is a sampling selection method based on specific criteria or conditions. Data collection techniques use jump shoot ability tests. The data analysis in this study is performed using normality test analysis techniques and t-tests. The significant level used in the research data analysis is $\alpha = 0.05$. The results of this study indicate that drill exercises have a significant effect on the jump shoot ability of students at SMA N 1 Merangin. The difference in ability between the pre-test and post-test basketball scores of students at SMA N 1 Merangin is 9 (64.6%), with an average pre-test score of 6.4 and a post-test score of 10.6. Based on this, it can

be concluded that there was an improvement in jump shoot ability of 64.6% after conducting drill exercises.

Kewords:drill shoot; jump shoot; basketball

PENDAHULUAN

Olahraga dapat di definisikan sebagai aktivitas jasmani yang dilakukan manusia dalam bentuk gerakan maupun juga latihan. Secara sederhana dari satu tempat ke tempat lainnya. Olahraga juga merupakan bagian penting dan tidak dapat dipisahkan dengan aspek kehidupan manusia. Semua olahraga memiliki tujuan yang berbeda seperti olahraga mengajar, bermain, meningkatkan prestasi. Dan olahraga juga memiliki teknik dan tujuan yang berbeda

Prativi , (2013) mengatakan, "bahwa olahraga adalah kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatannya itu manusia memperagakan kemampuan gerak dan kemauannya seoptimal mungkin. Semua olahraga memiliki tujuan yang berbeda, seperti olahraga mengajar, menghibur, meningkatkan prestasi, dan sebagainya. Setiap cabang olahraga memiliki teknik dan tujuan yang berbeda (Setiawan et al., 2025).

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain yang bertujuan memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri agar tidak kemasukan bola (Setiawan et al., 2025) Untuk dapat bermain bola basket dengan baik harus menguasai teknik dasar secara terampil dan untuk mendapatkan keterampilan diperlukan berkesinambungan. Permainan bolabasket adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang terdiri atas dua regu yang beranggotakan masing-masing lima orang pemain dan saling bertanding untuk mencetak angka atau poin sebanyak mungkin, tentunya para pemain bolabasket harus menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket. Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain bola basket adalah teknik *jump shoot*.

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

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

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

Salah satu metode latihan yang dapat diterapkan adalah latihan drill shoot, yaitu latihan menembak yang dilakukan secara berulang-ulang dan terfokus pada teknik serta kondisi permainan sebenarnya. *Drill shoot* dapat membantu pemain untuk meningkatkan koordinasi gerak, kekuatan otot kaki dan tangan, serta konsistensi dalam melakukan tembakan. Dengan 5 latihan yang terprogram dan intensif, diharapkan siswa mampu meningkatkan kualitas *jump shoot* secara signifikan.

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

METODE

Desain penelitian ini menggunakan one group pretest-posttest design sebagai penggunaan desain penelitian. Desain One group pretest-posttest adalah metode eksperimen yang digunakan terhadap satu kelompok saja dan tanpa adanya kelompok yang sebagai pembanding (Arikunto et al., 2022). Untuk Penelitian ini akan di berikan *pretest* kemudian *treatment* atau perlakuan. Dan setelah perlakuan diberikan barulah

diberikannya *posttest* atau tes akhir, Penelitian ini dilakukan di lapangan SMAN 1 Merangin dan dilaksanakan pada bulan 07 Juli – 15 Agustus 2025, Populasi dalam penelitian ini adalah 25 pemain baik putra maupun putri. sampel diambil secara 38 *purposive sampling*, yang dimana merupakan teknik penentuan sampel dengan pertimbangan atau syarat-syarat tertentu. Kriteria pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah pemain yang berjenis kelamin laki-laki, aktif dalam latihan dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian program latihan yang diberikan. Berdasarkan kriteria di atas maka sampel pada penelitian ini berjumlah 15 orang

Instrument ini adalah test hasil jump shoot 2angka sebanyak 2 kali, sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan dari 5 posisi test kemampuan jump shoot (Ramadan et al., 2025). Analisis data digunakan untuk menjawab masalah yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan drill shoot terhadap kemampuan *jump shoot* bolabasket SMAN 1 Merangin dengan Uji normalitas, dan uji hipotesis.

HASIL

1. Deskripsi Data Penelitian

a. Data Pre Test

Berdasarkan hasil pre-test, dari 15 sampel didapatkan nilai rata-rata 6,4, standar deviasi 1,68 nilai tertinggi 9 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>	Baik sekali	0	0
2	16-19	Baik	0	0
3	11-15	Sedang	0	0
4	6-10	Kurang	10	67
5	1-5	Kurang Sekali	5	33
Jumlah			15	100

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tidak satupun sampel dengan kategori baik sekali, kategori baik tidak satupun sampel, kategori sedang tidak satupun sampel, kategori kurang sebanyak 10 orang dengan persentase 67%, dan kategori kurang sekali sebanyak 5 orang dengan persentase 33%

b. Data Post Test

Berdasarkan hasil *post-test*, dari 15 sampel didapatkan nilai rata-rata 10,6, standar deviasi 2,19 nilai tertinggi 14 dan nilai terendah 7. 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>	Baik sekali	0	0
2	16-19	Baik	0	0
3	11-15	Sedang	8	53
4	6-10	Kurang	7	47
5	1-5	Kurang Sekali	0	0
Jumlah			15	100

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa tidak seorang sampel 100% dengan kategori sangat baik dan baik, kategori cukup sebanyak 8 orang dengan persentase 53%, kategori kurang sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori kurang sekali tidak seorang pun.

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa data sampel berasal dari populasi dengan sebaran data yang berdistribusi normal. Berikut akan disajikan uraian hasil uji normalitas variabel-variabel penelitian.

Tabel 3. Data Uji Normalitas

No.	Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Kesimpulan
1.	Pre Test	0,130	0,219	Normal
2.	Post Test	0,148	0,219	Normal

Berdasarkan table diatas, diketahui bahwa nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berasal dari variable 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
14	11,845	2,145	signifikan

Berdasarkan tabel di atas ditemukan $t_{hitung} 11,845 > t_{tabel} 2,145$. Maka kesimpulannya adalah latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan jump shoot pemain bolabasket SMAN 1 Merangin. adalah sebesar 9 (64,6%) yaitu dari skor rata-rata pre test 6,4 dan posttest menjadi 10,6. Berdasarkan hal tersebut maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan *kemampuan jump shoot* sebesar 64,6% setelah dilakukan latihan *drill*.

PEMBAHASAN

Permainan bolabasket merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak yang cepat membutuhkan gerak dan kelincahan yang baik dan tingkat kondisi fisik yang baik. Selain itu, semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti dribbling, shooting, passing, dan sebagainya, semakin mempunyai peluang untuk sukses. Namun keahlian 47 khusus ini akan terbatas bila atlet memiliki kondisi fisik yang lemah. Peningkatan prestasi dalam bolabasket hanya akan berhasil jika didukung oleh kemampuan kondisi fisik yang kuat (Donie & Trianda, 2019).

Jump shoot adalah sebuah fundamental yang sering digunakan selama pertandingan. Skill yang sangat spesifik dalam bolabasket adalah jump shoot yang merupakan kunci utama dalam melakukan serangan sekaligus aspek penting dalam

sebuah pertandingan Jump shoot adalah teknik shooting yang dilakukan dengan melompat, tembakan ini sering dihalangi karena dilakukan dititik tertinggi lompatan vertikal penembak (Nopiana & Kurniawan, 2024).

Setelah dilakukannya penelitian didapatkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan jump shoot bolabasket. Berdasarkan hasil statistika Uji t ditemukan $t_{hitung} 11,845 > t_{tabel} 2,145$. Maka kesimpulannya adalah latihan drill berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *jump shoot* bolabasket. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh penelitian yang dilakukan Ilham (2019) yang berjudul pengaruh latihan drill shoot terhadap keterampilan jump shoot pada tim bola basket putra SMA N 8 Kota Jambi. yang ditunjukkan dengan $t_{hitung} > t_{tabel} (20,429 > 2,145)$ dan nilai Sig. 0.005 (Sig. < 0.05).

KESIMPULAN

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

DAFTAR PUSTAKA

- Aqshal Amrizal, F. (2024). Analisis keterampilan under ring basket shoot pada pemain district polewali mandar. *Jurnal Olahraga*.
- 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(Icgc 2021), 152–158.
- Donie, & Trianda, W. (2019). Pengaruh Latihan Ball Handling Terhadap Keterampilan Dribbling Atlet Bolabasket. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1399–1408.
- Ilham. (2019). pengaruh latihan drill shoot terhadap keterampilan jump shoot pada tim bola basket putra SMA N 8 Kota Jambi. *Edicative Sportive*, 6(2), 37–42.
- Nopiana, R., & Kurniawan, L. A. (2024). Efektivitas jump shoot tanpa awalan dan jump shoot dengan awalan terhadap hasil tembak jump shoot. *Jurnal Porkes*, 7(1), 288–1629

302. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i1.25895>

Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2(3), 32–36.

Ramadan, S., Yenes, R., & Mariati, S. (2025). Pengaruh Latihan Pliometrik terhadap Kemampuan Jump Shoot Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 1 Sutera. *Jurnal Gladiator*, 5(2), 283–292.

Setiawan, B., Kumbara, H., & Sari, P. S. (2025). Pengaruh Latihan Jump to Box terhadap Kemampuan Lay Up Shoot Siswa Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 2 Palembang. *Realisasi : Ilmu Pendidikan, Seni Rupa Dan Desain*, 1.