

Pengaruh *Drill and Practice one Dribble Shoot* terhadap Kemampuan *Shooting Pull Up jumper*

Muhammad Fitra Bimafasha^{1*}, Roma Irawan², Ridwan³, Sari Mariati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang

Email : Fitrabima25@gmail.com

ABSTRAK

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya presentase *Shooting* Bolabasket bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Penelitian ini bertujuan melihat Pengaruh *Drill and Practice one Dribble Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pull Up jumper* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket Putra dan Putri SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan yang berjumlah 10 orang putra dan 10 orang putri. Pengambilan sampel diambil dengan menggunakan teknik *propovise random sampling*, jadi sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah atlet putra dan Putri yang berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian ini melalui tes kemampuan *shooting Medium Shoot*. Teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas *liliefors* dan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$. Hasil analisis menunjukkan: terdapat Pengaruh *Drill And Practice One Dribble Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pull Up jumper* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu selatan. Latihan *drill and practice* memiliki peningkatan terhadap kemampuan *Shooting pull up jumper* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Hal tersebut dapat dilihat dari data *pre test* putra dengan mean 8,2 dan *post testnya* mengalami peningkatan sebesar 12,6 dengan $t_{hitung} (3,65) > t_{tabel} (2,26)$. Untuk yang putri dilihat pada pelaksanaan *pre test* sebesar 7,9 dan mengalami peningkatan hasil *post test* sebesar 11,6 dengan $t_{hitung} (7,15) > t_{tabel}(2,26)$.

Kata Kunci : *Drill And Practice One Dribble Shoot*, Kemampuan *Shooting Pull Up Jumper*

The influence of Drill and Practice one Dribble Shoot on Pull Up jumpers' Shooting Ability

ABSTRACT

The problem in this research is the low percentage of basketball shooting at SMA Negeri 2 South Bengkulu. This research aims to see the effect of Drill and Practice one Dribble Shoot on the Pull Up Jumper Ability of Basketball Extracurricular Students at SMA Negeri 2 South Bengkulu. This research is a type of experimental research. The population in this study were male and female basketball players at SMA Negeri 2 South Bengkulu, totaling 10 boys and 10 girls. Sampling was taken using a proportional random sampling technique, so the samples taken in this study were 10 male and female athletes. This research instrument is a Medium Shoot shooting ability test. Statistical data analysis techniques use the Liliefors normality test and t-test with a significance level of $\alpha=0.05$. The results of the analysis show: there is an influence of Drill and Practice One Dribble Shoot on the Pull Up Jumper Ability of Basketball Extracurricular Students at SMA Negeri 2 South Bengkulu. Drill and practice training has increased the pull up jumper ability of basketball extracurricular students at SMA Negeri 2

South Bengkulu. This can be seen from the men's pre-test data with a mean of 8.2 and the post-test increased by 12.6 with $t_{count} (3.65) > t_{table} (2.26)$. For girls, the pre-test score was 7.9 and the post-test results increased by 11.6 with $T_{count} (7.15) > t_{table}(2.26)$.

Keyword : Drill And Practice One Dribble Shoot, Pull Up Jumper Shooting Ability

PENDAHULUAN

Olaharaga merupakan bagian kehidupan yang sangat penting dari berbagai kalangan baik itu dewasa, remaja, maupun anak-anak. Olahraga pada era sekarang telah banyak mengalami perubahan dari berbagai segi aspek keterampilan gerak, berfikir kritis, emosional dan budaya hidup yang sehat melalui kegiatan aktivitas jasmani (Tashpulatov 2022).

Bolabasket merupakan cabang olahraga yang terdiri dari dua tim, masing-masing tim terdiri dari lima pemain yang berusaha memasukan bola kedalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mecegah lawan untuk mencetak angka (Sofyan and Budiman, 2022). Hal tersebut telah dijelaskan dalam dokumen FIBA didalam bolabasket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri dari lima pemain. Tujuan dari olahraga bolabasket yakni memasukan bola kekeranjang lawan dan berusaha mencegah lawan untuk memasukan bola kekeranjang (Latuheru, Sahabuddin, dan Herman 2022). Dalam olahraga bolabasket, teknik merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi kemampuan *shooting* dari atlit tersebut, oleh sebab itu seorang atlet bolabasket diharuskan memiliki teknik *shooting* yang baik dan benar serta memiliki akurasi *shooting* yang tinggi sehingga dapat membuat point di dalam situasi bermain (Idris, Nasuka, dan Hidayah 2023).

Salah satu teknik *shooting* yang sering digunakan untuk mencetak poin dalam permainan bola basket adalah *Shooting pull up jumper*. *Shooting Pull up jumper* merupakan teknik yang dilakukan setelah melakukan akselerasi atau *dribble* dari *ballhandler* dalam menciptakan ruang tembak melalui berbagai gerakan variasi dribbling kemudian di akhiri dengan melakukan gerakan menembak/shooting. Gerakan ini merupakan salah satu teknik yang memungkinkan pemain untuk melepaskan tembakan kapan saja atau dimana saja ketika berada dilapangan (Abbas, Sajit, dan Obaid 2021). Menurut (Hoopla 2012:63) pelaksanaan *Shooting pull up jumper* sangat bergantung pada pemahanan pemain terhadap beberapa aspek kunci dalam *dribble* seperti: 1) saat melakukan *dribble* bola jangan diarahkan ke luar badan melaikan *dribble*

bola ke arah depan badan, hal tersebut bertujuan agar kedua mempermudah posisi tangan saat transisi dari *dribble* ke *shooting*. 2) Pemain harus mampu melakukan *dribble* dengan tangan kiri maupun kanan. Selain aspek *dribble*, teknik *shooting* juga perlu diperhatikan dalam melakukan *Shooting pull up jumper*.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan dalam melakukan *Shooting pull up jumper* yaitu kondisi fisik, kekuatan otot tungkai, teknik berhenti / *jumpstop the ball*, kekuatan otot lengan (França et al. 2021). Ketika pemain sedang melakukan *dribble* kemudian secara mendadak berhenti, maka seseorang tersebut membutuhkan kekuatan otot tungkai untuk menyeimbangkan tubuhnya dan pada saat pemain tersebut menembak kekuatan otot lengan juga berpengaruh terhadap hasil dari tembakan pemain tersebut (Yan, Jiang, dan Liu 2023), kemudian di lihat dari kondisi fisik apabila pemain tersebut tidak memiliki kondisi fisik yang bagus pada saat melakukan *Shooting pull up jumper* maka hasil dari gerakan tidak akan sempurna. Oleh sebab itu program latihan terstruktur memiliki peranan penting untuk mencapai sebuah hasil dari kemampuan gerakan *pull up jumper* tersebut, latihan untuk meningkatkan kemampuan *Shooting pull up jumper* adalah latihan *one dribble shoot/one dribble pull up*, bentuk latihan ini dilaksanakan dengan melakukan satu kali *dribble* kemudian melakukan *shoot* (As Shafi 2023).

Berdasarkan pengamatan peneliti pada hari kamis tanggal 13 Januari 2023 pada saat mengikuti *fun game* dan menjadi relawan melatih ekstrakurikuler bolabasket siswa SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan masih banyak ditemui kesalahan dalam melakukan *Pull up jumper*. Hal tersebut terlihat ketika beberapa siswa hendak melakukan *pull up jumper* kebanyakan gerakan dari siswa tersebut masih belum sempurna seperti posisi kaki dan badan yang terlalu condong kedepan, kemudian dari beberapa presentase *shooting* yang dilakukan di lima titik menembak daerah *medium shoot* dari 10 kali percobaan tembakan hanya 5 kali yang masuk dan sisanya tidak mengenai target (*airball*). Pada saat siswa melakukan *dribble* bola tersebut masih berada di samping badan sehingga menyebabkan ketidakseimbangan ketika melakukan *jump stop*. Posisi bola yang benar pada saat melakukan *dribble* bola tersebut harus berada di bagian depan badan sehingga memudahkan seorang atlet tersebut untuk melakukan *jump stop* kemudian melakukan *Shooting pull up jumper* (Cabarkapa et al. 2023).

Atas dasar tersebut maka peneliti ingin berinisiatif dengan memberikan latihan dengan model *drill and practice* dengan menggunakan *One Dribble Shoot* pada siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan serta meneliti terkait dengan pengaruh model Latihan *drill and practice one dribble shoot* terhadap kemampuan *Shooting pull up jumper* ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pengambilan data yaitu menggunakan Teknik *personal random sampling*, jadi sampel yang di ambil merupakan pemain ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan yang berjumlah 20 orang. Dengan rincian 5 orang putra dari kelas X dan 5 orang putri dari kelas X, kemudian 5 orang putra dari Kelas XI dan 5 orang putri dari kelas XI. Penelitian ini dimulai pada tanggal 6 juli sampai dengan 14 agustus 2023 dan bertempat di dilaksanakan di kabupaten Bengkulu selatan tepatnya di SMA Negeri 2. Instrument dalam penelitian ini menggunakan salah satu jenis *shooting medium shoot*, medium shoot merupakan teknik *shooting* yang dilakukan dalam posisi bebas yang berjarak 1,25 meter, memiliki lingkaran pusat 3,6 meter. jarak lembaran bebas atau *free throw* dari ring berjarak 4.6 meter. Didalam melakukan tembakan *medium shoot* terdapat lima titik shoot di daerah *low post*, mengapa harus lima titik karena didalam permainan bola basket tersebut terdapat lima titik di daerah *shooting medium shoot*.

Metode pengambilan data dibagi menjadi dua tahapan yaitu tahap *pre test* dan *post test*. Tahapan *pre test* bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan siswa dalam melakukan *shooting pull jumper* sebelum diberikan latihan, tahap ini dilaksanakan dengan memberikan kesempatan *shooting pull jumper* sebanyak dua kali untuk masing-masing siswa. Kemudian *post test* dilakukan setelah seseorang sampel telah di berikan treatment atau perlakuan terhadap program latihan selama 16 kali pertemuan (4 kali pertemuan dalam seminggu). Tujuan dari tes akhir tersebut untuk mengetahui hasil tingkat kemampuan tembakan yang telah di berikan kepada sampel setelah di berikan latihan dengan model latihan *drill and practice*.

Metode analisis data yang digunakan diantaranya adalah (i) Uji Normalitas dengan menggunakan Lilifors, bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak, dan (ii) Pengujian hipotesis menggunakan uji t.

HASIL

Pengukuran data *pre test* dilakukan sebelum di berikannya *treatment* atau perlakuan terhadap atlet tersebut, yaitu itu bentuk latihan *drill and practice one dribble shoot* kepada sampel 20 siswa SMA negeri 2 Bengkulu Selatan yang terdiri dari 10 putra dan 10 putri. Dari hasil pengukuran *pre test* kemampuan *Shooting pull up jumper* tersebut di peroleh nilai minimal putra sebesar 1 dan nilai maksimalnya 14 dan di perolehnya mean sebesar 8,2 dengan standar deviasi 3,89.

Kemudian pengukuran *post test* dilakukan setelah diberikan *treatment* atau perlakuan yaitu bentuk latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan. Dari hasil *post test* kemampuan *Shooting pull up jumper* tersebut didapat nilai minimal sebesar 14 dan nilai maksimal sebesar 16, kemudian di peroleh juga mean sebesar 12,6 dan standar deviasi 0,12. Untuk melihat sebaran data lengkap dari kemampuan *Shooting pull up jumper* siswa putra dapat dilihat pada tabel 1 berikut :

Table 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan *Shooting Pull Up Jumper* Putra

No	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	1 – 3	1	10%	0	0%
2	4 - 6	3	30%	0	0%
3	7 – 9	2	20%	0	0%
4	10 – 12	3	30%	5	50%
5	13 – 16	1	10%	5	50%

Berdasarkan pada tabel 1. distribusi frekuensi di atas, diperoleh distribusi nilai uji *pre test* terhadap kemampuan pull jumper siswa putra adalah dengan perolehan nilai berkisar antara 1 - 3 ada (10%), siswa yang memiliki nilai berkisar 4-6 (30%); perolehan nilai berkisar 6-10 ada (20%). Sedangkan siswa dengan perolehan nilai berkisar antara 10-12 ada (30%) dan perolehan nilai pada kisaran 13-16 ada (10%).

Kemudian distribusi pada pengujian *post test* dari 10 orang siswa, diperoleh nilai 0% pada nilai interval 1-3, interval 4-6 serta interval 7-9. Namun diperoleh nilai pada interval 10-12 dan 13-16 dengan nilai masing-masing yakni 50%.

Dari hasil pengukuran *pre test* kemampuan *Shooting pull up jumper* tersebut di peroleh nilai minimal putri sebesar 1 dan nilai maksimalnya 13 dan di perolehnya mean sebesar 7,9 dengan standar deviasi 4,060788101. Kemudian pengukuran *post test* dilakukan setelah diberikan treatment atau perlakuan yaitu bentuk latihan yang diberikan selama 16 kali pertemuan. Dari hasil *post test* kemampuan *Shooting pull up jumper* tersebut didapat nilai minimal sebesar 4 dan nilai maksimal sebesar 16, kemudian di peroleh juga mean sebesar 11,5 dan standar deviasi 3,10.

Table 2 Distribusi Frekuensi *Pre Test* Kemampuan *Shooting Pull up Jumper* Putri

No	Kelas Interval	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
		Absolut	Relatif	Absolut	Relatif
1	1 – 3	2	20%	0	0%
2	4 – 6	2	20%	1	10%
3	7 – 9	1	10%	1	10%
4	10 – 12	3	30%	5	50%
5	13 – 16	2	20%	3	30%

Berdasarkan pada tabel 2. distribusi frekuensi kemampuan *Shooting pull up jumper*, diperoleh nilai sebaran untuk interval 1-3 yakni 20%, interval 4-6 diperoleh nilai 20%, interval 7-9 ada 10%, kemudian siswa memiliki skor kemampuan *Shooting pull up jumper* pada interval 10-12 adalah 30%, sementara siswa dengan skor peroleh berkisar antara 13-16 ada 20%.

Kemudian distribusi *post test*, siswa yang memiliki skor dari dengan perolehan nilai yang berkisar 1-3 ada (0%), siswa dengan perolehan skor nilai yang berkisaran 4-6 ada (10%), kemudian siswa yang memiliki nilai berkisaran 7-9 adalah (10%), yang memperoleh nilai yang berkisaran pada interval 10-12 adalah 50% dan nilai pada interval 13-16 adalah 30%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan di lapangan, menyatakan bahwa terdapat sebuah pengaruh latihan *drill and practice one dribble shoot* terhadap kemampuan *Shooting pull up jumper* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Bengkulu

Selatan. Langkah awal yang dilakukan sebelum diberikanyaperlakuan (*treatment*) yaitu dengan memberikan tes awal untuk mengetahui

kemampuan maksimal dari siswa tersebut. Berdasarkan dari hasil tes yang dilakukan siswa putra terhadap kemampuan *Shooting pull up jumper* tersebut diperoleh rata-rata ketika melakukan *pre test* sebesar 8,2 dan siswa putri dengan rata-rata *pre test* sebesar 7,9. Kemudian setelah diberikan perlakuan (*treatment*) atau latihan *drill and practice one dribble shoot* maka terdapatlah perubahan dengan peningkatan rata-rata 12,6 dan untuk siswa yang putri setelah diberikan perlakuan (*treatment*) terjadi peningkatan dengan besar rata-rata 11,6.

Hal tersebut dibuktikan dengan diperkuatnya menggunakan uji t didapatkanlah hasil t_{hitung} sebesar 3,65 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha=0,05$ sebesar 2,26. Dari hasil penelitian hipotesis yang di ajukan dapat diterima kebenaran dari data tersebut. Kemudian untuk siswa yang putri didapatkanlah sebuah hasil t_{hitung} sebesar 7,15 yang lebih besar dari t_{tabel} dalam taraf $\alpha=0,05$ sebesar 2,26. Dalam hal tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *drill and practice one dribble shoot* memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan *Shooting pull up jumper* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill and practice one dribble shoot* terhadap kemampuan *Shooting pull up jumper* pada siswa ekstrakurikulerbolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil analisis uji t, dari 16 kali pertemuan diperoleh hasil uji t putra dengan nilai t_{hitung} sebesar 3,65 lebih besar dari pada t_{tabel} dengan nilai sebesar 2,26 kemudian untuk yang siswa putri didapatkanlah hasil analisis uji t dengan t_{hitung} sebesar 7,15 lebih besar dari pada t_{tabel} dengan nilai sebesar 2,26. Untuk rata-rata *pre test* kelompok putra terhadap kemampuan *Shooting pull up jumper* didapatkanlah hasil dengan nilai sebesar 8,2, kemudian rata-rata *post test* yang dilakukan memiliki peningkatan menjadi 18,6. Sedangkan yang putri diperoleh nilai dengan rata-rata *pre test* terhadap kemampuan *shooting pull up jumper* sebesar 7,9 dan memiliki peningkatan *post test* menjadi 11,5. Untuk melihat hasil peningkatan kemampuan *shooting pull up jumper post test dan pre test* dapat dilihat di lampiran 3

dan 4 di halaman 102 dan 103. Kemudian untuk melihat hasil analisis uji t dapat dilihat di lampiran 8 dan 9 halaman 108 -109. Bagi pelatih bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan untuk dapat menggunakan latihan *drill and practice one dribble shoot* untuk meningkatkan kemampuan *Shooting pull up jumper* siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA negeri 2 Bengkulu selatan. Bagi siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan perlunya memperhatikan bentuk latihan *drill* dan juga memodifikasi untuk meningkatkan kemampuan *Shooting pull up jumper* agar siswa tersebut memiliki motivasi dan lebih semangat dalam mengikuti latihan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, Layth Rasim, Hussein Manati Sajit, dan Watheq Hadood Obaid. 2021. "The Effect of Special Training of the Dynamic Lactic Method in the Development of some Physiological Variables and the Jump Shot Accuracy for Young Basketball Players Turkish Journal of Computer and Mathematics Education Research Article" 12 (8): 1901–9.
- As Shafi, Sabda Hussain. 2023. "Literature Study of Arm Muscle Strength on Shooting Ability in Basketball Games." *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis* 06 (04): 1555–62. <https://doi.org/10.47191/ijmra/v6-i4-26>.
- Azzhra, Salwa, Falah F Khalil, Tommy Johan, Rizky G Fadli, Mahdi F Alfaja, dan Ega T Rahayu. 2023. "Efektivitas Direct Instruction Model Dalam Kurikulum Merdeka Pada Permainan Bola Basket Terhadap Minat Belajar Siswa SMPN 6 Karawang Barat." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 5 (1): 2992–97.
- Cabarkapa, Dimitrije, Damjana V. Cabarkapa, Nicolas M. Philipp, Chloe A. Myers, Shay M. Whiting, Grant T. Jones, dan Andrew C. Fry. 2023. "Kinematic Differences Based on Shooting Proficiency and Distance in Female Basketball Players." *Journal of Functional Morphology and Kinesiology* 8 (3): 129. <https://doi.org/10.3390/jfmk8030129>.
- Cabarkapa, Dimitrije, Drake A. Eserhaut, Andrew C. Fry, Damjana V. Cabarkapa, Nicolas M. Philipp, Shay M. Whiting, dan Gabriel G. Downey. 2022. "Relationship between Upper and Lower Body Strength and Basketball Shooting Performance." *Sports* 10 (10). <https://doi.org/10.3390/sports10100139>.
- Cahya, Rachmad Nur, Achmad Suparto, dan Dyas Andry Prasetyo. 2021. "Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting dalam bola basket." *Sriwijaya Journal of Sport* 1 (1): 47–54. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i1.90>.
- Ferraz, Ricardo, Mário C. Marques, Luís Branquinho, dan Daniel A. Marinho. 2021. "Effects of applying a training program on basketball shooting in young players." *Journal of Human Sport and Exercise* 16 (Proc2): 307–18. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.16.Proc2.16>.
- França, Cíntia, Beatriz B. Gomes, Élvio Rúbio Gouveia, Andreas Ihle, dan Manuel J. Coelho-E-silva. 2021. "The jump shot performance in youth basketball: A systematic review." *International Journal of Environmental Research and Public Health* 18 (6): 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063283>.
- Gusril, Gusril, Rendy Estigana, Adnan Fardi, dan Willadi Rasyid. 2021. "Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan jump shoot atlet basket." *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)* 1 (1): 60–77. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i1.6>.
- Heru Wenaldi, Rais Firlando, dan Azizil Fikri. 2022. "Penerapan Latihan Ball Handling Pada Pemain Bola Basket Sebiduk Semare Basket Club (Ssbc) Kota Lubuklinggau." *SJS: Silampari Journal Sport* 2 (2): 16–20. <https://doi.org/10.55526/sjs.v2i2.228>.

- Hidayat, Taufik, Tri Irianto, dan Sunarno Basuki. 2020. "The Effect of 3-Point 5-Post Shooting Drills Training on the 3-Point Shooting Success in Basketball Player."
- Idris, Anang, Nasuka Nasuka, dan Taufiq Hidayah. 2023. "The Effect of Ballhandling Height Frequency Training and Barrier Training and Agility on the Ability to Lay - up Shoot Basketball." *JUARA: Jurnal Olahraga* 8 (1): 257–66. <https://doi.org/10.33222/juara.v8i1.2676>.
- Indrayogi, Indrayogi, dan Bhakti Muda Heryanto. 2019. "Pengembangan Model Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Bola Basket." *Journal Respects* 1 (2): 83. <https://doi.org/10.31949/jr.v1i2.1474>.
- Isnaini, Lalu Moh Yudha, Sylvana Yaka Saputra, Yadi Imansyah, Muhammad Riyan Hidayatullah, dan Khaerul Anam. 2022. "The quality skill level of playing basketball young basketball player." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 8 (4): 440–50. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i4.18650.
- Kurnia, Rafky Helri, Rahmat Iqbal, Dhika Bayu Mahardhika, Universitas Singaperbangsa, dan Karawang Abstract. 2022. "Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Karawang." *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 2022 (19): 532–39.
- Kurniawan, Fakhri Fajrin. 2019. "Perbandingan Efektivitas Medium Shoot Dengan Loncatan Dan Tanpa Loncatan Terhadap Akurasi Hasil Shooting." *Sains Olahraga: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 3 (2): 99. <https://doi.org/10.24114/so.v3i2.15200>.
- Latuheru, Ricardo Valentiono, Sahabuddin Sahabuddin, dan H Herman. 2022. "THE EFFECT OF DRILL SHOOT TRAINING METHOD ON BOLABASKET TWO-POINT SHOOTING SKILLS." *International Journal of Basketball Studies* 1 (2): 79–90. <https://doi.org/10.31949/ijobs.v1i2.3929>.
- Lu, Yunfei, dan Wenhao Li. 2022. "Psychological Factors in Training of Basketball Players to Improve Their Shooting Accuracy." *Mobile Information Systems* 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/3012107>.
- Madri, M. 2018. *The Basic Learning Basketball Technique*. EDISI REVI. PADANG.
- Masitoh, Imas, Abduloh Abduloh, dan Rolly Afrinaldi. 2021. "Implementasi Metode Drill dalam Pembelajaran Dribble Bola Basket untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa." *Jurnal Literasi Olahraga* 2 (1): 43–50. <https://doi.org/10.35706/jlo.v2i1.4158>.
- Maulana, Gusri, dan Roma Irawan. 2020. "PENGARUH METODE BENTUK BERMAIN DAN BENTUK LATIHAN TERHADAP KEMAMPUAN SHOOTING PEMAIN SSB BALAI BARU U-15 KOTA PADANG." *Jurnal Patriot* Volume 2 N: 224.
- Morrison, Matthew, David T. Martin, Scott Talpey, Aaron T. Scanlan, Jace Delaney, Shona L. Halson, dan Jonathon Weakley. 2022. *A Systematic Review on Fitness Testing in Adult Male Basketball Players: Tests Adopted, Characteristics Reported and Recommendations for Practice*. *Sports Medicine*. Vol. 52. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01626-3>.

- Oktaviasari, Ferdila. 2020. "Pengaruh Latihan Jump Shoot Dan Bank Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Klub Mranggen Selection Basketball." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 1 (1): 63–70. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.12>.
- Pebriany, Amy Thasia, Dian Ayu Zahraini, dan Danang Aji Setyawan. 2021. "Analisis Teknik Lay Up dan Three Point Dalam Gerakan Shoot Bola Basket Tim Putra Kabupaten Sukamara Tahun 2020." *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 2 (1): 122–29. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.45>.
- Permata, Viola Dwi. 2022. "SUJUNJUNG, PENGARUH LATIHAN DAYA LEDAK OTOK TUNGKAI TERHADAP KEMAMPUAN JUMP SHOT BOLA BASKET PADA SISWA SMK N 4," HAL:17.
- Prasetya, Soni, dan Himawan Wismanadi. 2022. "PENGUNAAN METODE MARYLAND 5 POST SHOOTING DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SHOOTING 3 POINT DALAM BOLA BASKET." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10 (4): 79–84.
- Priyono, Ryan Eko, dan Alex Aldha Yudi. 2018. "Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass." *Jurnal Patriot*, 554–64.
- Putra, Muhammad, Hermanzoni Hermanzoni, Roma Irawan, dan Irfan Oktavianus. 2020. "Pengaruh Model Latihan Passing Terhadap Akurasi Passing." *Jurnal Patriot* 2 (4): 1036–46.
- Putri, adelvia, & Mariati, S. 2020. "Pengaruh Modifikasi Permainan Terhadap Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 15 Padang." *Patriot* 2(1): 15–25.
- Ramadhan, Ahmad Panji, dan Fajar Awang Irawan. 2022. "Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF." *Sriwijaya Journal of Sport* 1 (2): 105–17. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>.
- Rohmantunisa, Soim, Usman Wahyudi, dan Dona Sandy Yudasmara. 2020. "Survei minat siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket pada peserta sekolah menengah pertama." *Sport Science and Health* 2 (2): 119–29. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/article/view/11266/5286>.
- Rusmana, Ruslan, Iman Sulaiman, dan Taufik Rihatno. 2022. "Development of A Basketball Shooting Training Model throught A Playing Aproach for 14-16 Years Olds," 247–52.
- Sampurno, Harry Wibowo, dan Wildan Qohhar. 2020. "Perbandingan Gaya Mengajar Terhadap Hasil Shooting Bola Basket." *Physical Activity Journal* 1 (2): 142. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2493>.
- Sofyan, Davi, dan Indra Adi Budiman. 2022. "Basketball jump shot technique design for high school athletes: Training method development." *Journal Sport Area* 7 (1): 47–58. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7\(1\).7400](https://doi.org/10.25299/sportarea.2022.vol7(1).7400).
- Subarja, Roja, Rizki Aminudin, dan Nana Suryana Nasution. 2022. "Metode Latihan Drill Dapat Menjadi Solusi Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Passing

- Sepakbola?" *Jurnal Patriot* 4 (3): 252–60.
<https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.878>.
- Supriatna, Eka. 2023. "Metode Bermain Dalam Pembelajaran Shooting Bola Basket" 3: 3329–39.
- Suryadi, Didi. 2022. "Analisis kebugaran jasmani siswa: Studi komparatif antara ekstrakurikuler bolabasket dan futsal." *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education* 3: 100–110.
[https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3\(2\).9280](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2022.vol3(2).9280).
- Tashpulatov, F A. 2022. "Student Sports as a Factor in the Preparation of Highly Qualified Athletes." *European Journal of Business* 2 (2): 18–23.
www.innovatus.es.
- Taufik, Argian Rizki, Amung Ma'mun, dan Mulyana Mulyana. 2020. "Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket." *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)* 3 (2): 197–212. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1302>.
- Utama, Daffa Vio, Jonni Jonni, Yaslindo Yaslindo, dan Frizki Amra. 2023. "Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Aktivitas Jump Shoot Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong." *Jurnal JPDO* 6 (5): 68–73.
<http://jpdo.pj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1359>.
- Wissel, H. 2000. *Basketball Step to Succes (Bagus Pribadi Terjemahan)*. Jakarta.
- Yan, Wenlin, Xianxin Jiang, dan Ping Liu. 2023. "A Review of Basketball Shooting Analysis Based on Artificial Intelligence." *IEEE Access* 11 (July): 87344–65.
<https://doi.org/10.1109/ACCESS.2023.3304631>.
- Yusuf, M., & Irawadi. 2019. "Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan." *Jurnal Patriot* Volume 2: 831–39.
- Zanurdi, Laode Jefri, Ega Trisna Rahayu, dan Resty Gustiawati. 2022. "Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan Shooting Under Ring Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Atas." *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 11 (1): 37–48.