

**PENGARUH LATIHAN *DRILL SHOOT* TERHADAP KETERAMPILAN  
*JUMP SHOOT* PADA TIM BOLA BASKET PUTRA  
SMA NEGERI 8 KOTA JAMBI**

Chandra Prayogi Sinaga<sup>1</sup>, Dr. Drs. Ilham, M.Kes<sup>2</sup>, Wawan Junresti Daya,S.Si.,M.Pd<sup>3</sup>  
<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Jambi  
Corresponding Email: [wawanfik@unja.ac.id](mailto:wawanfik@unja.ac.id)

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan drill shoot terhadap keterampilan jump shoot pada tim bola basket putra sma negeri 8 kota jambi. Jenis penelitian adalah eksperimen. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran dengan lembar observasi. Populasi dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMA Negri 8 Kota Jambi yang berusia 16-18 tahun yang berjumlah 12 orang. Teknik sampling menggunakan total sampling atau dengan kata lain sampel keseluruhan yang berjumlah 12 orang peserta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh latihan drill shoot terhadap keterampilan jump shoot pada tim bola basket putra Sma Negeri 8 Kota Jambi berada pada pre-test skor terburuk dengan persentase sebesar 0,02%, kategori skor tertinggi sebesar 0,10%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 4,5. Sedangkan pada post-tes skor terburuk dengan presentase sebesar 0.05%, dan kategori skor tertinggi sebesar 0,18. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,17. Hasil penilaian pengaruh latihan drill shoot terhadap keterampilan jump shoot pada tim bola basket putra sma negeri 8 kota jambi berada pada kategori baik.

**Kata Kunci:** Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang sangat di butuhkan manusia berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga bukan hanya meningkatkan kesegaran semata namun lebih dari itu, olahraga dapat di jadikan sarana untuk meningkatkan martabat suatu bangsa dan sebagai pengukur prestasi. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut.

Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Di dalam Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Membangun prestasi olahraga di tanah air membutuhkan suatu proses pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan secara terprogram, baik dalam jangka panjang, jangka menengah maupun dalam jangka pendek. “Selain itu harus didukung oleh tenaga pelatih atau pembina yang profesional, sarana prasarana yang memadai, sistem pembinaan yang baik serta harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi.

Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga beregu dimana bola basket dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas lima pemain untuk masing-masing regu dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya, permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing - masing regu terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang mencegah regu lawan memasukkan bola atau mencetak angka.

Bola basket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk di tonton karna biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan

yang relative kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Dalam permainan bola basket, teknik menembak (*shooting*) ini paling banyak digunakan untuk mencetak angka dan dapat menentukan kalah menangnya suatu tim dalam permainan bola basket, sebab teknik menembak ini memberikan hasil yang nyata secara langsung, selain itu memasukan bola ke dalam keranjang lawan merupakan inti dari strategi permainan bola basket. oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang sangat penting dipelajari, dipahami dengan baik dan benar. Seorang pemain yang cerdas harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam permainan, sehingga *shooting* yang dilakukan akan menghasilkan nilai (*point*). Pemain harus mengetahui apakah dalam posisi yang menguntungkan untuk melakukan *shooting* atau harus melakukan *passing* bola kepada teman yang dalam posisi menguntungkan.

#### TINJAUAN PUSTAKA

*Jump shoot* adalah tembakan yang dilakukan menggunakan dua tangan atau satu tangan yang disertai loncatan. *Jump*

*shoot* merupakan salah satu tembakan yang sulit dilakukan oleh pemain, karena ketika melakukan *jump shoot* pemain melakukannya dengan teknik yang salah maka bola tidak akan tepat sasaran. Untuk meningkatkan penguasaan teknik *jump shoot* yang lebih tinggi seorang pemain atau atlet bola basket perlu melakukan latihan menembak (*drill shoot*) secara berulang-ulang, agar terjadi otomatisasi gerakan menembak (*shooting*) yang sempurna dan feeling menembak. *Drill shoot* merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan atau menyempurnakan keterampilan *jump shoot* atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerak menembak (*shooting*) yang bersifat permanen.

Di klub bola basket SMA Negeri 8 Kota Jambi banyak atlet bola basket yang memiliki kemampuan untuk melakukan teknik menembak (*shooting*) *jump shoot*. Di dalam latihan banyak atlet yang melakukan tembakan untuk mencetak angka, akan tetapi tingkat keberhasilannya belum seperti apa yang diharapkan. Kenyataan yang terjadi di lapangan kemampuan menembak tim bola basket putra SMA Negeri 8 Kota Jambi masih kurang baik. Terlihat dari cara atau teknik menembak yang dilakukan tidak mengikuti mekanisme menembak yang baik dan benar sehingga menyebabkan banyak

bola tidak masuk ketika melakukan tembakan (*shooting*) *jump shoot*.

Bedasarkan pengalaman peneliti saat mengamati sesi latihan ataupun pertandingan yang diikuti oleh atlet putra SMA Negeri 8 Kota Jambi, sebagian besar atlet memiliki keterampilan *shooting jump shoot* yang belum maksimal atau baik, dapat dilihat saat atlet tersebut melakukan tembakan *jump shoot*. Dari uraian singkat diatas dan observasi yang dilakukan peneliti di lapangan, penulis tertarik untuk mengetahui dengan jelas metode untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket putra SMA Negeri 8 Kota Jambi. Oleh karena itu penulis tertarik untuk meneliti tentang “ Pengaruh Latihan *Drill Shoot* Terhadap Keterampilan *Jump Shoot* Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negeri 8 Kota Jambi”.

## METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-test and Post-test Design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding, kelompok yang di beri perlakuan, tetapi sebelum perlakuan , terlebih dahulu dilakukan test awal (*pre test*), dan kemudian di beri perlakuan, setelah itu dilakukan lagi test akhir (*post test*) , seperti tabel di bawah ini :

Rancangan penelitian

<i>Pretest</i>	Perlakuan	<i>Posttest</i>
Y1	X	Y2

Y1 : Tes awal

X : Latihan *drill shoot*

Y2 : Tes akhir

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini tim basket putra SMA Negri 8 Kota Jambi yang berusia 16-18 tahun yang berjumlah 12 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah tim basket putra SMA Negeri 8 Kota Jambi yang berjumlah 12 orang.

Penelitian ini akan mengetahui pengaruh dari latihan *drill shoot* terhadap keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket putra SMA Negeri 8 Kota Jambi. setelah dilakukan penelitian dan diakhiri dengan pengambilan data. Sehingga penelitian dilakukan dengan cara *pre test*, perlakuan dan *post test*. Kemudian dilakukan tabulasi data dan dilanjutkan dengan menggunakan perhitungan *statistic deskriptif*. Penelitian ini dilakukan dengan uji normalitas data, uji homogenitas varian yang menggunakan uji F. Dan uji hipotesis menggunakan uji T.

### 1. Uji hipotesis

Menurut Arikunto (2006: 306) “untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik”. Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah

hasil yang diperoleh dari hasil keterampilan shooting *jump shoot* terdapat peningkatan antara *pre-test* dan *post-test one group design*, maka uji hipotesis yang digunakan uji t pada taraf kepercayaan 95% atau  $\alpha 0,05$  menggunakan rumus :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan :

T : Harga t-test yang dicari

Md : Mean dan perbedaan *post-test* dengan *pre-test*

Xd : Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

$\sum X^2d$  : Jumlah kuadrat deviasi

N : Subjek pada sampel

d.b : Ditentukan dengan N-1

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan maka hasil pengamatan keterampilan *jump shoot* pada atlet putra SMA Negeri 8 Kota Jambi dapat dilihat dan terangkum pada tabel berikut: (Tabel 4.1)

Berdasarkan Penelitian yang dilakukan maka hasil pengamatan keterampilan *jump shoot* pada atlet putra SMA Negeri 8 Kota Jambi dapat dilihat dan terangkum pada tabel berikut: (Tabel 4.1)

#### Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal penelitian ini di lakukan dengan cara shooting jump shoot di 5 posisi

yang berbeda dalam tes awal ini tidak ada perlakuan pada atlet putra SMA Negeri 8 Kota Jambi tersebut.

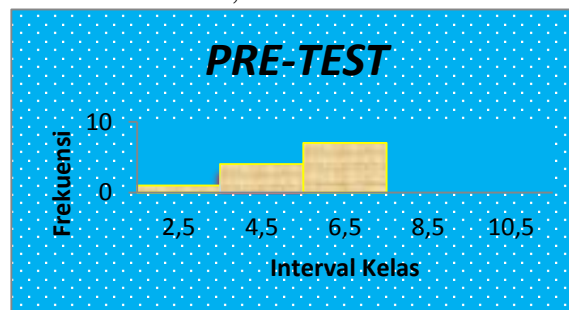
Tabel 4.1 Hasil pengamatan keterampilan shooting jump shoot

Ket	Ave	Sd	Var	Skor Terbaik	Skor Terburuk
Pre-test	4,5	1	1	0,10	0,02
Post-test	6,17	1,12	1.24	0,18	0,05

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pre-test

Kategori	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Presentase
Sangat Baik	9-10	0	0,00%
Baik	7-8	0	0,00%
Sedang	5-6	7	58,33%
Kurang	3-4	4	33,33%
Kurang Baik	0-2	1	8,33%
Jumlah		12	100%

Tes awal penelitian ini yaitu tes yang di lakukan sebelum tim putra Sma Negeri 8 Kota Jambi tersebut diberi perlakuan atau di beri *Treathment* latihan, sehingga pada tes awal ini Jika dilihat dari hasil pengamatan keterampilan *jump shoot* pada tim putra Sma Negeri 8 Kota Jambi dengan skor tertinggi 6, skor terendah 2 , dan rata-rata tes awal sebesar 4,5.



Gambar 1. Histogram Pretes

### Tes Akhir (Post test)

Tes akhir penelitian ini dengan cara shooting jump shoot di 5 posisi yang berbeda, dalam tes akhir ini tidak ada perlakuan pada tim bola basket putra Sma Negeri 8 Kota Jambi tersebut.

Tes akhir penelitian ini yaitu tes yang dilakukan tim bola basket putra Sma Negeri 8 Kota Jambi tersebut diberi perlakuan atau di beri Treatment latihan, sehingga pada tes akhir ini merupakan tes setelah melakukan latihan drill shoot. Jika dilihat dari pengamatan keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket Sma Negeri 8 Kota Jambi, rata-rata tes awal sebesar 4,5, jika dibandingkan dengan hasil tes akhir dengan rata-rata sebesar 6,17, terlihat tampak perbedaan diantara kedua hasil tersebut adalah 1,67.

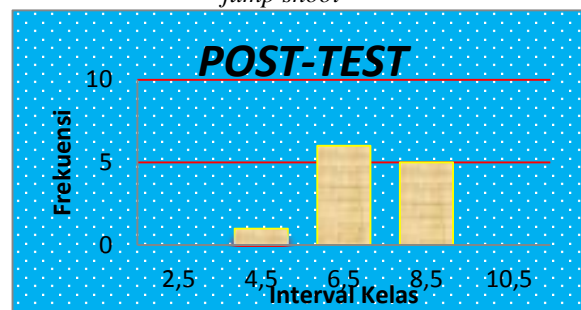
Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan tes akhir dan tes awal terhadap thitung dalam taraf kepercayaan 0,05.

Table 4.3. distribusi frekuensi post tes

Kategori	Interval	Frekuensi	
		Absolut	Presentase
Sangat Baik	9-10	0	0%
Baik	7-8	5	41,67%
Sedang	5-6	6	50%
Kurang	3-4	1	8,3%
Kurang Baik	0-2	0	0%
Jumlah		12	100%

Apabila thitung lebih besar dari t tabel ini berarti adanya perbedaan yang berarti dan sebaliknya apabila thitung lebih kecil dari t tabel ini berarti tidak adanya perbedaan yang berarti.

Gambar 2. Histogram Post Test keterampilan *jump shoot*



Berdasarkan pada hasil tes awal keterampilan jump shoot rata-rata atlet putra sebesar 4,5. Sedangkan data tes akhir keterampilan jump shoot putra diperoleh data rata-rata sebesar 6,17. Dari hasil perhitungan data awal dan data akhir ternyata terdapat pengaruh latihan drill shoot terhadap keterampilan jump shoot pada tim bola basket putra Sma Negeri 8 Kota Jambi.

Dari analisis data yang dilakukan, ternyata hipotesis alternative ( $H_a$ ) yang dikemukakan dalam penelitian ini dapat diterima kebenarannya dengan menunjukkan catatan waktu tes awal dan tes akhir yang berbeda, dengan kata lain terjadi peningkatan antara tes awal dan tes akhir, dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *drill shoot* terhadap

keterampilan *jump shoot*. Keterkaitan latihan *drill shoot* sangat berpengaruh terhadap keterampilan *jump shoot*, karena latihan ini dapat meningkatkan kekuatan otot-otot yang ada tubuh sampel khususnya otot-otot pada bagian kaki dan otot tangan, seperti otot tungkai dan otot lengan dan menguatkan bagian engkel tangan. Latihan yang dilakukan oleh sampel ini merupakan elemen yang sangat penting untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket putra Sma Negeri 8 Kota Jambi.

Tipe atau karakter gerak dalam pemberian latihan *drill shoot* bersifat kontinyu. Faktor yang menunjang peningkatan tersebut di dukung oleh adanya kerjasama yang baik antara pelatih, atlet, serta kesadaran tinggi untuk melakukan latihan berdasarkan program yang telah ditetapkan. karena tanpa kesadaran untuk berlatih tentu tidak akan mencapai hasil yang diharapkan

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari analisis data, diketahui bahwa latihan *drill shoot* berpengaruh terhadap keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket putra Sma Negeri 8 Kota jambi, pada tes awal nila sebesar 54 dengan rata-rata 4,5, kemudian

setelah di beri perlakuan latihan *jump shoot* terdapat peningkatan pada tes akhir dengan nilai sebesar 74 dengan rata-rata tes akhir sebesar 6,17. Maka dapat di tarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat peningkatan keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket putra Sma Negeri 8 Kota Jambi, lebih baik dibandingkan pada saat sampel sebelum di berikan latihan *jump shoot*. Kesimpulan di dukung hasil uji-t yaitu  $t_{hitung} = 160,84$  lebih besar dari  $t_{tabel} = 1,812$  ( $t_{hitung} > t_{tabel}$ ), hal ini berarti hipotesis penelitian dapat diterima.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bola Basket*. Era Intermedia: Surakarta.
- Ambler, Vic. 1990. *Petunjuk Untuk Pelatih & Pemain Bola Basket*. Pionir: Bandung.
- Amirullah, Hari. 2003. *Alat Evaluasi Keterampilan Bermain Bola Basket: Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Depdiknas: Jakarta.
- Amung Ma'mun dan Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Gerak dan Belajar Gerak*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Arikunto suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian*. PT. Rineka cipta: Jakarta
- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Bompa.O, Tudor. (1994) *Terjemahan Buku Theory and Methodology of Training*. Bandung: Program Pasca Sarjana Universitas Padjadjaran.

- Dedy Sumiyarsono. (2002). *Keterampilan Bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fauzi. 2010. *Organisasi Pembelajaran*. Alumni: Bandung.
- G.J. 2009. *Catatan istilah-istilah dalam permainan bolabasket*. Pengprop Perbasi Jawa Timur: Surabaya.
- Hall Wissel. (2000). *Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik dan taktik*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. C.V Tambak kusuma: Jakarta.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Depdikbud: Jakarta.
- Karyadi Dasamardana. (2013). Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yunior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta. Diakses pada laman: <http://eprints.uny.ac.id/14511/1/KARYADI%20DASA%20MARDANA.pdf> (pada tanggal 20 Januari 2019 pukul 13.12 WIB)
- Kosasih, Danny. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Karang Turi Media. Semarang.
- Lieberman-Cline, Nancy. (1997). *Panduan Lengkap Bola Basket untuk Wanita*. PT. Raja Grafindo Persada: Jakarta
- Machfud, Irsyada. (2000). *Bola Basket*. Depdiknas. Dirjen Dikdasmen bekerjasama dengan Dirjen Olahraga: Jakarta.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung.
- Nossek, J. 1982. *General Teori of Training*, (Terjemahan M. Furqon H). Sebelas Maret University Perss: Surakarta.
- Oliver, john. 2004. *Dasar-dasar Bolabasket*. USA. Pakar Raya.
- PERBASI (2006). *Peraturan resmi Bola Basket 2006*. FPOK UPI: Bandung.
- Roestiyah. (2001). *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sagala, S. (2003). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta: Surabaya.
- Sudjana, N. (1989). *Dasar-Dasar Proses Belajar Mengajar*. Sinarbaru Bandung.
- Sugiyanto. (1993). *Perkembangan dan Belajar Gerak*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan DKI Jakarta.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta: Bandung
- Suharjana. (2008). *Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafruddin. (2011). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Pembinaan Latihan*. UNP Press Padang: Padang.