Jurnal Olahraga Indragiri
https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi
Vol. 10. No. 2. Tahun (2026)
DOI: 10.61672

Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Teknik Dasar *Shooting* Atlet Basket *Club* TBBC di Tembilahan

Salsabila Syifa Dini[1], Prima Antoni[2], Niko Zulni Pratama[3], Dahrial [4]

Email : syifasalsabila967@gmail.com [1], primaantoni90@gmail.com [2], nikozulni@gmail.com[3]
Universitas Islam Indragiri, Indonesia[1,2,3]

ABSTRAK

Teknik dasar *shooting* merupakan keterampilan yang penting dalam permainan bola basket, namun atlet *Club* TBBC Tembilahan masih menunjukkan akurasi tembakan yang tidak konsisten. Metode latihan yang diterapkan sebelumnya bersifat umum dan kurang memberikan repetisi spesifik. Metode latihan *drill* diharapkan dapat meningkatkan penguasaan teknik *shooting* melalui pengulangan gerakan terstruktur.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui, tingkat teknik dasar *shooting* atlet sebelum perlakuan, tingkat teknik dasar *shooting* atlet setelah perlakuan, dan pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan teknik dasar *shooting* atlet basket *Club* TBBC Tembilahan.Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (*quasi-experiment*) rancangan *one-group pretest-posttest*. Populasi berjumlah 38 atlet, dan sampel ditentukan dengan *purposive sampling* sebanyak 13 atlet (8 putra, 5 putri) yang aktif berlatih. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* menurut Lethen dan STO (Sekolah Tinggi Olahraga) selama 60 detik. Perlakuan berupa metode latihan *drill shooting* diberikan sebanyak 6 kali pertemuan, dengan total 8 pertemuan (pretest, 6 kali perlakuan, posttest). Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas Liliefors, dan uji hipotesis *paired sample t-test*. Rata-rata skor *shooting* pretest adalah 6,5384 (SD=3,3069) dan rata-rata posttest meningkat menjadi 9,9230 (SD=3,1480). Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal (L_hitung=0,223 < L_tabel=0,234). Uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi (2-tailed) < 0,001.

Kata Kunci: Metode Latihan *Drill*, Teknik Dasar *Shooting* Basket.

ABSTRACT

Basic shooting technique is an important skill in basketball, but TBBC Tembilahan Club athletes still show inconsistent shooting accuracy. The previously applied training method is general and lacks specific repetition. The drill training method is expected to improve mastery of shooting techniques through repetition of structured movements. This study aims to determine the level of basic shooting techniques of athletes before treatment, the level of basic shooting techniques of athletes after treatment, and the effect of the drill training method on improving the basic shooting techniques of TBBC Tembilahan Club basketball athletes. This study uses a quantitative approach with a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population is 38 athletes, and the sample is determined by purposive sampling of 13 athletes (8 males, 5 females) who are actively training. The instrument used is a shooting test according to Lethen and STO (Sports College) for 60 seconds. The treatment in the form of a shooting drill training method is given 6 times, with a total of 8 meetings (pretest, 6 times treatment, posttest). The data analysis technique used descriptive statistics, Liliefors' normality test, and paired sample t-test hypothesis testing. The average pretest shooting score was 6.5384 (SD=3.3069) and the posttest average increased to 9.9230 (SD=3.1480). The results of the normality test showed that the data were normally distributed (L_count=0.223 < L_table=0.234). The paired sample t-test produced a significance value (2-tailed) <0.001.

Keywords: *Drill Training Method, Basic Basketball Shooting Techniques.*

Copyright © 2026 Salsabila Syifa Dini[1], Prima Antoni [3] Niko Zulni Pratama[3]
Corresponding Author : Universitas Islam Indragiri [1,2,3]
Email: syifasalsabila967@gmail.com [1], primaantoni90@gmail.com [2], nikozulni@gmail.com[3],

PENDAHULUAN

Menurut Undang – Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, olahraga didefinisikan sebagai " bahwa untuk meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan manusia, pembangunan nasional di bidang keolahragaan dilaksanakan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan, serta berorientasi pada prestasi dan peningkatan kesejahteraan hidup pelaku olahraga, sehingga pengembangan dan pengelolaan diarahkan untuk tercapainya kualitas kesehatan dan kebugaran masyarakat, pemerataan akses dan pemenuhan infrastruktur keolahragaan, prestasi dan perbaikan iklim keolahragaan, serta tata kelola keolahragaan yang sesuai dengan perkembangan masyarakat dan kompetisi keolahragaan dunia.'' Definisi ini menekankan bahwa olahraga bukan hanya sekedar aktivitas fisik, tetapi juga mencangkup aspek pelatihan dan pengembangan secara menyeluruh, baik bagi individu maupun masyarakat.

Olahraga adalah suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana untuk melatih serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial manusia, baik secara individu maupun kelompok. Kegiatan ini biasanya melibatkan gerakan tubuh teratur dan bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, kesehatan, serta membentuk kepribadian yang positif. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga berperan penting dalam pengembangan karakter dan keterampilan sosial, terutama pada anak-anak dan remaja (Rubiyatno, 2016). Olahraga merupakan bentuk aktivitas fisik yang sengaja direncanakan dan dilakukan untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan tubuh, serta memberikan hiburan bagi pelaku dan penonton. Kegiatan ini mencakup berbagai jenis seperti, permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif fisik yang bertujuan memelihara dan meningkatkan kualitas hidup manusia.

Olahraga dapat berfungsi sebagai sarana untuk menunjukkan eksistensi dan identitas bangsa melalui upaya pembinaan prestasi setinggi mungkin. Olahraga memiliki peran yang sangat penting karena memberikan berbagai manfaat besar dalam kehidupan. Olahraga prestasi merupakan jenis olahraga yang dirancang untuk membina dan mengembangkan atlet secara terencana, sistematis, terpadu, bertahap, dan berkelanjutan melalui berbagai kompetisi, dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang olahraga. olahraga ini dikelola secara profesional dengan tujuan utama untuk meraih prestasi tertentu. Sasaran dari olahraga prestasi adalah pencapaian hasil terbaik dalam kompetisi di tingkat lokal, nasional, hingga internasional. Jenis olahraga ini dikelola secara profesional dengan tujuan utama untuk meraih prestasi tertentu. Sasaran dari olahraga prestasi adalah pencapaian hasil terbaik dalam kompetisi di tingkat lokal, nasional, hingga internasional.

Olahraga di Indonesia mencakup tiga pilar utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi, yang dilaksanakan secara terencana, berjenjeng, dan berkelanjutan untuk mendukung pembangunan sumber daya manusia dan memperkokoh persatuan bangsa. Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang di mainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain baik putra maupun putri, dengan 5 orang pemain inti dan 7 orang lainnya cadangan. Permainan ini di lakukan dengan kontak tubuh secara langsung, sebab masing-masing regu bermain di satu lapangan tanpa pembatas apapun.

Permainan bola basket dapat di lakukan pada ruangan tertutup dan terbuka. Permainan bola basket di lakukan menggunakan ke dua tangan secara bergantian, dengan cara membuka jari-jari tangan selebar mungkin dan buat jari rileks agar dapat mengontrol arah bola dengan stabil dan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam ring lawan. Dimana tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Olahraga basket relatif mudah di pelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut (Nurdian Ahmad, 2023).

Penguasaan teknik dasar menjadi dasar utama dalam permainan bola basket, karena keberhasilan suatu tim sangat bergantung pada kemampuan pemain dalam menerapkan teknik dengan benar. Tanpa penguasaan teknik yang baik, jalannya permainan akan menjadi kurang efektif dan sulit mencapai hasil yang optimal. Secara umum, keterampilan dasar dalam bola basket dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa elemen utama

yang menjadi dasar dari seluruh bentuk permainan diantaranya adalah sebagai berikut seperti *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak), *pivot,* dan *rebound* (Alif et al., 2022).

Penguasaan menyeluruh terhadap lima teknik dasar bola basket, disertai dengan kemampuan menerapkannya dalam berbagai situasi permainan yang berubah dengan cepat, merupakan syarat utama seorang pemain untuk dapat berkembang menuju level permainan yang lebih tinggi. *Drill shooting* merupakan metode latihan yang dilakukan secara terstruktur dan berulang – ulang untuk meningkatkan keterampilan dan menembak dalam permainan bola basket. Menurut Mahardika (dalam didaktika,2023) bahwa latihan *drill* sangat efektif dilakukan untuk meningkatkan latihan yang direncanakan. Selain itu hasil menunjukan bahwa berlatih secara terus-menerus (*drill*) akan berguna bagi para pemain.

Dalam pembinaan atlet pada *club* TBBC di Tembilahan, akurasi teknik *shooting* masih menjadi tantangan nyata. Hasil observasi menunjukkan bahwa banyak atlet belum konsisten dalam mengeksekusi tembakan, baik dalam latihan bebas tekanan maupun kondisi pertandingan simulasi. Persentase tembakan yang masuk cenderung tidak stabil dan sering gagal pada momen-momen genting. Realitas ini menyatakan bahwa penguasaan teknik dasar *shooting* meliputi keseimbangan tubuh, peletakan tangan, dan gerakan lanjutan belum menjadi kebiasaan otomatis yang tertanam. Sementara itu, metode latihan yang selama ini diterapkan masih bersifat umum, kurang memberikan repetisi spesifik dan variasi tekanan yang dapat mensimulasikan kondisi pertandingan sesungguhnya.

Oleh karena itu, diperlukan pendekatan latihan yang lebih terstruktur dan repetitif untuk mengatasi masalah tersebut, salah satunya melalui penerapan metode latihan *drill shooting*. Metode latihan *drill* dirancang untuk mengunci gerakan teknik dasar dan mengulanginya dalam berbagai skenario, dengan harapan dapat memperkuat memori otot, meningkatkan kepercayaan diri, dan pada akhirnya menaikkan persentase akurasi tembakan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menguji sejauh mana penerapan metode latihan *drill shooting* yang konsisten dapat mempengaruhi peningkatan kualitas teknik dasar *shooting* atlet basket pada *club* TBBC di Tembilahan, sebagai langkah strategis dalam meningkatkan kompetensi sekaligus prestasi atlet.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen one grup pretest post test dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian eksperimen. Menurut John W. Creswell dalam edisi terbaru Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches (edisi ke-6, 2022, bersama J. David Creswell), metode eksperimen adalah strategi penelitian kuantitatif yang memanipulasi satu atau lebih variabel independen (treatment) untuk menguji efeknya terhadap variabel dependen. Yang dimaksud dengan eksperimen kuantitatif dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan *drill* terhadap hasil teknik dasar *shooting* pada *club* TBBC di tembilahan. Penelitian ini dilakukan di lapangan SMKN 1 Tembilahan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet basket *club* TBBC yang berjumlah 38 orang yaitu 20 orang atlet laki – laki dan 18 orang atlet perempuan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling yaitu teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian, sehingga hanya subjek yang memenuhi kriteria tersebut yang dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2019). Kriteria yang di tetapkan adalah atlet yang masih aktif berlatih pada Club TBBC Tembilahan. Dari 38 orang populasi, terdapat 25 orang yang tidak memenuhi kriteria. Maka, sampel yang digunakan berjumlah 13 orang (8 atlet putra dan 5 atlet putri).

Instrumen pada penelitian ini menggunakan tes Sekolah Tinggi Olahraga (STO) basket per-minutes (shooting test) dengan validitas tes sebesar 0.804 dan reliabilitas tes sebesar 0.893 (Hastuti & Budi, 2011). Instrumen Tes *Shooting* menurut Lethen dan STO (Mahardhewa, 2025). Tujuan yaitu mengukur ketepatan, ketelitian, kebenaran memasukkan bola ke dalam keranjang (ring). Peralatan yang dibutuhkan antara lain,bola basket, stopwatch ,alat pencatat, keranjang / ring. Pelaksanaan dimulai dari, anak coba berdiri di sekitar ring dengan membawa bola, setelah aba aba “yaa” anak coba menembakkan bola ke ring. Dalam menembak anak coba diperbolehkan menggunakan tangan kanan maupun kiri, dipantulkan atau langsung, apabila bola lucas,

anak coba harus mengambil dan melanjutkan kembali dengan sisa waktu yang tersedia, dilakukan selama 60 detik. Penilaiannya yaitu banyaknya bola yang dapat masuk dari atas, selama waktu yang tersedia.

Tabel 1 . Norma Penilaian *Shooting Test*

Kategori	Rentang
Baik	16-22
Cukup	9-15
Kurang	2-8
Sangat kurang	1

(Sumber: Tri Ani Hastuti & Aryanto, 2011)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dimulai dari mengumpulkan data berdasarkan jenis data. Jenis data dikumpulkan adalah data primer yaitu data yang telah langsung dikumpulkan oleh peneliti dari sumbernya yaitu sampel yang telah ditetapkan. Pertama, teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah tes teknik dasar shooting. Tes dilakukan sebanyak dua kali yaitu pretest (pertemuan ke-1) mengukur kemampuan awal teknik dasar shooting atlet sebelum diberikan perlakuan. Posttest (pertemuan ke-8) mengukur kemampuan akhir teknik dasar shooting atlet setelah diberikan 6 kali perlakuan metode latihan drill. Tes *shooting* yang di terapkan adalah test *shooting* menurut Lethen dan STO. Kedua, Observasi dilakukan selama proses pelaksanaan 8 kali perlakuan untuk memastikan metode *drill* dilaksanakan sesuai rencana dan mencatat perkembangan atlet. Ketiga, Dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data pendukung seperti, daftar nama dan jenis kelamin atlet (8 putra, 5 putri), jadwal dan catatan kehadiran selama 8 pertemuan, foto atau video pelaksanaan tes dan latihan sebagai bukti penelitian.

Teknik analisa data dalam penelitian ini yaitu, pertama melakukan statistik deskriptif dimana data pretest, posttest, dan selisih (*gain*) disajikan dalam bentuk tabel dan dihitung nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviation*), median, nilai maksimum, dan nilai minimum. Statistik deskriptif ini berguna untuk memberikan gambaran umum tentang peningkatan kemampuan *shooting* setelah diberikan perlakuan. Kedua, melakukan uji normalitas (Liliefors) sebelum melakukan uji hipotesis parametrik, dilakukan uji normalitas terhadap data selisih (gain) antara posttest dan pretest. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data selisih berasal dari sampel yang berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan uji liliefors (lilliefors) karena jumlah sampel relatif kecil (n=13). Ketiga, melakukan uji hipotesis (paired sample t-test), jika data selisih berdistribusi normal, maka uji hipotesis yang digunakan adalah *paired sample t-test* (uji t berpasangan). Uji ini digunakan untuk membandingkan rata-rata pretest dan posttest pada kelompok yang sama.

PEMBAHASAN

Hasil P Seteleh data mentah di peroleh dari hasil tes dan pengukuran teknik dasar shooting pada atlet basket TBBC. Maka data yang di peroleh dari pree test dan post test yaitu sebagai berikut:

1. Deskripsi data penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan SMKN 1 Tembilahan selama 10 kali pertemuan, yang terdiri dari 1 kali pertemuan *pretest*, 8 kali pertemuan perlakuan (*treatment*) metode latihan *drill shooting*, dan 1 kali pertemuan *posttest*. Sampel penelitian adalah atlet basket *Club* TBBC Tembilahan yang berjumlah 13 orang, terdiri dari 8 atlet putra dan 5 atlet putri. Seluruh sampel dinyatakan aktif berlatih dan memenuhi kriteria yang telah ditetapkan.

Data yang dikumpulkan berupa skor tes keterampilan *shooting* menggunakan instrumen *shooting* menurut Lethen dan STO (Sekolah Tinggi Olahraga). Tes dilakukan selama 60 detik dengan indikator penilaian adalah jumlah bola yang berhasil masuk ke dalam ring. Berikut adalah data hasil *pretest* dan *posttest* dari 13 atlet :

Tabel 1 . Analisis Hasil Pretest (STO) Basket 1 Menit Tes (*Shooting)*

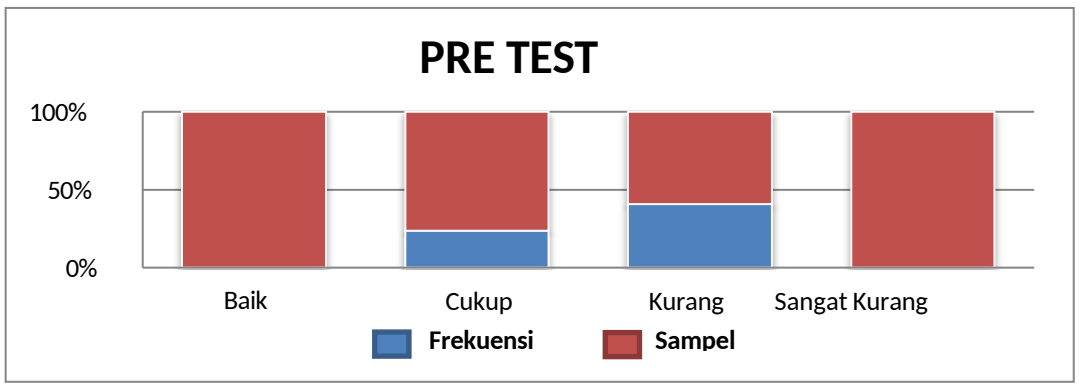
DESCRIPTIF STATISTIC					
		Minimum	Maksimum	Mean	Std.Deviation
Pretest	13	2	14	6,5384	3,3069
Valid	13				

Berdasarkan analisis hasil pretest diatas pada 13 sampel, diketahui nilai minimum adalah 2, nilai maksimum 14, dengan rata rata (*mean*) 6,5384 dan standar deviasi 3,3069. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Distribusi frekuensi data hasil Pretest (STO) basket 1 menit tes (*shooting)*

NO	INTERVAL	FREKUENSI	PERSENTASE	NORMA
1	16-22	0	0%	Baik
2	9-15	4	31%	Cukup
3	2-8	9	69%	Kurang
4	1	0	0%	Sangat Kurang
JUMLAH		13	100%	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwasanya dari 13 orang atlet yang melaksanakan tes *shooting* STO , tidak ada yang mencapai kategori baik (16-22). Sebanyak 4 orang atlet (31%) berada dalam kategori cukup (9-15), dan mayoritas 9 orang atlet (69%) termasuk kedalam kategori kurang (2-8). Tidak terdapat atlet yang termasuk kedalam kategori sangat kurang (<1) dengan persentase (0%). Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada diagram di bawah ini :



Gambar 2. Diagram Batang Hasil Posttest

1. Uji normalitas (lillifors)

Sebelum dilakukan uji hipotesis parametrik, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas terhadap data *gain* (selisih posttest – pretest). Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Karena jumlah sampel relatif kecil (n = 13), penelitian ini menggunakan Uji Liliefors (Lilliefors) pada taraf signifikansi α = 0,05.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lillifors

NO	N	L_O	**Ltabel**	DISTRIBUSI
1	13	0,132	0,234	NORMAL

Berdasarkan Tabel diatas nilai L hitung (L_O) yang diperoleh adalah 0,132, sedangkan nilai L_{tabel} untuk n=13 dan α=0,05 adalah 0,234. Karena nilai L hitung lebih kecil dari L tabel (0,132 < 0,234) maka H_0 menggunakan uji parametrik (paired sample t-test).

2. Uji Hipotesis (paired sample t-test)

Uji hipotesis berguna untuk mellihat perbedaan dari pengaruh keterampilan shooting sebelum dan sesudah diberi treatment berupa metode latihan *drill shooting*. Berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis :

Tabel 6. Hasil Perhitungan Uji Hipotesis Paired Sample t-Test

Paired Sampel Test			
Pair Hasil Pretest-	Std.Deviation	df	Sig.(2-Tailed)
Posttest	4,7108	12	<0,001

Berdasarkan tabel diatas, hasil analisis menggunakan uji paired sample t-test pada data pretest dan posttest, diperoleh nilai standar deviasi sebesar 4,7108 dengan derajat bebas (df) = 12. Nilai signifikansi (2-tailed) yang diperoleh adalah < 0,001. Karena nilai Sig. (2-tailed) < 0,001 jauh lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak. Artinya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara nilai pretest dan posttest.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap teknik dasar *shooting* atlet basket *Club* TBBC di Tembilahan. Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan, berikut adalah pembahasan lebih lanjut.

Pada gambaran kemampuan Awal dan Akhir (*Pretest* dan *Posttest*) Sebelum diberikan perlakuan, rata-rata skor *shooting* atlet sebesar 6,5384 dengan standar deviasi 3,3069. Sebanyak 69% atlet berada pada kategori kurang (2–8) dan hanya 31% pada kategori cukup (9–15). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan dasar *shooting* atlet TBBC masih tergolong rendah dan belum konsisten. Hal ini sama dengan hasil observasi awal bahwa akurasi tembakan atlet sering tidak stabil, terutama dalam situasi pertandingan.

Setelah diberikan perlakuan metode latihan *drill* sebanyak 8 kali pertemuan, rata-rata skor *shooting* meningkat menjadi 11,2307 dengan standar deviasi 4,7108. Distribusi hasil *posttest* menunjukkan peningkatan yang nyata: 3 atlet (23%) mencapai kategori baik (16–22), 6 atlet (46%) berada pada kategori cukup (9–15), dan hanya 4 atlet (31%) yang masih berada pada kategori kurang (2–8). Tidak ada atlet yang berada pada kategori sangat kurang. Peningkatan rata-rata sebesar 4,6923 poin ini mengindikasikan bahwa metode latihan *drill* mampu memperbaiki teknik *shooting* atlet secara bertahap.

Sebelum melakukan uji hipotesis parametrik, dilakukan uji normalitas Lilliefors terhadap data selisih (*gain*) antara *posttest* dan *pretest*. Hasil nya menunjukkan nilai L hitung (*Lo*) sebesar 0,132, sedangkan L tabel

untuk n=13 dan taraf signifikansi α=0,05 adalah 0,234. Karena Lo < Ltabel, maka H_0 diterima, artinya data selisih **berdistribusi normal.** Karena data berdistribusi normal maka penggunaan uji parametrik *paired sample t-test* dapat dilanjutkan.

Hasil *paired sample t-test* menunjukkan nilai standar deviasi selisih sebesar 4,7108, derajat bebas (df) = 12, dan nilai signifikansi (2-tailed) **< 0,001**. Karena nilai Sig. jauh lebih kecil dari 0,05, maka H_0 ditolak. Kesimpulannya, terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kemampuan ***shooting*** atlet sebelum dan sesudah diberikan metode latihan *drill*. Dengan kata lain, metode latihan *drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *shooting* atlet basket *Club* TBBC.

Penelitian ini memperkuat hipotesis alternatif (Ha) yang diajukan dalam penelitian. Secara statistik, peluang hasil ini terjadi karena kebetulan kurang dari 0,1%, sehingga dapat diyakini bahwa peningkatan kemampuan *shooting* merupakan akibat dari perlakuan yang diberikan, bukan faktor kebetulan semata.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam skripsi ini, hasil penelitian ini membuktikan bahwa metode latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik dasar *shooting* atlet basket *Club* TBBC di Tembilahan. Peningkatan rata-rata skor *shooting* dari 6,5384 menjadi 11,2307 serta nilai signifikansi p < 0,001 mengonfirmasi efektivitas metode tersebut. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan "terdapat pengaruh yang signifikan" . penelitian ini diharapkan dapat menjadi patokan bagi pelatih, pembina, dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan program latihan *shooting* yang lebih terstruktur, berulang, dan berorientasi pada penguatan memori otot.

.

DAFTAR PUSTAKA

Adii, Y., Wandik, Y., Fariz, M., & Putra, P. (2023). Permainan Bola Basket : Sebuah Tinjuan Konseptual Singkat The Game Of Basketball : A Brief Conceptual Review. 22(4), 277–282.

Alfabeta. (2016). Metode Penelitian Kunatitatif Kualitatif Dan R&D. Alfabeta, Bandung.

Alif, A., Cahyani, R., Heynoek, F. P., Yudasmara, D. S., & Januarto, B. (2022). Survei Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Pemain Bola Basket Putra Kelompok Usia 14 Tahun Klub Human Kota Malang. 4(12), 1157–1173.

Aulia, S., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket. Journal Of Sport Coaching And Physical Education, 4(2), 142–151.

Candra, O. (2017). 5,92 Dant. 45–52.

Didaktika, W., Saputra, H., Neldi, H., & Yenes, R. (2023). Dengan Metode Latihan Drill Dan Konsentrasi Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Atlet Bolabasket Smk Negeri 7 Pekanbaru. 1, 112–129.

Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S. O. (2020). Buku Ajar Bola Basket.

Hastuti, T. A., & Budi, A. (2011). Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket STO Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa FIK UNY Dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket. Seminar Nasional Olahraga, 1(1), 47–58.

Hilmi, M., Yusuf, U., & Tafaqur, M. (2022). Jurnal Kepelatihan Olahraga Pengaruh Metode Latihan Drill Dengan Interval Dan Tanpa Interval Terhadap Hasil Pukulan Overhead Clear Forehand Atlet UKM Bulutangkis UPI. 14(September), 83–90.

Ibrahim, Saipul Ambri Damanik, M. P. M. (2022). Pengembangan Model Pembelajaran. 21(1), 99–103. Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2020). Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Free

Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP. 2(12), 592–598.

Izzatun Elisa Azzahro, A. H. (2024). JPO : Jurnal Prestasi Olahraga. 7, 319–323. Jud, Rusli, M., Suhartiwi, & Marsuna. (2023). JOKER. 4(2), 256–264.

Mahardhewa, N. A. (2025). Meningkatkan Hasil Belajar. 10, 221–232.

Nurdian Ahmad, D. (2023). Communityeducation Engagement Journal. 5(1), 14–21.

Radianto, E., Prodi, S., Pembangunan, E., & Ekonomi, F. (2023). Interpretasi Modern Tentang Teori Dan Filosofis Penelitian Memilih Metode Penelitian Yang Tepat . Namun Demikian , Jika Dikaji Secara Dan Menemukan Semua Yang Diketahui Tentang Subjek Yang Diamati . Mengumpulkan , Menganalisis , Menafsirkan Dan Menggunakan Data . Sedangkan Untuk Mengembangkan Fokus Penilitian Dan Pertanyaan Dan / Atau Hipotesis , Serta. XXXII(1), 56–74.

RAIOLA, GAETANO; D'ISANTO, T. (2016). Redalyc.Descriptive Shot Analysis In Basketball.

Https://Doi.Org/10.14198/Jhse.2016.11.Proc1.18

Rubiana, I. (2017). Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting ,

Alat Bantu , Bola Basket Seri Pendidikan ISSN 2476-9312. 3(2), 248–257.

Rubiyatno. (2016). Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. 88, 54–64.

Rury Rizhardi. (2020). Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Eksrakurikuler Smayadika Lubuk Linggau. 7–14.

Sisilia Septianda Putri, Tutur Jatmiko. (2023). Implementasi Program Fisik Bola Basket Putri Universitas Ciputra.

Sitepu, I. D., Keolahragaan, F. I., & Medan, U. N. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. 2(3), 27–33.

Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric Dan Ladder Terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 3(2), 197–212.

Utama, D. V., & Amra, F. (2023). Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Aktivitas Jump Shoot Pemain Bolabasket Tunas Rejang Lebong. 6(5), 68–73.