

**PENGARUH METODE LATIHAN *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KUALITAS TEKNIK *JUMP SHOOT* DALAM PERMAINAN BOLA
BASKET PADA *BASKETBALL CLUB* SMAN 2 BONE**

Andi Ahmad Fadel¹, Rahmat Ilahi², Andi Mutmainnah³

^{1,2,3}Universitas Muhammadiyah Bone

¹Andiahmadfadel@gmail.com, ²mrrahmatilahi31@gmail.com,

³bahtiarandimutmainna@gmail.com,

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the drill training method on the improvement of jump shoot technique quality in basketball games among members of the Basketball Club at SMAN 2 Bone. This study used a quantitative approach with a One Group Pretest-Posttest Design. The population consisted of 30 members of the Basketball Club at SMAN 2 Bone, while the sample consisted of 12 participants selected through simple random sampling. Data were collected through structured observation using a jump shoot skill observation sheet covering four assessment indicators: shooting accuracy, body balance, elbow position (shooting elbow in), and follow-through. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, a homogeneity test, and a paired sample t-test. The results showed that the mean pretest score of 1.42 increased to 2.83 in the posttest after the drill training treatment was given. The hypothesis test showed that t count (7.340) was greater than t table (1.795), with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These results indicate a significant improvement in jump shoot technique quality after the implementation of the drill training method. It is concluded that the drill training method has a significant effect on improving jump shoot technique quality among members of the Basketball Club at SMAN 2 Bone, and can therefore be used as an effective alternative training method to improve jump shoot skills in basketball.

Keywords: *drill training method, jump shoot, basketball, extracurricular, experiment*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kualitas teknik *jump shoot* pada permainan bola basket di *Basketball club* SMAN 2 Bone. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian berjumlah 30 anggota *Basketball club* SMAN 2 Bone, sedangkan sampel penelitian sebanyak 12 peserta yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur menggunakan lembar observasi keterampilan *jump shoot* yang mencakup empat indikator penilaian, yaitu akurasi tembakan, keseimbangan tubuh, posisi siku (*shooting elbow in*), dan *follow-through*. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, uji homogenitas, dan uji hipotesis *paired sample t-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pretest* sebesar 1,42 meningkat menjadi 2,83 pada *posttest* setelah diberikan perlakuan berupa metode latihan *drill*. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai t hitung sebesar 7,340 lebih besar daripada t tabel sebesar 1,795, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut

menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kualitas teknik *jump shoot* setelah penerapan metode latihan *drill*. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas teknik *jump shoot* pada anggota *Basketball club* SMAN 2 Bone, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket.

Kata kunci: metode latihan *drill*, *jump shoot*, bola basket.

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu kegiatan yang telah dikenal serta sering dilakukan manusia, mulai dari jenis olahraga yang sederhana hingga yang memerlukan biaya besar, dan berperan penting dalam membentuk kualitas fisik, mental, serta emosional individu. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari, baik oleh masyarakat maupun kalangan pelajar, karena memberikan manfaat pada pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Menurut PERBASI (dalam Temmassonge, 2020), permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing beranggotakan lima pemain, dengan tujuan mencetak angka sebanyak-banyaknya melalui bola yang dimasukkan ke ring lawan sekaligus mencegah lawan mencetak angka.

Salah satu teknik dasar yang penting dalam permainan bola basket adalah *jump shoot*, yaitu teknik menembak bola sambil melompat

setinggi-tingginya dengan pelepasan bola pada titik tertinggi lompatan. Kemampuan melakukan *jump shoot* secara akurat dan konsisten dapat menjadi pembeda antara pemain biasa dan pemain yang unggul, sebab teknik ini efektif digunakan untuk menghindari blok lawan sekaligus meningkatkan akurasi tembakan dari jarak menengah hingga jauh (Gulo & Ilham, 2023).

Di SMAN 2 Bone, kegiatan ekstrakurikuler bola basket tidak hanya bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga memperkuat keterampilan teknis siswa. Berdasarkan observasi awal, beberapa pemain *Basketball club* SMAN 2 Bone masih menunjukkan kekurangan dalam akurasi dan teknik *jump shoot*, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman teknik dasar, minimnya latihan yang terstruktur, serta belum optimalnya penerapan metode latihan yang efektif. Kondisi tersebut menuntut pendekatan latihan yang sistematis untuk meningkatkan

kualitas teknik *jump shoot* di kalangan atlet.

Salah satu solusi yang dipandang efektif adalah metode latihan *drill*, yaitu metode pengajaran atau pelatihan yang berfokus pada pengulangan gerakan secara intensif untuk menanamkan kebiasaan, menguasai keterampilan, serta meningkatkan ketangkasan (Wahyuni, 2023). Dalam bola basket, metode *drill* diterapkan secara repetitif untuk menguasai keterampilan dasar seperti *dribbling*, *shooting*, dan *passing*, sehingga pemain lebih memahami posisi tubuh, teknik lompatan, dan pengaturan waktu yang tepat saat melakukan *jump shoot*.

Berdasarkan uraian tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan kualitas teknik *jump shoot* di *Basketball club* SMAN 2 Bone. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap peningkatan kualitas teknik *jump shoot* pada permainan bola basket di *Basketball club* SMAN 2 Bone.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain

one group pretest-posttest design menggunakan pendekatan kuantitatif (Arib et al., 2024). Penelitian dilaksanakan di SMAN 2 Bone, Kecamatan Mare, Kabupaten Bone, Sulawesi Selatan, pada bulan Oktober sampai November 2025 saat jam ekstrakurikuler bola basket pukul 14.00–17.00 WITA.

Populasi penelitian berjumlah 30 anggota ekstrakurikuler *Basketball club* SMAN 2 Bone (Sugiyono dalam Khodijah et al., 2024). Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *simple random sampling*, yaitu sebanyak 12 orang pemain. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah metode latihan *drill*, sedangkan variabel terikat adalah kualitas teknik *jump shoot* bola basket.

Instrumen penelitian berupa tes keterampilan *jump shoot* yang dimodifikasi dari Sitepu & Franita (2023), dengan peserta melakukan *dribble* dari cone A ke cone B, kemudian melakukan *jump shoot* sebanyak 5 kali dari titik tembak yang ditentukan, dilanjutkan berpindah ke cone C untuk 5 kali *jump shoot* berikutnya. Penilaian menggunakan empat indikator, yaitu akurasi tembakan (bola masuk ring), keseimbangan tubuh saat melompat

dan mendarat, posisi siku (*shooting elbow in*), dan *follow-through* sempurna, dengan skor 1 untuk teknik yang benar dan skor 0 untuk teknik yang tidak sesuai, sehingga skor total setiap peserta berkisar 0–4. Instrumen divalidasi melalui validitas isi oleh ahli bola basket dan dosen pembimbing serta validitas empiris menggunakan korelasi *Product Moment Pearson*, dan diuji reliabilitasnya menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan SPSS v25.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi terstruktur, dengan *pretest* dilaksanakan sebelum penerapan metode *drill* untuk mengukur kemampuan awal, dan *posttest* dilaksanakan setelah 10 kali pertemuan latihan *drill* untuk mengukur peningkatan kemampuan, serta dokumentasi berupa foto dan video sebagai bukti visual dan bahan evaluasi. Analisis data dilakukan melalui tiga tahap, yaitu statistik deskriptif (mean, nilai minimum-maksimum, dan standar deviasi), uji prasyarat analisis (uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji homogenitas), serta uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS v25. Kriteria signifikansi yang digunakan adalah $p < 0,05$.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Subjek penelitian adalah 12 anggota ekstrakurikuler *Basketball club* SMAN 2 Bone. Pengambilan data *pretest* dilaksanakan pada hari Selasa, 18 Oktober 2025, dan *posttest* pada hari Kamis, 28 Oktober 2025, setelah pemberian *treatment* metode latihan *drill* selama 10 kali pertemuan. Sebelum latihan inti, peserta terlebih dahulu melakukan pemanasan dan diberikan contoh gerakan, dengan penambahan beban latihan secara bertahap setiap minggunya.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest

Jump Shoot	N	Min.	Max.	Sum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test	12	0	3	17	1,42	0,793
Post-Test	12	1	4	34	2,83	1,030

Sumber: SPSS Versi 25 (2025)

Berdasarkan Tabel 1, nilai rata-rata kemampuan teknik *jump shoot* peserta mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan menggunakan metode *drill*, yaitu dari 1,42 pada *pretest* menjadi 2,83 pada *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa latihan metode *drill* memberikan peningkatan terhadap kualitas teknik *jump shoot* anggota *Basketball club* SMAN 2 Bone.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Jump Shoot	N	Sig. (p)	Keterangan
Pre-Test	12	0,077	Normal
Post-Test	12	0,066	Normal
Homogenitas	12	0,177	Homogen

Sumber: SPSS Versi 25 (2025)

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan nilai signifikansi *pretest* sebesar 0,077 dan *posttest* sebesar 0,066, keduanya lebih besar dari 0,05, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Uji homogenitas menghasilkan nilai signifikansi 0,177 ($> 0,05$), yang berarti varian data bersifat homogen. Dengan terpenuhinya kedua asumsi tersebut, pengujian hipotesis dilanjutkan menggunakan *paired sample t-test*.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Paired Sample T-Test

Latihan Drill	Mean	t hitung	t tabel	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Pre-Test	1,42	7,340	1,795	0,000	Signifikan
Post-Test	2,83				

Sumber: SPSS Versi 25 (2025)

Berdasarkan Tabel 3, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai *t* hitung sebesar 7,340 lebih besar dari *t* tabel sebesar 1,795, dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap peningkatan kualitas teknik *jump shoot* pada permainan bola basket di *Basketball club* SMAN 2 Bone,

sehingga hipotesis penelitian dinyatakan diterima.

Pembahasan

Bola basket merupakan olahraga permainan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran ring, yang menuntut penguasaan teknik dasar secara baik untuk dapat bermain secara optimal. Salah satu teknik dasar yang krusial adalah *jump shoot*, yaitu jenis tembakan dengan tambahan lompatan saat melakukan *shooting*, di mana bola dilepaskan pada titik tertinggi lompatan (Madri dalam Gulo & Ilham, 2023). Upaya meningkatkan kualitas *jump shoot* dapat dilakukan melalui berbagai metode latihan, salah satunya metode *drill*, yaitu metode pengajaran yang berfokus pada pengulangan intensif untuk menanamkan kebiasaan, menguasai keterampilan, dan meningkatkan ketangkasan (Wahyuni, 2023).

Hasil penelitian membuktikan bahwa metode latihan *drill* secara signifikan meningkatkan kualitas teknik *jump shoot*, ditunjukkan oleh peningkatan mean dari 1,42 menjadi 2,83 serta nilai *t* hitung yang jauh melampaui *t* tabel. Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui karakteristik metode *drill* yang menekankan

pengulangan gerakan secara terstruktur dan intensif, sehingga pemain lebih memahami posisi tubuh, teknik lompatan, dan pengaturan waktu pelepasan bola. Pengulangan yang konsisten membantu memperkuat memori otot (*muscle memory*), meningkatkan akurasi, konsistensi gerakan, serta pengembangan teknik yang lebih baik pada aspek keseimbangan tubuh, posisi siku, dan *follow-through*.

Selama proses latihan, peserta menunjukkan perkembangan yang progresif seiring bertambahnya beban latihan setiap minggu. Umpan balik yang diberikan oleh pelatih dan senior selama sesi *drill* turut membantu peserta memperbaiki kesalahan teknik secara bertahap, sekaligus meningkatkan rasa percaya diri peserta saat melakukan tembakan. Temuan ini sejalan dengan pandangan bahwa metode *drill* efektif digunakan untuk menguasai keterampilan dasar seperti *dribbling*, *shooting*, dan *passing* melalui pengulangan gerakan yang terstruktur, sebagaimana juga ditemukan pada penelitian mengenai latihan teknik dasar bola basket dan cabang olahraga permainan lainnya

(Temmassonge, 2020; Saputra et al., 2023).

Dengan demikian, penerapan metode latihan *drill* pada *Basketball club* SMAN 2 Bone terbukti mampu meningkatkan kualitas teknik *jump shoot* secara signifikan, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang efektif dan efisien untuk mengembangkan keterampilan teknik dasar bola basket, khususnya *jump shoot*, guna mendukung peningkatan performa individu maupun tim dalam pertandingan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *drill* terhadap peningkatan kualitas teknik *jump shoot* pada permainan bola basket di *Basketball club* SMAN 2 Bone, dengan peningkatan rata-rata dari 1,42 pada *pretest* menjadi 2,83 pada *posttest* ($t_{hitung} = 7,340 > t_{tabel} = 1,795$; $p = 0,000 < 0,05$).

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar siswa terus berusaha meningkatkan kualitas teknik *jump shoot* guna meraih prestasi maksimal, pembina atau pelatih memberikan

program latihan *drill* yang efektif dan efisien secara berkelanjutan, dan peneliti selanjutnya mengembangkan serta menyempurnakan desain latihan dalam penelitian ini, misalnya dengan menambahkan kelompok kontrol atau memperluas jumlah sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental research dalam penelitian pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511.
- Fatchutahman, R. (2023). Pengaruh Kekuatan Otot Bahu dengan Latihan Resistance Band terhadap Ketepatan Shooting Three Point dalam Permainan Bola Basket pada Siswa Kelas VIII di SMP Aminah Syukur Samarinda Tahun Ajaran 2022/2023. *CENDIKIA*, 11(1), 9–23.
- Gulo, T. A. N., & Ilham, I. (2023). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Hasil Jump Shoot Bola Basket. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 12(1), 22–32.
- Khodijah, R., Bukit, P., & Hapsara, O. (2024). Pengaruh Disiplin dan Fasilitas Kerja terhadap Motivasi yang Berimplikasikan pada Kinerja Pegawai di Kecamatan Danau Teluk Kota Jambi. *J-MAS (Jurnal Manajemen dan Sains)*, 9(2), 797–802.
- Saputra, H., Neldi, H., Yenes, R., & Damrah, D. (2023). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Kooperatif dengan Metode Latihan Drill dan Konsentrasi terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Atlet Bolabasket SMK Negeri 7 Pekanbaru. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 112–129.
- Sitepu, I. D., & Franita, S. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Three Point Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11(1), 6–12.
- Temmassonge, A. (2020, Desember). Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Bolabasket Menggunakan Variasi Latihan pada Peserta Didik. Dalam *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Wahyuni, R. (2023). Pengaruh Positif Penggunaan Metode Drill dalam Pembelajaran Matematika. *Skylandsea Profesional Jurnal Ekonomi, Bisnis Dan Teknologi*, 3(1), 100–103.