



Variasi Latihan *Shooting Drill* untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Pemain Bola Basket pada Tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang

Rizquna Qurrota A'yun^{1*}, Supriyadi¹, Dinta Sugiarto¹

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang, Indonesia

*Correspondence: E-mail: rizqunariris@gmail.com

ABSTRACT

Basketball is a two-team sports model of five players each to score by putting the ball into the opponent's hoop and blocking the opponent from scoring. A player should be proficient in mastering basic techniques, one of which is shooting which is the most commonly used technique because the goal is to put the ball into the opponent's ring through shooting. The focus of this study was to determine the effect of variations in shooting training on shooting skills in extracurricular basketball participants in grade X of high school in Malang. The research design used is pre-experimental design included in One Group Pretest-Posttest Design. The sampling technique in this study is a non-probability sampling technique of purposive sampling type, therefore a sample of 23 participants was obtained. The data analysis used are descriptive analysis techniques, normality tests, homogeneity tests, and hypothesis tests. The results of this research analysis using paired sample t-test analysis with STO basket per minute (shooting test) test showed a significant value (2-tailed) of 0.000 so this study concludes that there is an influence of shooting drill training variations on shooting skills in class X basketball extracurricular participants at the Senior High School level in Malang City.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 07 August 2024

Revised 15 August 2024

Accepted 27 August 2024

Available online 31 August 2024

Publication Date 01 Sept 2024

Keyword:

Basketball,
Shooting Drill,
Variations of Shooting Practice,
Extracurricular,
Senior High School.

1. PENDAHULUAN

Bola basket merupakan model olahraga di mana dua tim bermain masing-masing dengan lima pemain yang bermaksud untuk memperoleh skor dengan memasukkan bola ke ring lawan dan menghalangi lawan mencetak skor. Menurut (Prabowo, 2016), bola basket merupakan olahraga yang menggembirakan, kompetitif, mendidik, mengasyikkan, serta menyehatkan. Bola basket adalah salah satu olahraga internasional paling populer (Cabarkapa et al., 2022). Banyak kompetisi bola basket nasional dan internasional, seperti liga profesional Indonesia *Basketball League* (IBL) dan kompetisi internasional *Federation Internationale de Basketball* (FIBA) yang menjadi bukti kecintaan masyarakat terhadap olahraga bola basket, terutama di kalangan pelajar dan mahasiswa.

Selain merupakan permainan beregu, permainan bola basket juga memerlukan keterampilan individu yang baik dari setiap pemainnya (Kurniawan et al., 2020). Seorang pemain dalam permainan bola basket harus mahir dalam menguasai teknik dasar salah satunya yaitu *shooting*. Performa *shooting* yakni, akurasi menembak merupakan salah satu penentu terpenting keberhasilan keseluruhan dalam bola basket (Pojskic et al., 2018). Menurut (Boddington et al., 2019), menembak khususnya sangat penting untuk kinerja *ofensif* dan sangat mempengaruhi hasil pertandingan bola basket. Karena tujuan permainan bola basket yaitu untuk mencetak *point* ke ring lawan dengan *shooting*. *Shooting* merupakan upaya yang dilangsungkan oleh pemain untuk memasukkan bola ke ring lawan guna mendapatkan jumlah *point* yang maksimal (Farhan et al., 2023). *Shooting* merupakan gerakan teknik yang penting dan sering digunakan diantara keterampilan fisik yang diterapkan dalam bermain (Sava et al., 2018). Teknik *shooting* yang baik yaitu menembakkan bola yang terarah ke ring sehingga bola yang ditembakkan dapat menghasilkan skor. Ada beberapa faktor yang menyebabkan *shooting* yang dilakukan pemain tidak terarah atau tidak masuk ke ring, yaitu kurangnya pengetahuan mengenai teknik *shooting* yang baik menjadi salah satu alasan yang menjadikan *shooting* tersebut tidak terarah. Selain itu, seorang pemain tidak memperhatikan jarak saat *shooting*, sehingga terkadang bola yang ditembakkan tidak sampai ke ring (*airball*). Menurut (Prasetia & Wismanadi, 2022), dalam setiap permainan seorang pemain basket perlu mengetahui waktu serta posisi yang cermat untuk melakukan *shooting* dengan tujuan *shooting* tersebut berhasil dan menghasilkan skor. (Vencúrik et al., 2022) meyakini bahwa peningkatan jarak horizontal dari ring merupakan komponen utama dari penurunan performa menembak selain tekanan pertahanan.

Salah satu karakteristik latihan adalah variabilitas latihan, yang mengacu pada keragaman keterampilan dan karakteristik konteks yang dapat dimanipulasi selama latihan (Czy & Ole, 2019). Meningkatkan keterampilan seseorang sangat penting untuk mencapai kinerja puncak. Oleh karena itu, pelatih bola basket, baik untuk pertandingan klub atau liga, harus mampu menawarkan model latihan yang bervariasi kepada pemainnya agar mereka tidak bosan selama latihan menembak (Kurniawan et al., 2024). Variasi latihan *shooting* pada penelitian ini termasuk metode *drill* yang didukung oleh penelitian yang dilaksanakan oleh (Rusli, 2023) yang menyatakan bahwa untuk mencapai hasil yang maksimal diperlukan metode yang mendukung yaitu dengan metode *drill*. Menurut (Rusli, 2023) metode *drill* atau latihan *drill* dalam teknik dasar *shooting* bola basket merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain dengan mengulangi gerakan-gerakan kunci berulang-ulang secara terstruktur. Pelatih atau guru olahraga harus menyusun variasi latihan secara bertingkat, dari variasi yang lebih dasar dan sederhana sampai variasi yang lebih rumit dan menantang. Hal ini mengharuskan peserta untuk mengembangkan keahlian mereka secara bertahap dan menjadi lebih berani saat menghadapi kesulitan.

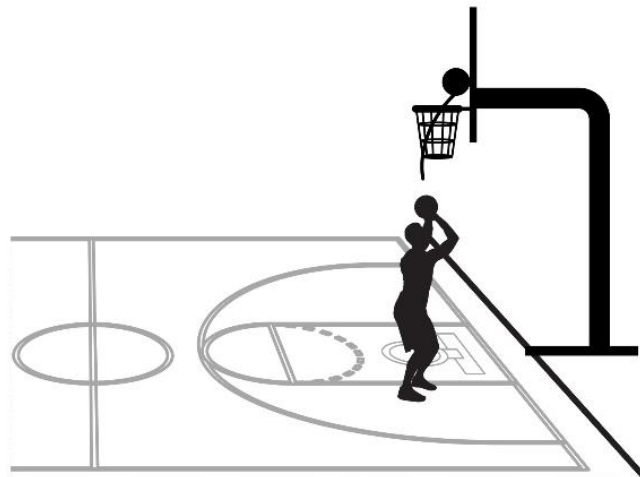
Berdasarkan pengamatan yang telah peneliti lakukan, tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang memiliki program ekstrakurikuler bola basket yang menunjukkan bahwa bola basket sangat disukai oleh siswa baik putra atau putri. Namun, selama latihan banyak peserta ekstrakurikuler bola basket yang mengalami kesulitan melakukan *shooting* ke arah ring. Menurut (Irianto et al., 2019) Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket merupakan para pemula yang mempunyai minat dan ingin mengembangkan kemampuannya dalam bermain bola basket. Ini terlihat dalam *mini games* yang dirancang untuk menguji kemampuan masing-masing peserta. Pada saat melakukan *mini games* yang terjadi adalah *shooting* yang dilakukan peserta terlihat belum maksimal sehingga menyebabkan banyaknya bola yang tidak masuk ke dalam ring pada saat melakukan *shooting*.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih ekstrakurikuler bola basket tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang, Guru olahraga memberikan penjelasan bahwa saat ini terdapat permasalahan yang perlu diperbaiki yakni masih kurangnya keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket khususnya *shooting*. Hal tersebut didasari oleh peserta ekstrakurikuler yang didominasi oleh siswa kelas X yang masih baru mengenal permainan bola basket. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari (Setiawan, 2019), terdapat perbedaan yang berarti antara sebelum dan sesudah diberikan variasi latihan terhadap keterampilan *shooting*. Dengan mempertimbangkan hal tersebut, maka perlu adanya variasi latihan *shooting drills* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang.

2. METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* dan termasuk dalam *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dibagi menjadi tiga tahapan yaitu *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-Februari 2024 selama 6 minggu dengan 3 kali pertemuan (Prasetia & Wismanadi, 2022), dengan total sebanyak 18 pertemuan di lapangan basket tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang. 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). Pada aba-aba “Siap”, peserta berdiri bebas di dekat dan menghadap ke arah ring basket dengan bola di tangan. Setelah aba-aba “Ya”, peserta segera menembakkan bola ke dalam ring basket sebanyak-banyaknya selama satu menit. Apabila bola memantul jauh atau tidak terkuasai lagi bola segera diambil dan dengan berlari atau berjalan, kembali secepat-cepatnya ke arah ring basket untuk kemudian menembak kembali ke dalam ring basket. Instrumen ini bertujuan untuk menentukan ketelitian dan ketepatan saat menembak bola ke dalam ring.

Gambar 2.1 Instrumen Sekolah Tinggi Olahraga (STO) Basket *Per-Minutes (Shooting Test)*



Tabel 2.1 Norma Penilaian *Shooting Test*

Kategori	Rentang
Sangat Baik	23 ke atas
Baik	16 - 22
Cukup	9-15
Kurang	2-8
Sangat Kurang Baik	1

(Sumber: Tri Ani Hastuti & Aryanto, 2011)

2.1. Subjek Penelitian

Populasi pada penelitian ini yaitu semua peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X di salah satu SMA Negeri di Kota Malang dengan jumlah 35 peserta. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*, tujuannya yakni saat dalam pengambilan sampel didasarkan atas kriteria inklusi dan eksklusi, karena itu didapatkan sampel sebanyak 23 peserta. Kriteria inklusi sampel tersebut yakni kelas X jenis kelamin perempuan yang tergabung serta aktif dalam ekstrakurikuler bola basket, tidak mengalami cedera, serta bersedia menjadi subjek penelitian selama 6 minggu. Kriteria eksklusi sampel tersebut yakni tidak bersedia menjadi subjek penelitian, subjek mengalami cedera serta subjek tidak hadir dalam proses perlakuan program latihan lebih dari 3 kali.

2.2. Prosedur Penelitian

Pada tahap persiapan yaitu; a) peneliti melakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler bola basket tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang b) melakukan observasi dengan melakukan sebuah *mini games* yang bertujuan untuk menguji kemampuan antar individu putri c) merumuskan masalah penelitian yang muncul, d) menyiapkan dan mengembangkan program latihan berdasarkan temuan referensi studi literatur, kemudian menyusun proposal, e) peneliti mengajukan permohonan penelitian dari Fakultas Ilmu Keolahragaan untuk diserahkan kepada pelatih ekstrakurikuler bola basket tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang, f) menyiapkan sarana dan prasarana yang diperlukan untuk penelitian, g) menjelaskan tentang *shooting*, variasi latihan *shooting*, dan tes keterampilan Sekolah Tinggi Olahraga (STO) *basket per-minutes test (shooting test)* kepada subjek penelitian, h) subjek mengisi lembar persetujuan sampel penelitian, i) mempersiapkan lapangan yang akan digunakan untuk melakukan STO *basket per-minute test (shooting test)*, j) mencatat urutan peserta sebagai pelaksanaan STO *basket per-minute test (shooting test)*. Pada tahap pelaksanaan yaitu; a) melakukan pemanasan sebelum melakukan *pretest* dan *posttest* berupa tes keterampilan Sekolah Tinggi Olahraga (STO) *basket per-minutes test (shooting test)*, b) melakukan tes awal yaitu berupa tes keterampilan Sekolah Tinggi Olahraga (STO) *basket per-minutes test (shooting test)* 1 kali dan diambil waktu yang terbaik sebagai pengambilan data *pretest* sebelum diberi perlakuan, c) mencatat hasil *pretest* yang dilakukan oleh subjek penelitian, d) perlakuan diberikan kepada subjek penelitian berupa variasi latihan *shooting* dengan metode *drill shooting* selama 6 minggu dengan jumlah frekuensi latihan 3 kali per minggu. Pada tahap akhir yaitu melakukan analisis data seperti; a) data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan proses analisis statistik menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 25.0. b) kemudian dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan rumus *Shapiro Wilk* karena sampel hanya terdiri dari 23 peserta, c) selanjutnya dilakukan uji prasyarat yaitu uji homogenitas dengan *Levene Test*, d) diakhiri dengan uji hipotesis dengan uji *Paired Sample t-Test*. Berikutnya untuk melaksanakan penelitian ini tentu membutuhkan skema pelaksanaan program variasi *shooting drills*. Adapun skema latihan dalam variasi latihan *shooting drills* yang dilakukan pada penelitian ini sebagai berikut. Lihat Tabel 2.2.1.

Tabel 2.2.1 Skema Latihan dalam Melakukan Variasi Shooting Drills

Pertemuan	Variasi Latihan	Set
1	1,2,3,4	3
2	1,2,3,4	3
3	1,2,3,4	3
4	4,5,7,10	4
5	4,5,7,10	4
6	4,5,7,10	4
7	1,2,6,8	5
8	1,2,6,8	5
9	1,2,6,8	5
10	4,5,7,9	6
11	4,5,7,9	6
12	4,5,7,9	6
13	5,7,8,9	7
14	5,7,8,9	7
15	5,7,8,9	7
16	6,7,8,10	8
17	6,7,8,10	8
18	6,7,8,10	8

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Deskriptif Data

Data yang didapatkan merupakan hasil tes menggunakan (STO) *Basket per-minutes test (shooting)* dengan data nilai *pretest* dan *posttest*. Data yang tertera kemudian akan dianalisis dengan statistik deskriptif melalui proses analisis statistik menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Science*) versi 25.0. Lihat Tabel 3.1.1

Tabel 3.1.1. Deskriptif Data Hasil STO Basket *Per-Minutes Test*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	23	3	12	6.70	2.162
<i>Posttest</i>	23	10	19	14.61	2.840

Berdasarkan tabel 3.1.1 pada *pretest*, jumlah subjek penelitian (N) berjumlah 23 peserta ekstrakurikuler bola basket tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang dengan skor *mean* sebesar 6.70, dengan skor simpangan baku (SD) sebesar 2.162, skor minimal tes sebesar 3 dan skor maksimal yaitu 12.

Berikutnya pada deskriptif data *posttest*, jumlah subjek penelitian (N) berjumlah 23 peserta ekstrakurikuler bola basket tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang dengan skor *mean* sebesar 14.61, dengan skor simpangan baku (SD) sebesar 2.840, skor minimal tes sebesar 10 dan skor maksimal yaitu 19.

3.2 Analisis Data

3.2.1 Uji Normalitas

Penelitian ini memanfaatkan rumus *Shapiro Wilk* sebab sampel hanya terdiri dari 23 peserta, jika nilai signifikan >0.05 data penelitian berdistribusi secara normal, namun apabila tidak memenuhi syarat tersebut maka data tidak normal. Berikut pemaparan hasil uji normalitas. Lihat Tabel 3.2.1.1

Tabel 3.2.1.1 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Uji *Shapiro Wilk*

	Statistic	df	Sig.
<i>Pretest</i>	0,945	23	0,229
<i>Posttest</i>	0,932	23	0,122

Berdasarkan data pada tabel 3.2.1.1 menyatakan hasil perhitungan *test of normality Shapiro Wilk* yang menunjukkan nilai signifikan pada masing – masing data *pretest* dan *posttest* yaitu sebesar 0.229 dan 0.122. Hal ini menunjukkan kedua data tersebut memiliki nilai signifikan > 0.05 atau data berdistribusi secara normal.

3.2.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilaksanakan dalam upaya agar mengetahui serangkaian data yang telah dianalisis dengan mempertimbangkan hasil *pretest* dan hasil *posttest* dengan taraf signifikansi 0,05. Berikut adalah pemaparan hasil uji homogenitas. Lihat Tabel 3.2.2.1

Tabel 3.2.2.1 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas *Levene Test*

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.423	1	44	0.071

Berdasarkan data pada tabel 4 didapatkan Levene sebesar 3.423 dengan nilai signifikan 0.071 (>0.05) sehingga bisa dibilang data bersifat homogen.

3.2.3 Uji Hipotesis

Berlandaskan deskripsi data dan uji persyaratan analisis telah menampilkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen. Jadi, setelah dilakukannya uji normalitas dan uji homogenitas, langkah selanjutnya dalam analisis data penelitian yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*. Uji hipotesis berguna untuk melihat perbedaan dari pengaruh keterampilan *shooting* sebelum dan sesudah diberi *treatment* berupa variasi latihan *shooting drill*. Berikut adalah pemaparan hasil uji hipotesis. Lihat Tabel 3.2.3.1

Tabel 3.2.3.1 Hasil Perhitungan Uji Hipotesis Paired Sample t-Test

	Std. Deviation	df	Sig.
<i>Pair hasil pretest-posttest</i>	2.695	22	0.000

Berdasarkan pada tabel 5 terdapat nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0.000 ($<0,05$). Karena nilai lebih kecil dari 0.05 sehingga bisa dinyatakan terdapat perbedaan yang bermakna antara (*pretest*) dengan (*posttest*).

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji analisis *paired sample t-Test* terhadap data *pretest* dan *posttest* menggunakan *STO basket per minute test (shooting test)* pada taraf signifikan $\alpha = 0.05$ telah ditemukan nilai signifikansi $< \alpha = 0.05$, karena nilai signifikan lebih kecil dari 0.05, sehingga dapat dinyatakan ada perbedaan yang bermakna antara (*pretest*) dan (*posttest*) pada keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang. Oleh karena itu, hipotesis peneliti yang menegaskan tidak ada pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang ditolak dan hipotesis peneliti bahwa ada pengaruh variasi latihan *shooting* terhadap keterampilan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang diterima.

Bola basket telah menjadi salah satu olahraga internasional paling populer di mana hasil permainan yang sukses sangat bergantung pada performa menembak yang optimal (Cabarkapa et al., 2021). Kesuksesan dalam mencetak skor ke ring lawan selalu menentukan kemampuan regu dalam bola basket. *Shooting* merupakan teknik yang pokok pada bola basket, karena *shooting* adalah satu-satunya trik pemain mendapatkan skor. Pada permainan bola basket, kesuksesan tim saat kompetisi ditetapkan dari jumlah *point* yang mereka kumpulkan (Kusuma, 2018). Menurut (Mashuri, 2021), *shooting* dalam bola basket merupakan teknik paling sulit untuk ditekuni, karena apabila melakukan kesalahan saat latihan *shooting* maka akan terlalu rumit untuk dibenahi. Agar berhasil dalam melakukan *shooting* harus menggunakan teknik yang tepat, karena teknik yang dikuasai dapat menutupi kekurangan teknik dasar yang lain. Agar bisa menguasai teknik tersebut maka diperlukan latihan secara *continue*. Menurut (Hidayatullah, 2009), untuk berlatih keterampilan *shooting* dibutuhkan latihan secara *continue*, selain itu perlu latihan teknik yang tepat dan beberapa variasi latihan. Metode latihan variasi merupakan salah satu metode latihan yang sering digunakan untuk mengatasi kebosanan dalam latihan (Setiawan, 2019). Oleh karena itu, tujuan dapat dicapai sesuai dengan harapan. Kemudian, materi latihan dimodifikasi dengan tujuan olahraga yang dirancang, dan waktu yang ada diatur dengan tepat. Dengan demikian, variasi latihan ini dirancang untuk dapat meningkatkan keterampilan *shooting* setiap siswa.

Dalam penelitian ini, peserta diberi perlakuan berupa variasi latihan *shooting* yang menggunakan berbagai metode atau materi latihan yang memiliki perbedaan tetapi tentu dengan tujuan yang sama, yakni untuk mengembangkan teknik sehingga peserta tidak merasa jenuh dengan variasi latihan tersebut. Variasi program latihan ini tidak hanya meningkatkan keterampilan siswa dalam teknik *shooting* pada bola basket, tetapi juga meningkatkan jumlah waktu yang mereka habiskan untuk berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan dengan bola basket. Selain itu, para siswa semakin bersemangat untuk mengikuti latihan setelah penelitian ini selesai dilakukan. Hal ini berlandaskan temuan dari wawancara yang dilaksanakan oleh peneliti yang menunjukkan bahwa siswa merasa aman dengan variasi latihan yang tersedia untuk memenuhi kebutuhan latihan mereka. Karena tujuan dari variasi latihan ini yaitu untuk meningkatkan keterampilan peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang dalam teknik dasar *shooting* dalam bola basket.

Guna melihat tingkat keterampilan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*), lalu diberi perlakuan (*treatment*) berupa variasi latihan *shooting*. Variasi latihan *shooting* ini sebanyak 10 macam variasi yang berbeda namun tetap dengan satu tujuannya yaitu untuk meningkatkan keterampilan *shooting* siswa. Variasi 1 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi berlari dan terima *passing* diakhiri dengan *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Variasi 2 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi berlari melengkung di depan ring dengan meminta bola dan melakukan *jump stop* diakhiri dengan *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Variasi 3 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi berlari menyentuh *cone* di garis *free throw* dan berlari ke arah sisi ring kanan dan kiri dengan diakhiri *under basket shoot*. Variasi 4 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi berlari dari tengah lapangan menuju arah garis *free throw* dengan meminta bola yang kemudian melakukan *dribble* dan diakhiri dengan *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Variasi 5 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi *passing* yang berhadapan di posisi garis *free throw*

dengan meminta bola dan melakukan *pivot* dan diakhiri *under basket shoot* di sisi kanan atau kiri ring. Variasi 6 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi menerima *passing* dan *dribble crossover* dengan diakhiri *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Variasi 7 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi berlari ke garis *free throw* yang kemudian menerima *passing* dengan dilanjutkan *dribble* menuju arah ring dan diakhiri *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Variasi 8 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi *dribble* dan menerima *passing* dengan diakhiri *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Variasi 9 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi *dribble* melewati beberapa *cone* yang sudah di tentukan dengan diakhiri *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Variasi 10 merupakan model latihan *under basket shoot* dengan kombinasi *dribble* dan berlari menuju arah ring yang kemudian bola di *passing* dengan diakhiri *under basket shoot* di sisi kanan dan kiri ring. Setelah diberikan perlakuan (*treatment*) selanjutnya yaitu dilaksanakan tes akhir (*posttest*) guna mengetahui apakah program yang digunakan berdampak pada kemampuan *shooting* siswa atau tidak. Hasil analisis data dengan *paired sample t test* nilai signifikansi yaitu 0.000, artinya bila nilai kurang dari 0.05 maka ditemukan peningkatan dengan hasil rata-rata *pretest* menggunakan *STO basket per minute test (shooting test)* sebesar 6.70. Setelah diberi perlakuan berupa variasi latihan *shooting* terdapat peningkatan keterampilan *shooting* yang dibuktikan melalui hasil *posttest* dengan rata-rata sebesar 14.61.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, meningkatkan keterampilan tidak dapat dicapai hanya dengan berpikir pada tujuan. Melainkan perlu kefokuskan dalam proses latihan secara baik dan benar melalui perencanaan program latihan yang efektif. Latihan merupakan proses perbaikan atlet secara sadar untuk memenuhi tingkat kemampuan terbaik mereka dengan memberikan beban fisik, teknik, taktik, dan mental secara sistematis, terorganisasi, dan berkelanjutan sepanjang waktu. Ini berarti bahwa semakin sering latihan yang dilaksanakan, maka akan membantu pemain basket untuk meningkatkan kemampuan dan tingkat profesionalisme dalam permainannya (Rizal et al., 2022). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya dari (Setiawan, 2019), terdapat perbedaan yang berarti antara sebelum dan sesudah diberikan variasi latihan terhadap keterampilan *shooting*. Selain itu, terdapat penelitian sebelumnya dari (Daharis & Rahmadani, 2018), bahwa menggunakan variasi latihan mampu meningkatkan kompetensi dasar bermain bola basket siswa SMAN 10 Pekanbaru dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Peningkatan ini didasarkan pada gagasan bahwa variasi latihan dapat digunakan untuk melatih keterampilan olahraga bola basket, terutama teknik dasar (Daharis & Rahmadani, 2018). Tambahan pula, penelitian sebelumnya dari (Sukma, 2013), menyatakan bahwa latihan menggunakan variasi latihan mendapatkan tujuan yang direncanakan. Variasi latihan tersebut dianalisis menunjukkan hasil antara *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan yang baik. Oleh karena itu, dapat dibuat kesimpulan bahwa melalui penelitian ini pemberian variasi latihan *shooting drill* berpengaruh positif atau dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil hipotesis penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil penelitian yang dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *shooting drill* terhadap keterampilan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket kelas X di tingkat Sekolah Menengah Atas di Kota Malang.

6. CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan bahwa tidak ada konflik kepentingan mengenai publikasi artikel ini. Penulis memastikan bahwa artikel ini bebas dari plagiarisme.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., Spiteri, T., Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., Spiteri, T., Boddington, B. J., Cripps, A. J., Scanlan, A. T., & Spiteri, T. (2019). The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test The validity and reliability of the Basketball Jump Shooting Accuracy Test. *Journal of Sports Sciences*, 1(1), 1-7.
- Cabarkapa, D. C., Fry, A., & A. Deane, M. (2021). Differences in Kinematic Characteristics Between 2-point and 3-point Basketball Shooting Motions - A Case Study. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 4(3), 19-23.
- Cabarkapa, D., Eserhaut, D. A., Whiting, S. M., Downey, G. G., Fry, A. C., Cabarkapa, D. V., & Philipp, N. M. (2022). Relationship between Upper and Lower Body Strength and Basketball Shooting Performance. *National Library of Medicine*, 10(10), 1-15.
- Czy, S. H., & Ole, P. (2019). Gaze Behavior in Basketball Free Throws Developed in Constant and Variable Practice. *Journal Internasional of Environmental Research and Public Health*, 1(1), 1-12.
- Daharis, D., & Rahmadani, A. (2018). Peningkatan Keterampilan Bermain Bola Basket melalui Metode Latihan Variasi pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa SMA Negeri 10 Pekanbaru. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(2), 77-85.
- Farhan, M. F., Dwi, M. A., & Dwijayanti, K. (2023). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Putri Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Andong. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(2), 168-178.
- Hastuti, T. A., & Aryanto, B. (2011). Standarisasi Tes Keterampilan Bola Basket Sto Sebagai Tes Baku Untuk Mahasiswa Fik UNY dalam Mata Kuliah Dasar Gerak Bola Basket. 47-58.
- 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.
- Hidayatullah, F. (2009). Pengembangan Variasi Latihan Shooting dari Daerah Medium Range Pada Tim Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA Negeri 9 Malang. *Jurnal Olahraga*, 1(1), 1-7.
- Irianto, D. P., Rahmat, Y. N., & Nanda, F. A. (2019). Effect of Imagery on Free-Throw Shooting in Basketball Extracurricular. *Jurnal Keolahragaan*. 7(2), 155-161.
- Kurniawan, A. W., Teguh, L., Wiguno, H., Setyawan, H., Aziz, A., Shidiq, P., Latino, F., Tafuri, F., Widya, N., Rahmatullah, M. I., & Anam, K. (2024). I-Spring Assisted Development of a Basketball Shooting Technique Program. *ResearchGate*. 20(41), 874-881.
- Kurniawan, F. F., Tangkudung, J., & Sulaiman, I. (2020). Development Model Training Shooting based on Multiple Unit Offense for Basketball Athletes 16-18 Years of Age Groups. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 1(1), 351-357.
- Kusuma, D. W. C. W. (2018). Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik Shooting dalam Permainan Bola Basket. *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian dan Pendidikan* (pp. 142-148). Indonesia: LPP Mandala.
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket melalui Pendekatan Kesehatan dan Rekreasi, *Jurnal Olahraga Rekreasi*, 1(1), 9-16.
- Pojkic, H., Sisic, N., Separovic, V., & Sekulic, D. (2018). Association Between Conditioning Capacities And Shooting Performance In Professional Basketball Players:An Analysis Of Stationary And Dynamic Shooting Skills. *The Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(7), 1981-1992.
- Prabowo, M. D. (2016). Tingkat Keterampilan Bermain Bola Basket Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Sma Negeri 1 Comal Kabupaten Pemalang Tahun Pelajaran 2016/2017. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 5(10), 1-8.
- Prasetya, S., & Wismanadi, H. (2022). Penggunaan Metode Maryland 5 Post Shooting Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Dalam Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 79-84.
- Rizal, M. S. A., Pujiyanto, D., & Permadi, A. (2022). Pengaruh Metode Latihan 5-Post Drill Terhadap Hasil Three Point Shooting Klub Basket MBK Kota Bengkulu. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 280-287.

- Rusli, M. (2023). Penerapan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 2723-584.
- Sava, S., Yüksel, M. F., & Uzun, A. (2018). The Effects of Rapid Strength and Shooting Training Applied to Professional Basketball Players on the Shot Percentage Level. *Journal Sport Science* 6(7), 1569-1574.
- Setiawan, M. R. (2019). Pengaruh Latihan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting Free Throw Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri Plus Provinsi Riau (Doctoral Dissertation. *Respository Universitas Islam Riau*.
- Sukma, E. T. (2013). Upaya Peningkatan Keterampilan Teknik Dasar Basket melalui Variasi Latihan Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Sintang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*. 2(7), 1-14.
- Vencúrik, T., Milanovi, Z., Lazi, A., Li, F., Matulaitis, K., & Rup, T. (2022). Performance Factors That Negatively in Fluence Shooting Efficiency in Women's Basketball. *Sport Journal*, 10(4), 1-10.