

**PENGARUH LATIHAN 3-POST DRILL TERHADAP HASIL
SHOOTING 2 POINT BASKET PUTRI CLUB SIMFATIC
BAKSEBALL TULANG BAWANG**

(Skripsi)

Oleh

**PUTRI MAHARANI
2213051037**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN 3-POST DRILL TERHADAP HASIL SHOOTING 2 POINT BASKET PUTRI CLUB SIMFATIC BAKSETBALL TULANG BAWANG

Oleh

PUTRI MAHARANI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap hasil *shooting* dua poin pada pemain putri *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang. Metode yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *Pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian berjumlah 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan latihan *3-Post Drill* dan kelompok kontrol yang menjalani latihan konvensional. Data dikumpulkan melalui tes *shooting* dua poin sebanyak 12 percobaan pada tahap *Pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kelompok eksperimen dengan nilai rata-rata *Pretest* 3,10 meningkat menjadi 7,40, sedangkan kelompok kontrol hanya meningkat dari 3,00 menjadi 3,30. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan $t_{hitung} = 20,146 > t_{tabel} = 2,262$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan *3-Post Drill* terhadap peningkatan hasil *shooting* dua poin. Nilai *normalized gain* sebesar 0,48 termasuk kategori sedang, menunjukkan efektivitas latihan dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi tembakan. Dengan demikian, latihan *3-Post Drill* dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif untuk mengoptimalkan keterampilan *shooting* dua poin pada pemain bola basket, khususnya di tingkat klub.

Kata kunci: bola basket, *3-post drill*, *shooting* dua poin, latihan teknik.

ABSTRACT

THE EFFECT OF 3-POST DRILL TRAINING ON THE 2-POINT SHOOTING PERFORMANCE OF FEMALE BASKETBALL PLAYERS AT SIMFATIC BASKETBALL CLUB TULANG BAWANG

By

PUTRI MAHARANI

This study aims to determine the effect of 3-Post Drill training on the two-point shooting performance of female players at Simfatic Basketball Club Tulang Bawang. The research employed an experimental method with a Pretest-posttest control group design. The subjects consisted of 20 players divided into two groups: the experimental group, which received 3-Post Drill training, and the control group, which performed conventional training. Data were collected through a two-point shooting test consisting of 12 attempts during both Pretest and posttest stages. The results showed a significant improvement in the experimental group, with the mean score increasing from 3.10 to 7.40, while the control group only increased from 3.00 to 3.30. The Paired Sample t-Test analysis revealed a t-value of 20.146 > t-table 2.262 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of the 3-Post Drill training on shooting performance. The normalized gain value of 0.48 was categorized as moderate, demonstrating the training's effectiveness in improving accuracy and consistency in shooting. Therefore, the 3-Post Drill method can be recommended as an effective training approach to enhance two-point shooting skills in basketball players, particularly at the club level.

Keywords: basketball, 3-post drill, two-point shooting, technical training.

**PENGARUH LATIHAN 3-POST DRILL TERHADAP HASIL
SHOOTING 2 POINT BASKET PUTRI CLUB SIMFATIC
BAKSETBALL TULANG BAWANG**

Oleh

PUTRI MAHARANI

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN 3-POST DRILL
TERHADAP HASIL SHOOTING 2 POINT
BASKET PUTRI CLUB SIMFATIC
BAKSETBALL TULANG BAWANG**

Nama Mahasiswa : **Putri Maharani**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2213051037**

Program Studi : **Pendidikan Jasmani**

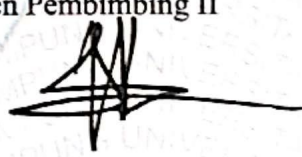
Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



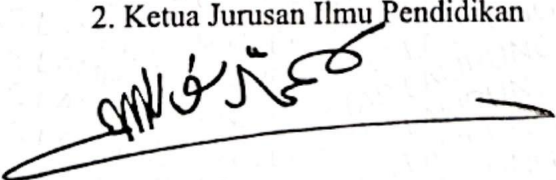
Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II


Lungit Wicaksono, M.Pd.
NIP 19830308 201504 1 002


Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.
NIP 19930607 202506 1 004

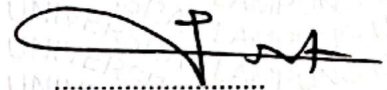
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 19741220 200912 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

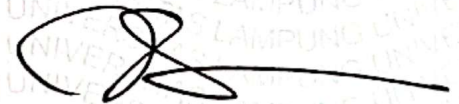
Ketua : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



Sekretaris : **Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd.**



Penguji Utama : **Joan Siswoyo, M.Pd.**



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dr. Riset Maydiantoro, S.Pd., M.Pd.

NIP. 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **10 Desember 2025**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Putri Maharani
NPM : 2213051037
Program Studi : Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya tulis ini bukan saduran/terjemahan, murni gagasan, rumusan, dan pelaksanaan penelitian atau implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik;
2. Pada karya tulis terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka;
3. Saya menyerahkan hak milik saya atas karya tulis ini kepada Universitas Lampung, dan oleh karenanya Universitas Lampung berhak melakukan pengelolaan atas karya tulis ini sesuai dengan norma hukum.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Lampung

Bandar Lampung, 10 Desember 2025

Yang membuat pernyataan



Putri Maharani
NPM 2213051037

RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan di Menggala pada tanggal 06 Juni 2004 sebagai anak kedua dari pasangan Bapak Hamidi dan Ibu Nuraini. Penulis memiliki seorang kakak bernama Muhammad Amin. Penulis menyelesaikan pendidikan Sekolah Dasar di SDN 01 Gunung Sakti pada tahun 2016, Sekolah Menengah Pertama di SMPN 01 Menggala pada tahun 2019, dan Sekolah Menengah Atas di SMAN 1 Menggala pada tahun 2021. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SNMPTN. Penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Medasari 2, Kecamatan Rawajitu Selatan, Kabupaten Tulang Bawang pada bulan Januari 2025.

MOTTO

“Diam-diam berproses, biar hasil yang berbicara.”

“Syukuri yang ada perjuangkan yang diinginkan.”

“Setiap luka punya cerita, setiap cerita punya hikmah.”

“Hidup untuk membuktikan, bukan untuk membandingkan”

(Putri Maharani)

PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim

Yang paling utama dari segalanya maha suci Allah, Tuhan semesta alam. Sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan, membekali dengan ilmu serta menunjukkan setiap jalan yang aku lewati. Atas karunia dan kehendak serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya Skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan.

Sholawat dan salam tak lupa selalu tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Teriring rasa syukur atas limpahan nikmat-Nya yang tak terhingga Kupersembahkan karya ini untuk:

Untuk cinta pertamaku Alm Ayahanda Hamidi

Dengan segala ketulusan karya ini aku persembahkan kepada ayahanda yang telah mendahului. Meskipun ayahanda tidak sempat menyaksikan aku menyelesaikan pendidikan ini, serta sejak usia tiga tahun aku tumbuh tanpa kasih sayang dan pendampingan seorang ayah, Ketidakhadiran tersebut justru menjadi sumber kekuatan bagi aku untuk terus berjuang.

Sebagai tanda bukti dan rasa terimakasih yang tak terhingga atas semua kasih sayang, dan cinta kasih yang tiada terhingga dan tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan.

Untuk Pintu Surgaku Ibunda Tercinta Nuraini

Terimakasih sebesar besarnya aku berikan kepada ibu atas segala bentuk kasih sayang, doa yang di berikan selama ini, terimakasih atas nasihat yang selalu diberikan, terimakasih atas kesabaran hati menghadapi ku yang keras kepala. Ibu menjadi pengingat dan penguat paling hebat, dan ibu juga adalah salah satu tujuan penulis hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

Untuk Saudara Kandungku Muhammad Amin

Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup peneliti. Berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini baik tenaga, materi maupun waktu yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

Untuk Paksu Eko Wijaya&Buksu Renny Ivanova

Dengan penuh sayang dan rasa terimakasih yang mendalam,penulis mempersembahkan karya ini sebagai ungkapan penghargaan atas segala dukungan,kepercayaan,dan bantuan yang telah diberikan selama penulis menempuh pendidikan.setiap perhatian dan kebaikan yang paksu buksu berikan menjadi penguat langkah penulis hingga sampai pada tahap ini.semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan keberkahan,kesehatan,dan limpahan rahmat-Nya.

Untuk Idham Ismail Familly dan Darman Familly

Terkhusus kepada Kakek dan Nenek yang senantiasa melangitkan doa-doa baik,memberikan dukungan dan cintakasihnya selama ini,sungguh luar biasa nikmat menjadi cucu dari dua belah keluarga ini,terimakasih untuk kesempatan berharga yang tidak akan pernah didapatkan dari pengalaman manapun.Wak,Ibuk,Makwou,Holati,Holi,Biksu,Paksu,Bikcik,Abi Serta kakak dan adik sepupu ku,Love u more Fams.

Untuk Partner Terkasih Abang Herni Saputra

Seseorang yang setia menemani sejak SMA hingga saat ini.seseorang yang tak kalah penting kehadirannya,yang menjadi penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga,pikiran maupun materi.Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup ini berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini,telah menjadi rumah tempat berkeluh kesah,menjadi pendengar yang baik,penghibur,penasehat yang baik,senantiasa memberikan cinta dan semangat untuk pantang menyerah,semoga Allah mengganti berkali-kali lipat dan sukses kedepannya untuk kita berdua,...Aamiin.

Sahabat sahabatku yang selalu menemani,menghibur,dan memberi dukungan saat senang dan sulit tidak bisa di jelaskan betapa bersyukurya memiliki kalian dalam hidup ini.

Bapak dan ibu dosen yuang selalu membekali dengan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat.

Semua sahabat seperjuangan Penjas Universitas Lampung angkatan 2022

Dan

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta hidayah-nya sehingga dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan 3 *Post Drill* Terhadap Hasil *Shooting* 2 Point Basket Putri *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang”. Tak lupa shalawat teriring salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Rasulullah Muhammad SAW yang syafaatnya sangat diinginkan dan dirindukan kelak di Yaumul Akhir. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus ditempuh untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan di Universitas Lampung.

Penyusunan Skripsi ini dapat terwujud berkat adanya bantuan dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini dengan segala kerendahan hati peneliti menyampaikan terimakasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung yang senantiasa memberikan dorongan dan motivasi bagi kemajuan Universitas Lampung, sehingga penulis termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, S.Pd., M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memfasilitasi serta memberikan kemudahan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Bapak Dr. M. Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah memberikan persetujuan terhadap penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan dengan baik.

4. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Lampung sekaligus penguji, yang senantiasa memberikan dorongan untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Jasmani serta saran, kritik, motivasi, dan semangat kepada penulis demi terselesaikannya skripsi ini.
5. Bapak Lungit Wicaksono, S.Pd., M.Pd., selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
6. Bapak Dr. Riyan Jaya Sumantri, M.Pd., selaku pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, motivasi, kritik, dan saran demi kesempurnaan penulisan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Program Studi Pendidikan Jasmani yang telah banyak memberikan ilmu, masukan, serta membantu kelancaran penulisan skripsi ini. Semoga Tuhan Yang Maha Esa membalas segala kebaikan yang telah diberikan.
8. Ketua Club Basket Simfatic Basketball Tulang Bawang yang telah memberikan izin serta membantu penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Adik-adik anggota Club Basket Simfatic Basketball Tulang Bawang yang telah berpartisipasi aktif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.
10. Teruntuk keempat sahabat baik penulis, Rahma Meysita, Sintha Renika Febrilya, Fitria Ismaya, dan Eka Nopiyanti, terima kasih atas kebersamaan selama kurang lebih sepuluh tahun. Terima kasih telah menjadi saudara, pendengar, dan penasihat yang baik, serta selalu bersedia direpotkan dalam setiap proses yang penulis jalani.
11. Teruntuk Kitakitainilah, terima kasih telah selalu menjadi teman yang mendukung dan merayakan hal-hal kecil dalam setiap langkah penulis.
12. Teruntuk teman seperjuangan, Olga Putri Anjani, terima kasih telah berprogres seiring dengan penulis, baik selama masa perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi.
13. Keluarga besar Pendidikan Jasmani angkatan 2022, terima kasih atas kebersamaan serta seluruh cerita suka dan duka selama masa perkuliahan.

14. Teruntuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses dan tantangan selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Semoga segala usaha dan kerja keras yang telah dilakukan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

Bandar Lampung, 10 Desember 2025
Penulis,

Putri Maharani
NPM 2213051037

14. Teruntuk diri saya sendiri, terima kasih telah bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap proses dan tantangan selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Semoga segala usaha dan kerja keras yang telah dilakukan menjadi langkah awal menuju masa depan yang lebih baik.

Bandar Lampung, 10 Desember 2025
Penulis,



Putri Maharani
NPM 2213051037

DAFTAR ISI

Halaman

DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
I. PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Latihan	6
2.1.1 Pengertian Latihan	6
2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan.....	7
2.2 Bola Basket.....	9
2.2.1 Sejarah Bola Basket.....	9
2.2.2 Pengertian Bola Basket.....	11
2.2.3 Sarana dan Prasarana Bola Basket	13
2.2.4 Permainan Bola Basket	15
2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Basket	16
2.3.1 Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribble</i>)	16
2.3.2 Teknik Dasar Mengoper Bola (<i>Passing</i>).....	17
2.3.3 Teknik Dasar Menembak (<i>Shooting</i>)	18
2.4 <i>Shooting</i> Permainan Bola Basket.....	19
2.5 Tembakan 2 Point	23
2.6 Pengertian Metode Latihan <i>Shooting</i>	24
2.6.1 <i>Metode Drill</i>	24
2.6.2 Kelebihan Metode <i>Drill</i>	24
2.6.3 Kekurangan Metode <i>Drill</i>	24

2.7	Pengertian Metode Latihan <i>Drill Shooting</i>	25
2.8	Jenis-Jenis Latihan <i>Shooting</i>	26
2.8.1	<i>Spot-to-Spot Shooting</i>	26
2.8.2	<i>Catch and Shoot</i>	26
2.8.3	<i>Moving Drill (Shooting on the Move)</i>	27
2.8.4	<i>Combo + Drive Shooting</i>	28
2.8.5	<i>Time-Pressure Shooting</i>	28
2.9	Penelitian Yang Relevan.....	29
2.10	Kerangka Berpikir.....	30
2.11	Hipotesis Penelitian	31
III.	METODE PENELITIAN	32
3.1	Metode Penelitian	32
3.2	Tempat dan Waktu Penelitian.....	33
3.3	Populasi dan sampel.....	33
3.3.1	Populasi.....	33
3.3.2	Sampel.....	33
3.4	Variabel Penelitian.....	34
3.5	Definisi Operasional Variabel.....	34
3.6	Desain Penelitian	35
3.7	Teknik Pengumpulan data.....	36
3.8	Instrumen Penelitian	37
3.9	Prosedur Pelaksanaan.....	37
3.10	Teknik Analisis Data.....	38
3.10.1	Uji Prasyarat.....	39
3.10.2	Uji Hipotesis.....	40
IV.	HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1	Hasil Penelitian	42
4.1.1	Deskripsi Data Hasil Penelitian	42
4.1.2	Uji Persyaratan Analisis	44
4.1.3	Uji Hipotesis.....	46
4.2	Pembahasan	50
V.	KESIMPULAN DAN SARAN	54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	55
	DAFTAR PUSTAKA	56
	LAMPIRAN	60

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
4.1. <i>Descriptive Statistics</i> Kelompok Eksperimen.....	43
4.2. <i>Descriptive Statistics</i> Kelompok Kontrol.....	44
4.3. Uji Normalitas.....	45
4.4. Uji Homogenitas	45
4.5. Hasil <i>Paired Sample t-Test</i> pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	46
4.6. Hasil Uji <i>Independent t-Test</i> Nilai <i>Pretest</i> antara Kelompok Treatment dan Kontrol	47
4.7. Hasil Uji <i>Independent t-Test</i> Nilai <i>Posttest</i> antara Kelompok Treatment dan Kontrol	48
4.8. Hasil Uji Normalized Gain (N-Gain) antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol	49

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Ukuran Lapangan Bola Basket	13
2.2 Bola Basket	14
2.3 Ring Basket.....	15
2.4 Menggiring Bola (<i>Dribble</i>).....	17
2.5 Mengoper Bola.....	18
2.6 <i>Shooting</i>	19
2.7 Tembakan Satu Tangan.....	21
2.8 Tembakan Dua Tangan	22
2.9 Tembakan <i>Lay-Up</i>	22
2.10 <i>Spot-to-Spot Shooting</i>	26
2.11 <i>Catch and Shoot</i>	27
2.12 <i>Moving Drill</i>	27
2.13 <i>Combo + Drive Shooting</i>	28
2.14 <i>Time-Pressure Shooting</i>	29
3.1 Desain Penelitian	35
3.2 Langkah Pelaksanaan.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	61
2. Surat Balasan Penelitian.....	62
3. Program Latihan.....	63
4. <i>Ordinal Pairing</i>	69
5. Hasil <i>Shooting 2 Point</i> Basket Kelompok <i>Treatment</i>	70
6. Hasil <i>Shooting 2 Point</i> Basket Kelompok Kontrol.....	71
7. Statistik Deskriptif Kelompok Kontrol	72
8. Uji Prasyarat Kelompok Kontrol.....	73
9. Statistik Deskriptif Kelompok Eksperimen.....	74
10. Uji Prasyarat Kelompok Eksperimen	75
11. <i>Paired T Test</i> Kelompok Eksperimen	76
12. <i>Paired T Test</i> Kelompok Kontrol.....	77
13. <i>Independent t-Test Pretest</i>	78
14. <i>Independent t-Test Posttest</i>	79
15. Dokumentasi.....	80

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, minat masyarakat terhadap olahraga terus meningkat, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa. Selain sepak bola, salah satu cabang olahraga yang banyak digemari adalah bola basket. Bola basket merupakan olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak banyaknya dengan gerakan *shooting* (Majid W, 2018). Dalam permainan ini, ketepatan saat melakukan tembakan (*shooting*) sangat menentukan, terutama pada tembakan bebas (*freethrow*) dan tembakan 2 point. Olahraga basket adalah olahraga dengan intensitas yang tinggi seperti berlari, melompat, adu badan yang biasa dilakukan oleh center, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, decision making dan kelenturan (Wardani, 2018). Oleh karena itu, kemampuan menguasai teknik *shooting* dengan baik menjadi faktor penting dalam meningkatkan performa pemain.

Club Simfatic Basketball merupakan salah satu tim bola basket yang aktif berpartisipasi dalam kompetisi tingkat kabupaten. Namun, minat masyarakat terhadap olahraga bola basket di Kabupaten Tulang Bawang masih relatif rendah, yang ditunjukkan oleh sedikitnya jumlah klub yang tersedia. Kondisi ini turut berdampak pada proses latihan yang kurang optimal. Hal tersebut terlihat dari hasil pertandingan yang belum menunjukkan performa maksimal, terutama dalam hal perolehan skor. Berdasarkan pengamatan awal yang dilakukan penulis selama mengikuti latihan rutin, sebagian besar pemain masih mengalami kesulitan dalam melakukan tembakan dua poin secara

konsisten. Banyak tembakan yang meleset meskipun jaraknya dekat dengan *ring*, terutama saat pemain bergerak atau berpindah posisi. Kesalahan yang *sering* terlihat antara lain posisi kaki yang kurang stabil, gerakan *follow-through* yang tidak sempurna, dan keseimbangan tubuh yang kurang saat bola dilepaskan. Pola latihan yang digunakan selama ini cenderung monoton dan hanya berfokus pada titik tembak tertentu, sehingga pemain kurang terbiasa menembak dari variasi posisi yang berbeda.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis berupaya menerapkan latihan *shooting drill* sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan tembakan dari berbagai posisi, dengan harapan dapat membantu pemain dalam meningkatkan kemampuan mencetak poin lebih optimal. Setiap pemain bola basket diharapkan mampu memaksimalkan setiap kesempatan melakukan tembakan, baik dari area dalam (*paint area*) maupun dari luar area tersebut, meskipun peluang yang tersedia sangat terbatas. Hal ini dikarenakan teknik *shooting* merupakan salah satu keterampilan dasar yang memiliki peran penting dalam menentukan perolehan skor tim. Semakin banyak poin yang dihasilkan, maka peluang tim untuk memenangkan pertandingan pun semakin besar. Secara umum, para pemain lebih *sering* memilih melakukan tembakan dua poin karena posisi tembakannya lebih dekat dengan *ring* (Fichman, M. & O'Brien, J. , 2018). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Setiadi (2019), menunjukkan bahwa efektivitas tembakan dua poin pada pertandingan babak semifinal dan final memiliki rata-rata sebesar 44%, sedangkan efektivitas dari seluruh pertandingan tim Indonesia hanya mencapai 36%.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini peneliti merancang suatu model latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan anggota club dalam melakukan tembakan 2 point. Model latihan tersebut berupa variasi latihan tembakan bebas yang dilakukan secara berulang (*drill shooting*) dari berbagai posisi atau titik tembak yang berbeda. Dalam pelaksanaannya, peneliti membagi area tembakan menjadi tiga titik yang terletak di dalam area dua poin, sebagai bentuk variasi latihan guna mengasah konsistensi dan akurasi

shooting peserta. Latihan *3-Post Drill* merupakan salah satu metode untuk menyempurnakan teknik *shooting* melalui latihan yang dilakukan secara berulang. Metode ini diyakini efektif dalam meningkatkan kemampuan, keterampilan, serta hasil belajar *shooting* (Blegur & Lumba, 2019), karena mampu membentuk ketepatan Gerak serta membangun kebiasaan motorik yang bersifat otomatis. Pola gerakan tersebut, jika dilakukan secara konsisten, akan berkembang menjadi keterampilan yang bersifat permanen (Budiman, 2018)

Penelitian ini berfokus pada penerapan bentuk latihan yang difokuskan pada peningkatan kemampuan *shooting* anggota *club* melalui model latihan *3-Post Drill shooting*. Latihan ini dilaksanakan secara berulang (*drill*) dari beberapa titik tembak yang berbeda. Dalam pelaksanaannya, peneliti membagi area tembakan menjadi tiga titik yang terletak dalam area dua poin sebagai variasi untuk mengoptimalkan pelatihan teknik *shooting* secara lebih menyeluruh. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti memandang bahwa penelitian ini penting untuk dilakukan guna mengkaji lebih lanjut pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap kemampuan tembakan dua poin (*2-point shoot*).

1.2 Identifikasi Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kemampuan *shooting*, khususnya tembakan dua poin, merupakan salah satu teknik dasar penting dalam bola basket karena berpengaruh langsung terhadap perolehan poin. Namun, efektivitas tembakan dua poin masih tergolong rendah, baik pada tingkat nasional maupun klub.
2. Penulis mengamati latihan rutin tim yang berlangsung tiga kali dalam seminggu. Dalam sesi tembakan dua poin, tampak bahwa pemain lebih sering gagal memasukkan bola ketika menembak dari sisi kiri dan kanan *ring*, dibandingkan dari posisi depan. Beberapa pemain juga terlihat terburu-buru saat melepaskan tembakan, sehingga arah bola tidak akurat. Kesalahan teknik yang dominan adalah posisi kaki tidak sejajar, siku penembak terlalu keluar, dan pergelangan tangan kurang menekuk saat

melakukan *follow-through*. Salah satu penyebab rendahnya akurasi *shooting* adalah metode latihan yang kurang bervariasi dan belum terstruktur untuk meningkatkan keterampilan *shooting* secara konsisten.

3. Latihan *3-Post Drill* merupakan salah satu metode latihan yang berfokus pada peningkatan kemampuan *shooting* melalui pengulangan dari beberapa titik tembak. Namun, metode ini belum diterapkan secara optimal dalam latihan pemain.
4. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengkaji pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap peningkatan akurasi tembakan dua poin pemain *Club Simfatic Basketball*.

1.3 Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini dapat dikaji secara lebih fokus dan mendalam, maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap hasil *shooting* 2 point pada pemain putri *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang, tanpa membahas faktor lain di luar variabel yang diteliti.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, identifikasi masalah, maka dapat dirumuskan permasalahan yang diteliti adalah sebagai berikut:

1. Apakah latihan *3-Post Drill* berpengaruh signifikan terhadap hasil *shooting* 2 point pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang?
2. Seberapa besar pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap hasil *shooting* 2 point pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang?

1.5 Tujuan

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah, dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap hasil *shooting* 2 point pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang.
2. Untuk Mengukur besarnya pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap hasil *shooting* 2 point pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi referensi dan pengalaman dalam mengembangkan wawasan serta keterampilan dalam bidang keolahragaan, khususnya dalam teknik *shooting* bola basket, sehingga dapat dijadikan dasar dalam penelitian lanjutan yang lebih baik.

2. Bagi *Club Simfatic Basketball*

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terkait model latihan yang tepat, khususnya dalam meningkatkan kemampuan tembakan dua poin melalui metode latihan *3-Post Drill*.

3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan atau referensi ilmiah dalam pengembangan pembelajaran maupun penelitian yang berkaitan dengan keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket.

4. Bagi Pengurus Cabang Olahraga (PERBASI)

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pemikiran dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan prestasi atlet bola basket, khususnya di Kabupaten Tulang Bawang maupun Provinsi Lampung.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Latihan

Latihan merupakan serangkaian aktivitas fisik yang dirancang dan dilaksanakan secara terencana, sistematis, serta berkesinambungan dengan tujuan meningkatkan kemampuan fisik, keterampilan gerak, dan kebugaran jasmani. Latihan berfungsi sebagai proses adaptasi tubuh terhadap beban latihan yang diberikan secara bertahap sehingga mampu meningkatkan kapasitas kerja fisik dan performa individu.

2.1.1 Pengertian Latihan

Saharjuna (2021: 38) menjelaskan bahwa latihan adalah proses yang dilakukan secara sistematis dan terencana untuk mengembangkan serta mempertahankan unsur-unsur kebugaran jasmani. Latihan dilaksanakan dalam jangka waktu relatif panjang dengan beban latihan yang disesuaikan dengan kemampuan individu dan dilakukan secara berkesinambungan.

Kholiru Anam (2014: 18) menyatakan bahwa latihan merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan secara terorganisir dalam periode waktu tertentu dengan peningkatan beban latihan yang bersifat progresif serta disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu. Latihan bertujuan untuk memengaruhi fungsi fisiologis dan psikologis sehingga individu mampu mencapai target yang telah ditetapkan.

Menurut Sudiyanto (2011: 8), *exercise* merupakan aktivitas fisik yang dilakukan untuk meningkatkan kinerja organ tubuh dan menunjang kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik. Sementara itu, *training* dipahami sebagai proses yang lebih kompleks karena mencakup berbagai faktor, seperti materi latihan, metode pelatihan, kondisi atlet, pengalaman latihan, serta pengaturan volume, intensitas, dan durasi latihan (Harsono, 2015: 4).

Suharjana (2013: 38) mengemukakan bahwa latihan adalah pemberian beban fisik secara teratur, terstruktur, dan terus-menerus untuk meningkatkan kapasitas kerja tubuh serta kebugaran jasmani. Dengan demikian, latihan dapat diartikan sebagai kegiatan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk dilaksanakan dalam satuan sesi latihan secara sistematis dan terencana guna mencapai tujuan tertentu.

Menurut Sukadiyanto (2010: 8), satu sesi latihan umumnya terdiri atas beberapa komponen utama, yaitu pendahuluan latihan, pemanasan (*warming-up*), latihan inti, latihan tambahan, serta pendinginan (*cooling-down*). Setiap komponen tersebut memiliki peran penting dalam menunjang efektivitas serta keamanan latihan.

2.1.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Agar latihan dapat memberikan hasil yang optimal, pelaksanaannya harus berlandaskan pada prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan merupakan pedoman dasar dalam menyusun dan melaksanakan program latihan agar sesuai dengan tujuan serta kondisi peserta latihan (Harsono, 2015: 23). Prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan antara lain sebagai berikut:

1) Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih menyatakan bahwa untuk meningkatkan kemampuan fisik, tubuh harus diberikan beban latihan yang lebih besar daripada aktivitas normal sehari-hari. Beban latihan harus

cukup menantang agar terjadi adaptasi fisiologis, namun tetap disesuaikan dengan kemampuan individu (Bompa & Haff, 2009: 49).

2) Prinsip Progresivitas

Beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap seiring dengan meningkatnya kemampuan peserta latihan. Peningkatan beban dapat dilakukan melalui penambahan intensitas, volume, frekuensi, atau kompleksitas latihan secara terencana (Sukadiyanto, 2010: 21).

3) Prinsip Individualitas

Setiap individu memiliki perbedaan kemampuan fisik, tingkat kebugaran, serta respon terhadap latihan. Oleh karena itu, program latihan harus disesuaikan dengan karakteristik masing-masing individu agar hasil latihan dapat optimal (Harsono, 2015: 27).

4) Prinsip Spesifikasi

Prinsip spesifikasi menyatakan bahwa latihan harus sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Adaptasi latihan akan bersifat spesifik terhadap jenis latihan yang diberikan, sehingga latihan harus diarahkan pada komponen fisik atau keterampilan yang ingin dikembangkan (Bompa & Haff, 2009: 51).

5) Prinsip Kontinuitas

Latihan harus dilakukan secara teratur dan berkesinambungan. Latihan yang terhenti dalam jangka waktu tertentu dapat menyebabkan penurunan kemampuan fisik yang telah dicapai sebelumnya (Suharjana, 2013: 42).

6) Prinsip Variasi

Variasi latihan diperlukan untuk menghindari kejenuhan, meningkatkan motivasi, serta merangsang adaptasi tubuh secara optimal. Variasi dapat dilakukan melalui perubahan bentuk latihan, metode, maupun alat yang digunakan (Sukadiyanto, 2010: 24).

2.2 Bola Basket

2.2.1 Sejarah Bola Basket

Bola basket dikenal sebagai salah satu cabang olahraga yang memiliki latar belakang penciptaan yang unik, karena awal kemunculannya tidak direncanakan sebagai olahraga kompetitif. Permainan ini diciptakan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang pendeta asal Kanada yang mengajar di lembaga pendidikan YMCA di Springfield, Massachusetts. Pada saat itu, Naismith ditugaskan untuk merancang sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan guna mengisi aktivitas mahasiswa selama libur musim dingin di wilayah New England. Terinspirasi dari permainan masa kecilnya di Ontario, Naismith kemudian menciptakan permainan yang dikenal sebagai bola basket pada tanggal 15 Desember 1891.

Dalam proses penciptaannya, Naismith sempat menolak beberapa ide permainan karena dinilai terlalu keras dan tidak sesuai untuk dimainkan di dalam gedung. Selanjutnya, ia merumuskan sejumlah aturan dasar, memasang sebuah keranjang sebagai sasaran di dinding ruang olahraga, dan meminta para mahasiswa untuk mencoba memainkan permainan tersebut. Pertandingan resmi bola basket pertama kali dilaksanakan pada 20 Januari 1892 di tempat Naismith mengajar. Istilah “basketball” sendiri berasal dari salah satu mahasiswa yang mengikuti permainan tersebut. Seiring waktu, olahraga ini berkembang dengan pesat dan menyebar ke berbagai wilayah di Amerika Serikat melalui jaringan YMCA, sehingga pertandingan bola basket mulai sering diselenggarakan di berbagai kota.

Pada masa awal perkembangannya, satu tim bola basket terdiri atas sembilan pemain dan teknik menggiring bola (dribble) belum diperkenalkan, sehingga perpindahan bola hanya dilakukan melalui operan (passing). Peraturan permainan bola basket pertama kali disusun dalam bentuk 13 aturan dasar yang ditulis langsung oleh James Naismith. Adapun aturan dasar permainan bola basket tersebut antara lain sebagai berikut:

- 1) Bola dapat dilempar ke segala arah menggunakan satu atau kedua tangan.
- 2) Bola dapat dipukul ke segala arah dengan satu atau kedua tangan, namun tidak diperbolehkan memukul bola dengan kepalan tangan.
- 3) Pemain tidak diperkenankan berlari sambil membawa bola; bola harus dilempar dari posisi tempat pemain menerimanya, kecuali dalam kondisi bergerak dengan kecepatan wajar.
- 4) Bola harus dipegang menggunakan telapak tangan, dan tidak diperbolehkan menjepit bola dengan lengan atau bagian tubuh lainnya.
- 5) Pemain dilarang melakukan tindakan fisik seperti menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal lawan. Pelanggaran pertama dicatat sebagai kesalahan, pelanggaran kedua dapat berakibat diskualifikasi hingga tim lawan mencetak poin, dan apabila dilakukan dengan unsur kesengajaan untuk mencederai lawan, pemain dapat dikeluarkan dari pertandingan. Pada masa tersebut, pergantian pemain belum diperbolehkan.
- 6) Kesalahan dinyatakan apabila pemain memukul bola dengan kepalan tangan, melanggar aturan tentang membawa bola, atau melakukan pelanggaran fisik terhadap lawan.
- 7) Apabila satu tim melakukan tiga kesalahan secara berturut-turut tanpa adanya pelanggaran balasan dari lawan, maka kesalahan tersebut dihitung sebagai satu gol untuk tim lawan.
- 8) Gol terjadi apabila bola yang dilemparkan atau dipukul dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
- 9) Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam dan dimainkan oleh pemain pertama yang menyentuhnya. Apabila terjadi perbedaan pendapat tentang kepemilikan bola, maka wasitlah yang akan melemparkannya ke dalam

lapangan. Pelempar bola diberi waktu 5 detik untuk melemparkan bola dalam genggamannya. Apabila ia memegang lebih lama dari waktu tersebut, maka kepemilikan bola akan berpindah. Apabila salah satu pihak melakukan hal yang dapat menunda pertandingan, maka wasit dapat memberi mereka sebuah *peringatan* pelanggaran

- 10) Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain dan mencatat jumlah pelanggaran dan memberi tahu wasit pembantu apabila terjadi pelanggaran berturut-turut. Wasit memiliki hak penuh untuk mendiskualifikasi pemain yang melakukan pelanggaran sesuai dengan yang tercantum dalam aturan 5.
- 11) Wasit pembantu memperhatikan bola dan mengambil keputusan apabila bola dianggap telah keluar lapangan, pergantian kepemilikan bola, serta menghitung waktu. Wasit pembantu berhak menentukan sah tidaknya suatu gol dan menghitung jumlah gol yang terjadi.
- 12) Waktu pertandingan adalah 4 quarter masing-masing 10 menit.
- 13) Pihak yang berhasil memasukkan gol terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

Pada Agustus 1936, saat menghadiri Olimpiade Berlin 1936, ia dinamakan sebagai Presiden Kehormatan Federasi Bola Basket Internasional. Terlahir sebagai warga Kanada, ia menjadi warga negara Amerika Serikat pada 4 Mei 1925.

2.2.2 Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga beregu yang menuntut keterampilan teknik, fisik, dan mental. Menurut James A. Naismith (dalam Suherman, 2018), bola basket diciptakan pada tahun 1891 dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus melatih kerjasama tim. Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan sebanyak mungkin.

Dalam konteks pendidikan jasmani, bola basket tidak hanya dipandang sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai sarana pembelajaran motorik, sosial, dan nilai-nilai sportivitas (Herlina, 2019). Hal ini menegaskan bahwa bola basket memiliki fungsi ganda, yaitu sebagai aktivitas rekreasi sekaligus sarana pendidikan.

Lebih lanjut, Chen dan Ennis (2016) menyebutkan bahwa pembelajaran permainan bola basket di sekolah harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan peserta didik, baik dari segi kemampuan motorik maupun aspek psikologisnya. Anak usia sekolah dasar umumnya masih berada pada tahap perkembangan koordinasi, kekuatan otot, serta penguasaan keterampilan gerak dasar. Oleh karena itu, apabila sarana dan prasarana yang digunakan tidak sesuai dengan karakteristik siswa, maka tujuan pembelajaran akan sulit tercapai. Hal ini sejalan dengan temuan Bailey et al. (2018) yang menegaskan bahwa salah satu kendala utama dalam pendidikan jasmani di sekolah adalah penggunaan peralatan standar yang belum disesuaikan dengan kemampuan fisik dan perkembangan anak.

Dalam konteks kurikulum pendidikan jasmani di Indonesia, bola basket merupakan salah satu materi wajib yang diajarkan di tingkat sekolah dasar hingga menengah. Permendikbud Nomor 37 Tahun 2018 menegaskan bahwa pembelajaran PJOK harus menekankan pada keterampilan dasar permainan, termasuk bola basket. Dengan demikian, pembelajaran *free throw* bukan hanya soal keterampilan teknis, melainkan bagian dari capaian kompetensi yang harus dimiliki siswa. Namun, keberhasilan pencapaian tersebut sangat bergantung pada strategi guru dalam memodifikasi media pembelajaran agar sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa bola basket sebagai permainan populer sekaligus materi pembelajaran memiliki kompleksitas tersendiri. Apabila media yang digunakan tidak sesuai dengan perkembangan fisik dan psikologis siswa, maka pembelajaran dapat menjadi hambatan. Oleh sebab

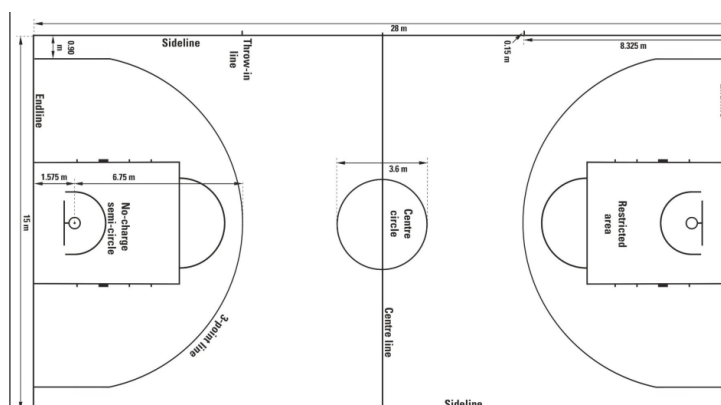
itu, penelitian mengenai efektivitas modifikasi bola dan *ring* dalam pembelajaran *free throw* menjadi penting, karena akan memberi solusi terhadap kendala-kendala dalam praktik di lapangan.

2.2.3 Sarana dan Prasarana Bola Basket

1) Lapangan

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar *National Basketball Association* dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 3,60 meter. Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter dan lebar 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter dan lebar 0,45 meter.

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke *ring* basket adalah 0,15 meter. *Ring* basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter. Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.



Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Bola Basket
Sumber : Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bola Basket.

2) Bola

Berdasarkan standar ukuran dan berat bola basket untuk nasional dan internasional telah ditetapkan oleh kesatuan organisasi bola basket dunia, antara lain : keliling bola yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 75cm- 78cm sedangkan berat bola adalah 600-650 gram.



Gambar 2.2. Bola Basket
Sumber : Molten (2023)

3) Ring Basket

Ring basket merupakan salah satu sarana utama dalam permainan bola basket yang berfungsi sebagai sasaran untuk memasukkan bola dan menentukan perolehan angka. Ring basket dipasang pada papan pantul dan terbuat dari bahan logam yang kuat serta kokoh agar mampu menahan beban dan tekanan selama permainan berlangsung.

Menurut standar yang ditetapkan oleh Fédération Internationale de Basketball dan National Basketball Association, ring basket memiliki diameter bagian dalam sebesar 45 cm, sedangkan ketebalan besi ring berkisar 16–20 mm. Tinggi ring basket dari permukaan lantai ditetapkan secara internasional yaitu 3,05 meter. Pada bagian bawah ring dipasang jaring (net) yang berfungsi untuk memperjelas masuknya bola ke dalam ring serta membantu wasit dan pemain dalam memastikan terjadinya skor.

2.3 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Permainan bola basket terdiri atas berbagai unsur gerakan seperti passing, dribbling, dan *shooting* yang saling berkaitan, dan setiap gerakan tersebut merupakan teknik dasar yang harus dikuasai pemain agar dapat bermain secara efektif dan optimal (Wibisono et al., 2023), teknik dasar dalam olahraga bola basket mencakup beberapa aspek penting yang harus dipelajari oleh setiap pemain.

2.3.1 Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribble*)

Dribble merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket yang digunakan untuk membawa bola ke berbagai arah dengan cara memantulkannya ke lantai. Dribble dilakukan dengan satu tangan secara bergantian sambil bergerak, sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku, dan tidak diperbolehkan menggunakan dua tangan secara bersamaan dalam satu waktu (FIBA, 2023; Wissel, 2019).

Dribble tidak boleh dilakukan menggunakan dua tangan secara bersamaan, melainkan hanya boleh memakai satu tangan saja. Dribble merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai menggunakan satu tangan. Teknik ini berfungsi untuk membawa bola mendekati ring, mengatur tempo permainan, serta menciptakan peluang serangan (Krause et al., 2021). Dribble juga berperan penting dalam melindungi bola dari lawan dan membuka ruang untuk mencetak skor. Dribble dapat dilakukan dengan variasi tinggi dan rendah sesuai dengan situasi permainan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dribble adalah cara menguasai bola sambil bergerak, melalui pantulan ke lantai, yang berperan penting baik saat bertahan maupun menyerang.



Gamba 2.4. Menggiring Bola (*Dribble*)

2.3.2 Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Passing merupakan teknik dasar untuk mengalirkan bola kepada rekan satu tim dalam upaya membangun pola serangan (Siregar & Harahap, 2021). Sementara itu, Teknik passing dalam bola basket meliputi berbagai jenis, antara lain chest pass, bounce pass, overhead pass, side pass (sidearm), baseball pass, behind-the-back pass, dan drop pass (Wissel, 2019; Krause, Meyer, & Meyer, 2021). Berdasarkan pemaparan tersebut, dapat disimpulkan bahwa passing merupakan salah satu keterampilan dasar yang memiliki peran penting dalam permainan bola basket. Hal ini dikarenakan passing berfungsi untuk menjaga alur permainan agar tetap terorganisasi, efektif, dan efisien. Dari uraian tersebut juga dapat ditegaskan bahwa penguasaan keterampilan passing yang baik membantu tim dalam menciptakan pola permainan yang lebih terarah serta meningkatkan efektivitas serangan.



Gambar 2.5. Mengoper Bola

2.3.3 Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Menembak (*shooting*) merupakan salah satu teknik dasar yang bersifat esensial dalam permainan bola basket karena menjadi sarana utama dalam memperoleh poin. *Shooting* termasuk keterampilan dominan yang harus dikuasai oleh setiap pemain, mengingat tujuan akhir dari setiap serangan adalah memasukkan bola ke dalam ring lawan (Wissel, 2019). Pelaksanaan teknik *shooting* dapat dilakukan dengan menggunakan satu tangan maupun dua tangan, sesuai dengan situasi permainan dan teknik yang digunakan.

Untuk meraih poin, Mencetak poin dalam bola basket dilakukan melalui teknik *shooting* seperti one-hand shot, two-hand shot, dan lay-up yang masing-masing memerlukan ketepatan dan koordinasi gerak yang baik (Wissel, 2019). Keberhasilan melakukan *shooting* dipengaruhi oleh kesiapan psikologis pemain serta koordinasi teknik gerakan yang tepat saat menembak (Weinberg & Gould, 2020).. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa teknik dasar *shooting* dalam bola basket adalah upaya individu untuk melemparkan bola ke arah *ring* guna mencetak angka, yang pelaksanaannya disesuaikan dengan jarak dan situasi permainan.



Gambar 2.6. *Shooting*

2.4 *Shooting* Permainan Bola Basket

Salah satu keterampilan mendasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket adalah teknik *shooting*, karena inti dari permainan ini adalah mencetak angka sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak skor. Meskipun terdapat berbagai teknik dasar lain, *shooting* tetap menjadi salah satu elemen terpenting yang tidak dapat diabaikan.

Shooting dalam bola basket dikategorikan sebagai keterampilan target yang kompleks karena memerlukan akurasi visual, kontrol motorik, dan stabilitas postur secara simultan (Wilson et al., 2018). Keterampilan ini memerlukan integrasi antara informasi visual yang diperoleh melalui pergerakan pandangan mata dengan koordinasi gerakan efektor yang bertugas mengeksekusi arah tembakan. Dengan demikian, *shooting* menjadi komponen krusial dalam permainan bola basket karena hasil akhir pertandingan sangat ditentukan oleh jumlah poin yang mampu dikumpulkan oleh sebuah tim melalui teknik ini.

1. Posisi Tangan

Dalam melakukan tembakan ke arah *ring*, posisi tangan sangat menentukan akurasi. Tangan harus ditempatkan di bagian belakang bola, dengan titik tumpu utama berada pada jari manis dan jari kelingking.

Kondisi tangan sebaiknya tetap rileks dengan jari-jari terbuka secara proporsional. Bola sebaiknya tidak digenggam oleh telapak tangan, melainkan bertumpu pada jari-jari untuk memberikan kontrol lebih baik. Saat bola dilepaskan (*release*), sentuhan terakhir terjadi pada jari telunjuk, yang berfungsi sebagai pengarah utama untuk menentukan arah tembakan.

2. Arah Pandangan

Saat melakukan tembakan, fokus penglihatan harus diarahkan ke *ring* basket. Pandangan difokuskan pada bagian depan lingkaran *ring* untuk meningkatkan akurasi tembakan, kecuali pada jenis tembakan pantul atau *bank shoot*, yang mengharuskan fokus diarahkan ke papan pantul.

3. Keseimbangan Tubuh

Menjaga keseimbangan tubuh sangat penting dalam memberikan kekuatan dan kontrol ritme saat melakukan tembakan. Kaki berperan sebagai fondasi keseimbangan, sementara posisi kepala harus sejajar dengan garis kaki untuk membantu stabilitas tubuh. Sebelum menembak, lutut sedikit ditekuk guna menghasilkan tenaga dorong yang maksimal.

4. Irama Shooting

Tembakan dalam bola basket merupakan hasil dari koordinasi yang harmonis antara beberapa bagian tubuh, yaitu kaki, pinggang, bahu, siku tangan yang digunakan untuk menembak, penglihatan, kelenturan pergelangan, serta jari-jari tangan. Untuk mendapatkan irama tembakan yang baik, diperlukan latihan yang konsisten dan berulang agar tubuh terbiasa melakukan gerakan secara teratur dan efektif.

Teknik menembak terbagi menjadi 3, yaitu :

1. Tembakan Satu Tangan (*One Hand Set Shoot*)

Pada teknik tembakan satu tangan, posisi awal tubuh berdiri tegak dengan kaki sejajar atau salah satu kaki berada sedikit di depan sebagai tumpuan keseimbangan. Lutut ditekuk ringan untuk membantu menghasilkan daya dorong. Bola dipegang menggunakan tangan dominan dan ditempatkan di atas kepala sedikit di depan dahi, sementara

tangan non-dominan berfungsi sebagai penopang bola. Siku tangan dominan ditekuk mengarah ke depan untuk mempersiapkan gerakan tembakan.

Saat melakukan tembakan, pandangan difokuskan ke arah ring basket. Gerakan dilakukan dengan meluruskan siku, badan, dan lutut secara bersamaan. Bola dilepaskan ketika tangan berada pada posisi lurus disertai dengan gerakan lanjutan pada pergelangan dan jari-jari tangan untuk mengarahkan bola secara optimal menuju sasaran (Gambar 2.4).



Gambar 2.7. Tembakan Satu Tangan

2. Tembakan Dua Tangan

Teknik tembakan dua tangan diawali dengan posisi tubuh berdiri tegak dan kedua kaki dibuka selebar bahu. Lutut sedikit ditekuk untuk menjaga keseimbangan. Bola dipegang menggunakan kedua tangan dan ditempatkan di atas atau di depan dahi dengan posisi siku tertekuk. Pandangan diarahkan ke ring basket sebagai target tembakan.

Proses menembak dilakukan dengan mendorong bola ke arah ring menggunakan tenaga dari lengan, badan, dan kaki secara bersamaan. Bola dilepaskan dengan gerakan pergelangan tangan yang mengarah ke depan dan ke atas, sehingga menghasilkan lintasan bola yang melengkung dan tepat menuju ring basket (Gambar 2.5).



Gambar 2.8. Tembakan Dua Tangan

3. Tembakan *Lay-Up*

Lay-up adalah teknik memasukkan bola dari jarak dekat yang dilakukan setelah dua langkah mendekati *ring* dan didahului oleh dribble (Siregar & Harahap, 2021). Karena permainan bola basket menuntut kemampuan dari berbagai aspek, seperti fisik, teknik, dan taktik, maka keberhasilan dalam melakukan lay-up juga dipengaruhi oleh keterampilan teknis pemain. Padulo (2015) menyatakan bahwa performa dalam tembakan seperti lay-up sangat bergantung pada penguasaan keterampilan dasar *shooting* serta kesiapan fisik dan koordinasi yang baik (Gambar 6).



Gambar 2.9. Tembakan *Lay-Up*

2.5 Tembakan 2 Point

Tembakan 2 point adalah salah satu bentuk upaya mencetak skor dalam permainan bola basket yang dilakukan oleh seorang pemain dari dalam garis three point, baik dari *paint area* (area di sekitar *ring* yang dibatasi oleh garis persegi panjang di bawah *ring*) maupun dari luar *paint area* tetapi masih berada dalam jarak yang memenuhi ketentuan sebagai tembakan dua angka.

Menurut peraturan Federasi Bola Basket Internasional (FIBA), sebuah tembakan dikategorikan sebagai tembakan 2 point apabila titik pelepasan bola oleh penembak berada di dalam garis three point, sehingga keberhasilannya akan menambah dua angka pada perolehan skor tim. Karakteristik tembakan 2 point terletak pada jaraknya yang relatif dekat dengan *ring*, sehingga peluang keberhasilannya cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan tembakan 3 point yang dilakukan dari jarak lebih jauh. Oleh karena itu, mayoritas pemain bola basket *sering* memanfaatkan tembakan 2 point sebagai strategi utama dalam memperoleh skor, baik melalui *jump shot*, *set shot*, *lay-up*, maupun *hook shot*.

Albert (2023) menjelaskan bahwa kemampuan memaksimalkan peluang tembakan 2 point merupakan keterampilan fundamental yang harus dimiliki oleh setiap pemain. Pemain dituntut mampu mengeksekusi tembakan ini dalam berbagai situasi, baik saat mendapatkan ruang tembak yang sempit di bawah tekanan lawan maupun saat berada pada posisi bebas. Semakin tinggi akurasi dalam melakukan tembakan 2 point, semakin besar kontribusi terhadap peningkatan skor dan persentase kemenangan tim. Dengan demikian, tembakan 2 point bukan hanya sekadar teknik mencetak angka, tetapi juga bagian dari strategi permainan yang menuntut koordinasi antara kecepatan, akurasi, pengambilan keputusan, dan pemahaman taktik tim secara menyeluruh.

2.6 Pengertian Metode Latihan *Shooting*

2.6.1 Metode *Drill*

Metode *drill* merupakan pendekatan pembelajaran yang menekankan latihan berulang untuk membentuk kebiasaan dan keterampilan tertentu. Metode ini secara khusus bertujuan meningkatkan ketangkasan, ketepatan, dan kecepatan gerak peserta didik (Suyono & Hariyanto, 2019). Latihan yang dilakukan secara berulang melalui metode *drill* dapat meningkatkan efektivitas gerakan serta kemampuan mengantisipasi situasi dalam olahraga, karena proses ini memperkuat memori motorik dan adaptasi gerak (Weinberg & Gould, 2020). Lebih lanjut, penelitian oleh Altfeld dkk. (2017: 733) menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara berulang atau terus-menerus memberikan manfaat signifikan terhadap peningkatan performa atlet.

2.6.2 Kelebihan Metode *Drill*

Metode *drill* memiliki keunggulan dalam membentuk kebiasaan gerak yang baik karena pengulangan mampu meningkatkan ketepatan dan efisiensi gerakan secara bertahap (Schmidt, Lee, Winstein, Wulf, & Zelaznik, 2019). Kedua, karena gerakan yang dilatih telah menjadi kebiasaan, pelaksanaannya tidak lagi membutuhkan konsentrasi tinggi, sehingga dapat dilakukan secara otomatis. Ketiga, pengulangan yang terus-menerus melalui metode *drill* membantu menyederhanakan gerakan-gerakan yang awalnya rumit dan kompleks, sehingga menjadi lebih spontan dan terinternalisasi dalam memori otot.

2.6.3 Kekurangan Metode *Drill*

Metode *drill* juga memiliki keterbatasan. Pendekatan ini cenderung mengurangi kreativitas dan inisiatif peserta didik apabila tidak dikombinasikan dengan metode lain, karena pembelajaran lebih berpusat pada pengulangan instruksi dibandingkan eksplorasi mandiri

(Suyono & Hariyanto, 2019). Hal ini berpotensi mengurangi motivasi siswa dalam belajar. Lebih lanjut, pendekatan *drill* berisiko membentuk pola kebiasaan yang terlalu kaku. Siswa menjadi terbiasa memberikan respons otomatis tanpa melibatkan proses berpikir kritis atau inteligensi. Akibatnya, pemahaman mendalam terhadap materi dapat berkurang, dan hanya menghasilkan hafalan atau verbalisme.

2.7 Pengertian Metode Latihan *Drill Shooting*

Latihan *drill shooting* merupakan salah satu metode yang digunakan dalam pelatihan teknik menembak pada permainan bola basket, di mana pemain melakukan gerakan tembakan secara berulang dari titik tertentu untuk membentuk pola gerakan yang otomatis dan konsisten. Latihan ini bertujuan untuk menyempurnakan keterampilan menembak (*shooting*) melalui pengulangan terus-menerus hingga gerakan menjadi refleks dan efisien. Dalam praktiknya, peserta akan melakukan tembakan dari garis lemparan bebas (*free throw*) yang diawali dari area sekitar garis three point.

Pendekatan ini tidak hanya melatih akurasi tetapi juga memperkuat kontrol gerak dan kepercayaan diri pemain. Keakuratan merupakan komponen vital dalam teknik menembak. Dalam berbagai cabang olahraga, termasuk bola basket, keterampilan menembak yang akurat sangat menentukan hasil akhir pertandingan karena berkaitan langsung dengan perolehan skor (Lees, Button, & Bennett, 2020).

Dalam situasi *free throw* dan tembakan dua poin, akurasi menjadi faktor utama keberhasilan gerakan karena hasil sepenuhnya ditentukan oleh kemampuan individu dalam mengontrol arah dan kekuatan tembakan (Vencúrik, Knjaz, Rupčić, & Sporiš, 2019). Dengan demikian, metode *drill shooting* dapat disimpulkan sebagai strategi latihan efektif untuk meningkatkan presisi tembakan dan membentuk kebiasaan motorik yang stabil dalam permainan bola basket.

2.8 Jenis-Jenis Latihan *Shooting*

2.8.1 *Spot-to-Spot Shooting*

Spot-to-spot shooting adalah latihan menembak dari beberapa titik yang dilakukan secara berulang tanpa tekanan waktu. Latihan ini berfokus pada konsistensi teknik, ritme, dan akurasi dasar. Menurut Wissel (2012), repetisi dari berbagai posisi tembakan membantu pemain mengembangkan mekanika *shooting* yang stabil serta meningkatkan memori gerak. Manfaatnya adalah sebagai berikut:

- a. Mengulang gerakan *shooting* yang benar (motor learning)
- b. Meningkatkan *muscle memory*
- c. Memperbaiki keseimbangan dan akurasi awal



Gambar 2.10. *Spot-to-Spot Shooting*

2.8.2 *Catch and Shoot*

Catch and shoot merupakan bentuk latihan di mana pemain menerima bola kemudian segera melakukan tembakan. Latihan ini meniru situasi pertandingan ketika pemain mendapat umpan dan harus menembak dengan cepat. Oliver (2016) menjelaskan bahwa *catch and shoot* adalah salah satu bentuk *shooting* paling efektif dalam permainan karena mengurangi waktu yang tersedia bagi pemain bertahan untuk bereaksi. Tujuannya adalah sebagai berikut:

- a. Meningkatkan kecepatan tembakan
- b. Melatih tembakan tanpa persiapan panjang
- c. Meniru situasi pertandingan (umpan cepat → *shooting*)



Gambar 2.11. *Catch and Shoot*

2.8.3 *Moving Drill (Shooting on the Move)*

Moving drill adalah latihan *shooting* yang dilakukan setelah pemain bergerak menuju titik tertentu, kemudian menerima bola dan melakukan tembakan. Latihan ini mengembangkan kemampuan *shooting* setelah perpindahan posisi, seperti melakukan *cut*, *sprint*, atau pergerakan tanpa bola lainnya. Wissel (2012) menegaskan bahwa *shooting* setelah bergerak membutuhkan koordinasi dan stabilisasi tubuh yang lebih tinggi sehingga penting untuk dilatih secara terstruktur. Tujuannya adalah sebagai berikut:

- a. Melatih *shooting* setelah bergerak (*cut*, *sprint*, *shuffle*)
- b. Mengembangkan pemahaman ritme dan timing
- c. Meniru pola serangan nyata



Gambar 2.12. *Moving Drill*

2.8.4 *Combo + Drive Shooting*

Combo + drive shooting menggabungkan teknik *dribel* seperti *crossover*, *drive* singkat, *step-back*, kemudian diakhiri dengan *jump shot*. Latihan ini meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan tembakan setelah melakukan aksi individu. Bomp & Buzzichelli (2019) menjelaskan bahwa latihan yang memadukan teknik dengan kecepatan dan kekuatan eksplosif sangat efektif untuk meningkatkan keterampilan serangan satu lawan satu. Tujuannya adalah sebagai berikut:

- a. Melatih *shooting* setelah aksi individu
- b. Meningkatkan power, eksplosivitas, dan keseimbangan
- c. Mengembangkan keterampilan ofensif 1-on-1



Gambar 2.13. *Combo + Drive Shooting*

2.8.5 *Time-Pressure Shooting*

Time-pressure shooting adalah latihan menembak dengan batasan waktu tertentu, misalnya satu menit per set, sehingga pemain harus melakukan tembakan secara cepat dan akurat. Weinberg & Gould (2015) menyatakan bahwa latihan dengan tekanan waktu membantu meningkatkan fokus, kontrol emosi, serta kemampuan pengambilan keputusan dalam kondisi pertandingan yang sebenarnya. Tujuannya adalah sebagai berikut:

- a. Melatih *shooting* di bawah tekanan waktu
- b. Meningkatkan akurasi sekaligus kecepatan
- c. Membentuk kesiapan mental (*focus stability*)



Gambar 2.14. *Time-Pressure Shooting*

2.9 Penelitian Yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu penelitian dicari penelitian yang relevan adapun yang dianggap relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh Marika Fadila, dkk. (2023) yang berjudul “Upaya Meningkatkan Akurasi Tembakan Dua Angka Menggunakan Metode *Drill* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 2 Turen” menunjukkan bahwa metode *drill* efektif meningkatkan akurasi *shooting* dua angka. Penelitian tindakan ini dilakukan dalam dua siklus, dengan hasil pada siklus 1 sebesar 41,66% dan meningkat pada siklus 2 menjadi 67,5%. Ini menunjukkan bahwa metode *drill* mampu membentuk kebiasaan *shooting* yang lebih akurat melalui latihan berulang.
2. Penelitian oleh Willy Ihsan Rizkyanto, dkk. (2023) berjudul “Pengaruh Latihan Metode *Drill* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* 2 Point” dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari metode *drill* terhadap keterampilan *shooting* dua poin dengan hasil uji paired sample t-test menghasilkan signifikansi 0,00 ($p < 0,05$) dan peningkatan skor rata-rata sebesar 4 poin. Latihan *drill* terbukti meningkatkan kemampuan *shooting* dasar pemain bola basket.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Sisca Aulia, Supriatna, dan Sulistyorini (2019) berjudul “Pengaruh Kombinasi Metode Latihan *Drill* dan Visual-Imagery terhadap Keterampilan *Shooting* Bolabasket”. Penelitian ini menggunakan desain *one group Pretest-posttest* pada 21 siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Karangploso. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan keterampilan *shooting* setelah perlakuan kombinasi latihan *drill* (75%) dan visual imagery (25%) selama 6 minggu. Nilai rata-rata *Pretest* adalah 7,19 dan meningkat menjadi 11,81 pada *posttest*. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $\text{sig. (2-tailed)} = 0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari metode kombinasi latihan *drill* dan *visual imagery* terhadap keterampilan *shooting* siswa. Selisih peningkatan rata-rata sebesar 4,619 poin menunjukkan efektivitas latihan yang dilakukan secara terprogram dan terstruktur.

2.10 Kerangka Berpikir

Permainan bola basket menuntut pemain untuk menguasai teknik dasar, salah satunya adalah *shooting*, karena *shooting* merupakan cara utama untuk memperoleh poin. Salah satu jenis *shooting* yang paling sering digunakan dalam permainan adalah tembakan dua poin, yang dilakukan dari jarak relatif dekat dengan *ring* sehingga memiliki peluang keberhasilan yang lebih besar. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *shooting* dua poin secara akurat dan konsisten sangat berpengaruh terhadap perolehan skor tim. Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan terhadap pemain putri *Club Simfatic Basketball* yang aktif berlaga di tingkat Kabupaten Tulang Bawang, ditemukan bahwa kemampuan *shooting* dua poin para pemain masih tergolong rendah. Kondisi ini berdampak pada hasil pertandingan yang kurang optimal, khususnya dalam perolehan poin.

Banyak peluang mencetak skor yang tidak dimanfaatkan secara maksimal akibat tembakan yang kurang tepat sasaran, yang menunjukkan rendahnya akurasi dan konsistensi *shooting*. Salah satu faktor yang menyebabkan kondisi tersebut adalah proses latihan yang belum maksimal serta kurangnya

variasi metode latihan yang secara khusus difokuskan pada peningkatan kemampuan *shooting* dua poin. Menanggapi permasalahan tersebut, diperlukan penerapan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dua poin pemain. Salah satu metode latihan yang relevan adalah latihan *3-Post Drill*, yaitu latihan *shooting* yang dilakukan secara berulang dari tiga titik berbeda di area dua poin. Latihan ini bertujuan membiasakan pemain melakukan tembakan dari berbagai posisi sehingga dapat meningkatkan ketepatan dan konsistensi *shooting*. Latihan yang dilakukan secara berulang juga dapat membentuk kebiasaan gerak yang lebih baik dan efisien dalam melakukan tembakan.

Berdasarkan landasan teori dan kondisi nyata di lapangan tersebut, penerapan latihan *3-Post Drill* diduga dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan hasil *shooting* dua poin pada pemain putri *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji secara empiris pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap hasil *shooting* dua poin.

2.11 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah pernyataan dugaan sementara yang dibuat peneliti dan akan diuji kebenarannya berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data (Creswell, 2018). Adapun hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- H₀₁. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan *3-Post Drill* terhadap kemampuan tembakan dua poin pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang.
- H_{a1}. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan *3-Post Drill* terhadap kemampuan tembakan dua poin pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang.
- H₀₂. Model latihan *3-Post Drill* tidak memberikan pengaruh yang besar terhadap kemampuan tembakan dua poin pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang.
- H_{a2}. Model latihan *3-Post Drill* memberikan pengaruh yang besar terhadap kemampuan tembakan dua poin pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Metode penelitian merupakan rangkaian langkah ilmiah yang digunakan peneliti secara sistematis untuk memperoleh data yang valid guna menjawab permasalahan penelitian (Creswell & Creswell, 2018). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu (quasi experiment), yaitu metode penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap variabel tertentu dalam kondisi yang tidak sepenuhnya dapat dikendalikan.

Metode eksperimen semu digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan desain yang tidak melibatkan pengacakan subjek secara penuh. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu kelompok dengan desain pretest dan posttest untuk melihat perubahan yang terjadi akibat perlakuan yang diberikan (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif, karena data yang diperoleh berupa angka dan dianalisis menggunakan teknik statistik. Desain penelitian yang digunakan adalah One Group Pretest–Posttest Design, di mana satu kelompok subjek, yaitu pemain Club Sinfatic Basketball, terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest), kemudian diberikan perlakuan berupa latihan *3-Post Drill*, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *3-Post Drill* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* dua poin, yang dianalisis menggunakan uji statistik

paired sample t-test. Dengan demikian, pendekatan ini sesuai dengan karakteristik masalah dan tujuan penelitian, yaitu untuk mengukur seberapa besar perbedaan tingkat akurasi *shooting* sebelum dan sesudah diberikan model latihan *3-Post Drill* secara sistematis dan terstruktur pada pemain *Club Simfatic Basketball* Tulang Bawang.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan latihan Club Sinfatic Basketball yang berlokasi di Kabupaten Tulang Bawang. Pelaksanaan penelitian dilakukan dengan frekuensi latihan sebanyak tiga kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Penentuan frekuensi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa efektivitas latihan tidak hanya ditentukan oleh intensitas dan frekuensi, tetapi juga dipengaruhi oleh durasi program latihan. Program latihan yang dilaksanakan secara konsisten selama minimal 4 hingga 8 minggu terbukti mampu memberikan adaptasi fisik dan peningkatan keterampilan yang signifikan, meskipun dilakukan dengan frekuensi latihan yang bervariasi (Bompa & Haff, 2019).

3.3 Populasi dan sampel

3.3.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek penelitian yang memiliki karakteristik tertentu dan ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari serta ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain aktif Club Sinfatic Basketball Tulang Bawang yang secara rutin mengikuti latihan, dengan jumlah keseluruhan sebanyak 20 atlet.

3.3.2 Sampel

Menurut Arifin (2020), apabila jumlah subjek penelitian relatif kecil, maka seluruh populasi sebaiknya dijadikan sampel agar data yang diperoleh lebih representatif. Berdasarkan pertimbangan tersebut, karena jumlah populasi dalam penelitian ini kurang dari 100 orang,

maka teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, sehingga seluruh pemain Club Sinfatic Basketball yang berjumlah 20 orang dijadikan sampel penelitian.

3.4 Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, digunakan satu variabel bebas (X) dan satu variabel terikat (Y), yaitu sebagai berikut:

1. Variabel bebas (X) adalah: Latihan *3-Post Drill*, yaitu model latihan tembakan 2 point dari tiga titik berbeda yang dilakukan secara berulang untuk meningkatkan akurasi tembakan pemain.
2. Variabel terikat (Y) adalah: kemampuan tembakan 2 point, yaitu tingkat keberhasilan pemain dalam melakukan tembakan dari garis lemparan bebas ke dalam *ring* basket yang diukur berdasarkan jumlah tembakan yang berhasil masuk dari 12 kali percobaan.

3.5 Definisi Operasional Variabel

Definisi operasional merupakan penjelasan yang diberikan terhadap variabel penelitian agar memiliki makna yang jelas dan dapat diukur secara konkret. Definisi ini berfungsi untuk menjelaskan bagaimana suatu variabel dipahami dan diobservasi dalam penelitian. Setiap penelitian memiliki objek yang dijadikan sasaran pengamatan, dan objek tersebut sering disebut sebagai gejala. Gejala yang menunjukkan variasi baik dari segi jenis maupun tingkatannya disebut sebagai variabel penelitian.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang diteliti, yaitu:

1. Latihan *3-Post Drill*

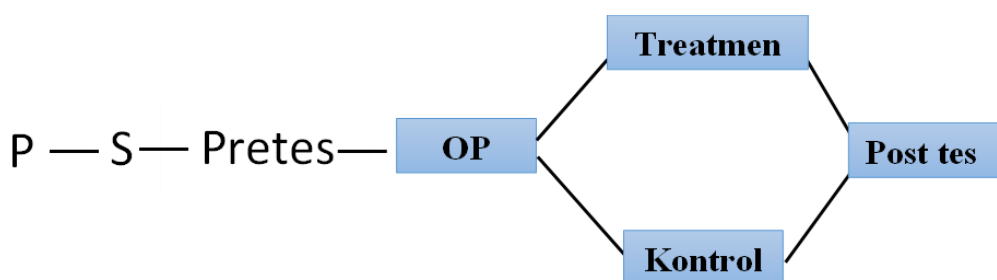
Latihan *3-Post Drill* dalam penelitian ini adalah suatu bentuk latihan tembakan bola basket dari tiga titik berbeda di area dalam (area dua poin), yaitu sisi kiri, tengah, dan kanan yang dilakukan secara berulang. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan konsistensi dan kemampuan tembakan 2 point pemain. Pelaksanaan latihan dilakukan selama 6 minggu, sebanyak 3 kali dalam seminggu.

2. Keterampilan *Shooting* 2 Point

Keterampilan *shooting* 2 point dalam penelitian ini adalah kemampuan pemain dalam melakukan tembakan dari area dua poin (dalam garis *three* point) dan memasukkan bola ke dalam *ring*. Pengukuran dilakukan dengan memberikan 10 kali percobaan tembakan kepada setiap pemain dari tiga titik berbeda (kiri, tengah, kanan), dan hasilnya dihitung berdasarkan jumlah tembakan yang berhasil masuk ke *ring*. Semakin banyak tembakan yang berhasil, maka semakin tinggi keterampilan *shooting* 2 point yang dimiliki pemain.

3.6 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian
Sumber: Sugiyono (2021)

Keterangan:

- P : Populasi → seluruh subjek atau peserta yang menjadi sasaran penelitian.
- S : Sampel → bagian dari populasi yang diambil untuk diteliti.
- Pretes : Tes awal → pengukuran kemampuan/variabel sebelum diberikan perlakuan.
- OP : *Ordinal Pairing* atau Pembagian Kelompok → proses pembagian sampel menjadi kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, biasanya dengan teknik tertentu (misal matching).
- Treatmen : Perlakuan → program atau metode latihan/pendidikan/intervensi yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Kontrol : Kelompok kontrol → kelompok yang tidak diberi perlakuan khusus, hanya perlakuan standar atau tanpa perlakuan.

Post tes : Tes akhir → pengukuran kemampuan/variabel setelah perlakuan diberikan, untuk dibandingkan dengan hasil pretes.

3.7 Teknik Pengumpulan data

Menurut Sugiyono (2021), metode pengumpulan data merupakan cara atau teknik yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang diperlukan dalam penelitian. Pemilihan metode pengumpulan data harus disesuaikan dengan tujuan penelitian, karena kesalahan dalam pengumpulan data akan berakibat pada kesalahan dalam penarikan kesimpulan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini digunakan metode survei dengan teknik tes, di mana pengambilan data dilakukan melalui pemberian tes dan pengukuran secara langsung di lapangan dengan peneliti mengamati pelaksanaan tes dan pengukuran tersebut secara langsung.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data hasil *shooting* 2 point yang diperoleh melalui tes *shooting*. Tes dilakukan sebelum dan setelah diberikan perlakuan latihan 3 *post drill*.

Langkah-langkah pengumpulan data:

1. *Pre-test*: Siswa diminta untuk melakukan *shooting* 2 point tanpa adanya latihan terlebih dahulu. Setiap siswa akan melakukan 12 percobaan *shooting*.
2. Pelaksanaan Perlakuan (Latihan 3 *Post Drill*): Siswa akan diberikan latihan 3 *post drill* selama 6 sesi, masing-masing berdurasi 60 menit. Latihan ini akan difokuskan pada teknik *shooting* dari posisi yang beragam di area tembakan 2 point.
3. *Post-test*: Setelah diberikan perlakuan, siswa akan kembali melakukan tes *shooting* 2 point dengan cara yang sama seperti pre-test, yaitu 12 percobaan.

3.8 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan dan mengukur data agar dapat dianalisis sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut Suharsimi Arikunto (2019), instrumen penelitian merupakan alat bantu yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang relevan dengan objek penelitian. Tes adalah serentetan pertanyaan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan, atau bakat yang dimiliki individu maupun kelompok. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes *shooting 2 point* sebagai berikut:

1. Tes ini digunakan untuk mengukur tingkat kemampuan *shooting 2 point* pemain.
2. Tujuan: Mengetahui jumlah tembakan yang berhasil masuk ke *ring* dari garis tembakan bebas.
3. Alat yang digunakan: Bola basket ukuran standar (size 6 untuk putri), *ring* basket standar tinggi 3,05 m, lembar pencatatan hasil tes, dan peluit.
4. Lembar observasi: Untuk mencatat intensitas latihan, teknik yang diterapkan selama latihan *3 post drill*, serta evaluasi keseluruhan dari setiap peserta.

3.9 Prosedur Pelaksanaan

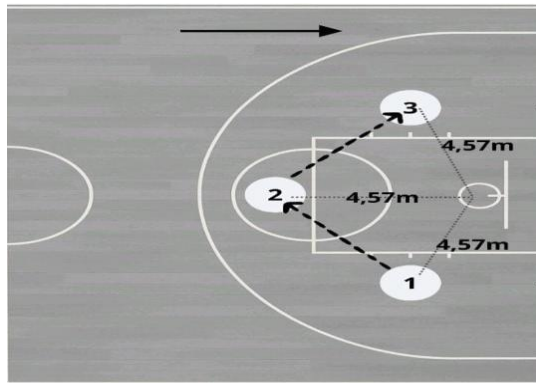
Latihan *3 post drill* dilakukan dengan membagi area tembakan menjadi tiga titik:

1. *Post 1* (kiri) berada di area sayap kiri dalam garis 2 poin pada jarak 4,57m
2. *Post 2* (Tengah) Berada didepan *ring* pada jarak 4,57m
3. *Post 3* (Kanan) Berada di area sayap kanan dalam garis 2 poin.

Langkah Pelaksanaan:

1. Pemain memulai di *post 1*, menerima bola dari pelatih/asisten, lalu melakukan *shooting 2 poin*
2. Setelah *shooting* di *post 1*, pemain segera bergerak ke *post 2*, menerima bola, dan melakukan *shooting*
3. Pemain melanjutkan ke *post 3* dengan alur yang sama.

4. Satu putaran selesai setelah melakukan tembakan dari ketiga *post* secara berurutan,
5. Latihan diulang sesuai jumlah set dan reputasi yang telah di tentukan pada program latihan.



Gambar 3.2. Langkah Pelaksanaan

Seluruh hasil percobaan dicatat pada lembar observasi yang telah disiapkan, kemudian dijumlahkan untuk memperoleh total skor dan dihitung persentasenya.

Persentase keberhasilan dihitung dengan menggunakan rumus berikut:

$$\text{Persentase Keberhasilan} = \frac{\text{Jumlah Bola Masuk}}{10} \times 100\%$$

Rumus ini mengacu pada prinsip pengukuran kinerja keterampilan olahraga sebagaimana dijelaskan oleh tes dan pengukuran dalam literatur ilmu keolahragaan. (Chaabene dkk., 2018; Robertson, Burnett & Cochrane, 2014).

3.10 Teknik Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data merupakan suatu langkah penting dalam suatu penelitian. Dalam suatu penelitian seorang peneliti dapat menggunakan dua jenis analisis, yaitu analisis statistik dan analisis non statistik. Pada dasarnya statistik mempunyai dua pengertian yang luas dan yang sempit. Dalam pengertian yang luas statistik merupakan cara-cara ilmiah yang

dipersiapkan untuk mengumpulkan, mengajukan, dan menganalisis, data yang berwujud angka. Sedangkan dalam pengertian yang sempit statistik merupakan cara yang digunakan untuk menunjukkan semua kenyataan yang berwujud angka.

3.10.1 Uji Prasyarat

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini mensyaratkan terpenuhinya beberapa uji prasyarat agar hasil analisis yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Adapun uji prasyarat analisis yang digunakan meliputi:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian memiliki distribusi normal atau tidak. Uji ini merupakan syarat sebelum dilakukan pengujian perbedaan. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas data dilakukan dengan menggunakan uji Shapiro–Wilk melalui bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05.

2) Uji Hipotesis

Untuk mengetahui adanya pengaruh perlakuan yang diberikan sebelum dan sesudah latihan *3-Post Drill*, digunakan uji Paired Sample T-Test. Uji ini diterapkan pada data yang saling berpasangan, yaitu hasil pretest dan posttest dalam kelompok yang sama. Analisis data dilakukan menggunakan software SPSS versi 25. Dasar pengambilan keputusan pada uji ini adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan..

3.10.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menentukan apakah hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima atau harus ditolak. Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan metode sebagai berikut:

1) Independent Samples T-Test

Uji t independen digunakan untuk membandingkan nilai rata-rata antara dua kelompok yang tidak saling berhubungan atau independen satu sama lain.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2} \left(\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \right)}}$$

Keterangan :

X1 = Rerata Skor I

X2 = Rerata Skor II

n1 = Banyak Data Sampel I

n2 = Banyak Data Sampel II

S1² = Varians Sampel I

S2² = Varians Sampel II

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$, maka H_a diterima.

2) Paired Samples T-Test

Uji-t ini digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok sampel yang berpasangan.

$$t = \frac{\bar{D}}{SD / \sqrt{n}}$$

Keterangan :

$\bar{D}$ = Rerata Peningkatan Skor

SD = Standar Deviasi Peningkatan Skor

n = Banyak Data Sampel

Kriteria pengujian apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan $\alpha = 0,05$ maka H_a diterima.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh latihan *3-Post Drill* terhadap hasil *shooting* dua poin pada pemain *Club Simfatic Basketball Tulang Bawang*, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan *3-Post Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil *shooting* dua poin. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai *Pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dengan nilai $t_{hitung} = 20,146 > t_{tabel} = 2,262$ ($p < 0,05$). Nilai rata-rata *Pretest* sebesar 3,10 meningkat menjadi 7,40 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 4,30 poin. Sebaliknya, kelompok kontrol hanya mengalami peningkatan sebesar 0,30 poin dengan $t_{hitung} = 0,557 < t_{tabel} = 2,262$ ($p > 0,05$). Hasil ini membuktikan bahwa latihan *3-Post Drill* secara signifikan mampu meningkatkan kemampuan *shooting* dua poin dibandingkan latihan konvensional.
2. Besarnya pengaruh latihan *3-Post Drill* termasuk dalam kategori sedang berdasarkan hasil *normalized gain* (g). Nilai g pada kelompok eksperimen sebesar 0,48, sedangkan pada kelompok kontrol hanya 0,03, yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan *shooting* dua poin pada kelompok eksperimen lebih optimal dibandingkan kelompok kontrol, meskipun masih berada pada tingkat peningkatan sedang. Peningkatan ini terjadi karena latihan *3-Post Drill* menekankan pengulangan teknik *shooting* dari tiga posisi utama (low post, middle post, dan high post), sehingga membantu pemain meningkatkan koordinasi gerak, akurasi, serta ketepatan waktu saat melakukan tembakan.

5.2 Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pelatih dan atlet bola basket dalam merancang program latihan yang terstruktur dan berbasis data ilmiah. Latihan *3-Post Drill* dapat dijadikan salah satu metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *shooting* dua poin melalui pembiasaan teknik dan konsistensi gerak yang benar. Hasil penelitian ini juga mendukung teori bahwa latihan berbasis *drill* mampu mempercepat proses pembelajaran motorik dan meningkatkan stabilitas performa saat pertandingan.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan pengujian terhadap variabel tambahan seperti pengaruh kelelahan, motivasi, dan intensitas latihan terhadap hasil *shooting*. Selain itu, penelitian lanjutan dapat membandingkan efektivitas latihan *3-Post Drill* dengan metode latihan lain seperti *spot shooting* atau *progressive drill shooting* untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai pengaruh berbagai model latihan terhadap keterampilan *shooting* dua poin dalam permainan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, S., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2019). Pengaruh kombinasi metode latihan *drill* dan visual imagery terhadap keterampilan *shooting* bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 9(1), 45–52.
- Arifin, Z. (2020). *Penelitian pendidikan: Metode dan paradigma baru*. Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, S. (2019). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan* (Edisi revisi). Bumi Aksara.
- Blegur, J., & Lumba, A. J. F. (2019). Improving teaching skills of the prospective physical education teachers through *drill* guide method. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 4(2), 178–188.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Budiman, S. (2018). *Pengembangan model latihan medium shoot pada ekstrakurikuler basket putra di SMP Negeri 125 Jakarta Barat* (Skripsi). Universitas Negeri Jakarta.
- Buchanan, A., & Rekan. (2021). Development of a revised conceptual framework of physical training for use in research and practice.
- Chaabene, H., Negra, Y., Negra, I., & Rouissi, M. (2018). Tests for the assessment of sport-specific performance in youth athletes. *Frontiers in Physiology*.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage.
- Danny, K. (2008). *Fundamental basketball*. Karangturi Media.
- Dedy, S. (2002). *Keterampilan bola basket*. FIK UNY.
- Erculj, F., & Strubelj, E. (2015). Basketball shot types and shot success in different levels of competitive basketball. *PLoS ONE*, 10, 1–9.

- Fadila, M., dkk. (2023). Upaya meningkatkan akurasi tembakan dua angka menggunakan metode *drill* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 12(2), 34–42.
- Fawziah, A. M., Pancangita, H. Z., Sabila, I. H., Baehaki, R. M., Alvyani, I., & Moya, R. C. S. (2022). Analisis kemampuan dasar olahraga basket pada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 1(2), 79–87.
- Fichman, M., & O'Brien, J. (2018). Three-point *shooting* and efficient mixed strategies: A portfolio management approach. *Journal of Sports Analytics*, 4(2), 107–120.
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand-student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(1), 64–74.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Remaja Rosdakarya.
- Ibrahim, M., Asmawi, M., & Sulaiman, M. (2018). Pengaruh model latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 6(1), 45–54.
- International Basketball Federation. (2023). *Official basketball rules 2023*. FIBA.
- Krause, J. V., Meyer, J., & Meyer, D. (2021). *Basketball skills and drills* (4th ed.). Human Kinetics.
- Latuheru, R. V., Sahabuddin, S., & Herman, H. (2022). The effect of *drill* shoot training method on basketball two-point *shooting* skills. *International Journal of Basketball Studies*, 1(2), 79–90.
- Lees, A., Button, C., & Bennett, S. (2020). *Biomechanics of sport and exercise* (3rd ed.). Routledge.
- Majid, W. (2018). Meningkatkan kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket menggunakan metode *drill*. *Indonesia Performance Journal*, 2(2), 111–116.
- Mashuri, H. (2017). The effectiveness of basketball *shooting* training model on improving *shooting* capabilities of basketball players in Pasuruan Regency.

- Mehmet, U., Goktepe, A., Ak, E., Karabork, H., & Kokukuz, F. (2010). The effect of fatigue on the kinematics of free throw *shooting* in basketball. *Journal of Human Kinetics*, 24, 51–56.
- Rizkyanto, W. I., Ngatman, A., Komari, A., & Gani, I. (2023). Pengaruh latihan metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dua poin pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 19(2).
- Rohmana, V. D., & Herpandika, R. P. (2021). Pemahaman peraturan foul and violation wasit bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Jurnal Kejaora*, 6(2), 259.
- Robertson, S. J., Burnett, A. F., & Cochrane, J. (2014). Tests examining skill outcomes in sport: A systematic review of measurement properties and feasibility. *Sports Medicine*.
- Santoso, S. (2020). *Panduan lengkap SPSS versi 26*. Elex Media Komputindo.
- Setiadi, D. P., & Hariyanto, A. (2019). Efektivitas *shooting* (1 point, 2 point, 3 point) bola basket pada tim basket putri semifinal–final dan tim basket putri Indonesia dalam kompetisi Asian Games 2018. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2), 1–6.
- Steciuk, H., & Zwierko, T. (n.d.). Gaze behaviour in basketball *shooting*: Preliminary investigation.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Siregar, R., & Harahap, M. (2021). *Dasar-dasar teknik bola basket*. Unimed Press.
- Suyono, & Hariyanto. (2019). *Belajar dan pembelajaran: Teori dan konsep dasar*. Remaja Rosdakarya.
- Schmidt, R. A., Lee, T. D., Winstein, C. J., Wulf, G., & Zelaznik, H. N. (2019). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (6th ed.). Human Kinetics.
- Sukadiyanto, & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. CV Lubuk Agung.
- Universitas Ciputra. (2024). *Instrumen penelitian: Alat untuk memperoleh data penelitian*. Universitas Ciputra.
- Vencúrik, T., Knjaz, D., Rupčić, T., & Sporiš, G. (2019). Analysis of basketball free throw *shooting* accuracy. *Journal of Human Kinetics*, 69, 197–205.

- Wardani, S. Y. (2018). *Informasi karier*. UNIPMA Press.
- Wolfers, J. (2015). How Arizona State reinvented free throw distraction. *The New York Times*.
- Wibisono, A. A., Wahyudi, U., Fitriady, G., & Januarto, O. (2023). Tingkat keterampilan teknik dasar passing, *shooting*, dan dribbling bola basket siswa ekstrakurikuler. *Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang*.
- Wissel, H. (2019). *Basketball: Steps to success* (4th ed.). Human Kinetics.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2020). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wilson, M. R., Miles, C. A. L., & Vine, S. J. (2018). Quiet eye training improves *shooting* accuracy in sport performers. *Journal of Sports Sciences*.