

**PENGARUH MODEL LATIHAN SHOOTING DRILL TERHADAP
KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI
KECAMATAN KADIPATEN**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani

Oleh:

Zidan Rizky Wijaya

1905792

PROGRAM STUDI S1 GURU SEKOLAH DASAR

PENDIDIKAN JASMANI

KAMPUS DAERAH SUMEDANG

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2025

**PENGARUH MODEL LATIHAN SHOOTING DRILL TERHADAP
KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI
KECAMATAN KADIPATEN**

Oleh:

Zidan Rizky Wijaya

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani

©Zidan Rizky Wijaya, 2025

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2025

Hak Cipta dilindungi Undang – Undang

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

LEMBAR PENGESAHAN

ZIDAN RIZKY WIJAYA

1905792

**PENGARUH MODEL LATIHAN SHOOTING DRILL TERHADAP
KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA DI
KECAMATAN KADIPATEN**

Diajukan dan disahkan oleh:

Pembimbing I



Prof. Dr. Tatang Muhtar, M., Si.
NIP. 195906031986031005

Pembimbing II



Dr. Tedi Supriyadi, S. Hi., M., Ag.
NIP. 198209112015041003

Mengetahui,

Ketua Program Studi:

PGSD Pendidikan Jasmani



Dr. Tedi Supriyadi, S. Hi., M., Ag.
NIP. 198209112015041003

HALAMAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Zidan Rizky Wijaya

NIM : 1905792

Program Studi : PGSD Pendidikan Jasmani

Judul Karya : **Pengaruh Model Latihan Shooting Drill Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Di Kecamatan Kadipaten**

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarism dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika dikemudian hari ditemukan terdapat pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.



KATA PENGANTAR

Dengan penuh rasa syukur, penulis berterima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya yang memungkinkan penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa doa, dukungan, dan bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada semua orang yang telah memberikan bantuan selama proses penyelesaian skripsi ini, yaitu:

1. Bapak Dr. Indra Safari, M. Pd. selaku Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang yang telah menyediakan fasilitas dan memberikan arahan dan ilmu selama perkuliahan.
2. Bapak Dr. Anggi Setia Lengkana, M. Pd. selaku Wakil Direktur Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Daerah Sumedang yang telah menyediakan fasilitas dan memberikan arahan dan ilmu selama perkuliahan.
3. Bapak Dr. Tedi Supriyadi, S. Hi., M. Ag. selaku Ketua Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani Kampus Sumedang yang telah memberikan arahan dan ilmu selama perkuliahan.
4. Bapak Prof. Dr. Tatang Muhtar, M. Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing Skripsi I yang memberikan motivasi, saran dan kritik beserta bimbingan dan arahan serta ilmu pengetahuan dan waktu luang untuk membimbing penulis pada penyusunan serta penelitian ini.
5. Bapak Dr. Tedi Supriyadi, S. Hi., M. Ag. selaku Dosen Pembimbing Skripsi II yang telah memberikan motivasi, saran dan kritik beserta bimbingan dan arahan meliputi ilmu pengetahuan dan waktu dalam membimbing penulis dalam penyusunan serta penelitian ini.
6. Seluruh Jajaran Dosen dan Civitas Akademik Program Studi PGSD Pendidikan Jasmani yang telah membantu memberikan pelayanan, ilmu pengetahuan, sarana dan prasarana sehingga dapat menunjang penulis pada penelitian ini.
7. Kepala Sekolah dan Guru Pendidikan Jasmani beserta Staff Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Kadipaten yang telah menerima dan memberikan bimbingan serta dukungan pada peneliti dalam melakukan penelitian di sekolah tersebut.

8. Bapak Deni Afandi selaku pelatih sekaligus ahli dalam melakukan terjun lapangan untuk penelitian.
9. Orang tua Ikah Atikah, Keluarga, Saudara/i yang telah berjuang memberikan do'a dan kebutuhan penulis melalui perkuliahan dari awal hingga selesai adalah sesuatu yang sangat berharga bagi penulis.
10. Teman-teman yang telah membantu penulis dan menemani dalam proses perkuliahan dengan berbagai peristiwa. Dukungan, Konflik, Kebersamaan akan terkenang hingga sampai saat nanti.
11. Saudara Ali Tijani S. Pd. dan Djanwar Silpa Ramadhan S. Pd. yang telah membantu dari awal hingga akhir dan menemani dalam proses perkuliahan dan penyusunan tugas-tugas perkuliahan hingga sampai saat ini.
12. Pihak Pegawai Alfamart Pasar Balong yang telah membantu menyediakan tempat yang nyaman bagi penulis untuk menyusun penelitian ini.
13. Serta seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini yang penulis tidak bisa sebutkan satu per satu.

ABSTRAK

Model latihan drill umumnya digunakan dalam latihan yang menekankan peningkatan teknik dasar, namun jarang dimanfaatkan pada kegiatan ekstrakurikuler. Oleh karena itu, diperlukan penelitian untuk mengkaji efektivitas model latihan drill sebagai upaya meningkatkan keterampilan shooting siswa. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui sejauh mana pengaruh model latihan drill terhadap keterampilan shooting dalam permainan bola basket. Metode penelitian yang diterapkan adalah one group pretest-posttest dengan jumlah sampel 20 siswa yang dipilih melalui teknik proportionate random sampling. Instrumen penelitian berupa perlakuan yang berfokus pada keterampilan shooting. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari penerapan latihan drill terhadap peningkatan kemampuan shooting siswa. Hal ini dibuktikan melalui uji t Paired Sample dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_1) diterima.

Kata kunci: Model latihan, Keterampilan *Shooting*, *Drill*.

ABSTRACT

The drill training model is generally applied in practices that emphasize the improvement of basic techniques, but it is not used to be in extracurricular activities. Therefore, research is needed to examine the effectiveness of the drill training model as in order to improve students' shooting skills. This study aims to determine the extent of the influence of the drill training model on shooting ability in basketball games. The design used was a one-group pretest-posttest design with a total sample of 20 students selected through proportionate random sampling. The research instrument consisted of treatment focused on shooting skills. The analysis results showed a significant effect of drill training on improving students' shooting ability. This was proven through the Paired Sample t-test with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Thus, the null hypothesis (H_0) was rejected, and the alternative hypothesis (H_1) was accepted.

Keywords: Training Model, Shooting Skills, Drill.

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
2.1 Uraian Teori	6
2.1.1 Model Latihan.....	6
2.1.2 Konsep Latihan Shooting Bola Basket	8
2.1.3 Latihan <i>Shooting</i> Dengan Konsep BEEF.....	10
2.1.4 Model Latihan <i>Drill Shooting</i> Bola Basket	14
2.1.5 Pengertian Menembak Dalam Permainan Bola Basket	14
2.1.6 Macam-Macam Shooting Dalam Permainan Bola Basket	17
2.1.7 Variasi Latihan Shooting Drill dalam Permainan Bola Basket	19
2.1.8 Kerangka Berpikir.....	Error! Bookmark not defined. 21
2.1.9 Teori Behaviouristik	22
2.1.10 Hipotesis	22
2.2 Penelitian Terdahulu.....	24

BAB III METODE PENELITIAN	27
3.1 Jenis Penelitian	27
3.2 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.28
3.2.1 Populasi.....	28
3.2.2 Sampel	28
3.3 Teknik Pengumpulan Data	29
3.3.1 Instrumen Penelitian	29
3.4 Prosedur Analisis Data	Error! Bookmark not defined.33
3.4.1 Uji Instrumen Penelitian	Error! Bookmark not defined.33
3.4.2 Uji Prasyarat Analisis	34
3.4.3 Uji Hipotesis Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.37
4.1 Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.37
4.1.1 Uji Statistik Dekriptif	38
4.1.2 Uji Normalitas.....	39
4.1.3 Uji t (t-test).....	39
4.1.4 Uji N-Gain Score	40
4.2 Pembahasan	41
4.2.1 Bagaimana hasil keterampilan shooting siswa ekstrakurikuler bola basket sebelum dan setelah diberikan perlakuan model latihan shooting drill?	41
4.2.2 Bagaimana pengaruh penerapan model latihan shooting drill sebagai perlakuan terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket?	43
4.2.3 Bagaimana efektivitas model latihan shooting drill terhadap keterampilan shooting bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket?	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan.....	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Indikator Penilaian <i>Shooting</i>	29
Tabel 3. 2 Model Latihan Shooting Drill Bola Basket.....	30
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Instrumen	32
Tabel 3. 4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen.....	32
Tabel 3. 5 Kriteria Gain Ternormalisasi.....	35
Tabel 3. 6 Kriteria Penentuan Tingkat Efektivitas	35
Tabel 4. 1 Hasil Skor Pretest Posttest	37
Tabel 4. 2 Hasil Uji Statistik deksriptif.....	38
Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Penelitian	39
Tabel 4. 4 Hasil Uji T Paired Sample	39
Tabel 4. 5 Hasil Uji N Gain Score	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Skema Model Latihan (CIE)	7
Gambar 2. 2 Konsep Latihan Shooting Bola Basket	9
Gambar 2. 3 Fase Persiapan	12
Gambar 2. 4 Fase Pelaksanaan.....	13
Gambar 2. 5 Fase Follow Through	13
Gambar 2. 6 Posisi Tangan Shooting Bola Basket	15
Gambar 2. 7 Posisi Kaki Shooting Bola Basket.....	15
Gambar 2. 8 Posisi Siku Shooting Bola Basket	16
Gambar 2. 9 Posisi <i>Follow Through</i> Shooting Bola Basket	Error! Bookmark not defined. 16
Gambar 2. 10 Langkah-Langkah Set-Shoot.....	17
Gambar 2. 11 Langkah-Langkah Jump Shoot.....	18
Gambar 2. 12 Langkah-Langkah Lay-Up Shot.....	18
Gambar 2. 13 Kerangka Berpikir	21
Gambar 3. 2 Instrumen Shooting Bola Basket.....	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Pembimbing	50
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	Error! Bookmark not defined. 51
Lampiran 3 Surat Balasan Penelitian	52
Lampiran 4 Lembar Monitoring	53
Lampiran 5 Data Karakteristik Partisipan Penelitian.....	54
Lampiran 6 Lembar Validitas Ahli	55
Lampiran 7 Lembar Uji Pretest Keterampilan Shooting	57
Lampiran 8 Lembar Uji Posttest Keterampilan Shooting.....	59
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas SPSS 26 For Windows	Error! Bookmark not defined. 61
Lampiran 10 Hasil Uji Reliabilitas SPSS 26 For Windows.....	62
Lampiran 11 Hasil Uji Prasyarat Analisis SPSS 26 For Windows.....	63
Lampiran 12 Hasil Uji T-Test.....	64
Lampiran 13 Hasil Uji N-Gain Ms. Excel Worksheet	64
Lampiran 14 Tes Shooting Bola Basket.....	65
Lampiran 15 Ekstrakurikuler Bola Basket	66
Lampiran 16 Ekstrakurikuler Bola Basket	67

DAFTAR PUSTAKA

- Aryanti, D., & Supriyadi, M. (2021). Penerapan Metodi Latihan Shooting Konsep BEEF Keterampilan Shooting Bola Basket Club Magic Kids Foundation Lubuklinggau. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 11 (2), 153-159.
- Aulia, S., Supriatna, S., & Sulistyorini. (2019). Pengaruh kombinasi metode latihan drill dan visual imagery terhadap keterampilan shooting bola basket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education (JSCPE)*, 3(2), 101–109. <https://journal.unnes.ac.id/sju/jscpe/article/view/37464>
- Awali, M. (2018). Pengaruh kemampuan kognitif terhadap hasil pembelajaran bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1(2), 52–63.
- Budiningsih, C. A. (2005). *Belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Cahyono, D. E., & Wismanadi, H. (2019). Penggunaan metode latihan 3-point 5-post drill terhadap efektivitas akurasi shooting 3 point tim putra bola basket Porprov Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Coker, C. A. (2004). *Motor learning and control for practitioners* (p. 100). New York: McGraw-Hill.
- Faris, M., Muryadi, A. D., & Dwijayanti, K. (2023). Pengaruh latihan drill terhadap keterampilan shooting bola basket putri pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Andong. *Jurnal Ilmiah Penjas (JIP)*, 7(2), 115–123.
- Hartanti, M. D., Nurhasan, N., & Tuasikal, A. R. S. (2020). Pengaruh pembelajaran sirkuit berbasis pendekatan saintifik terhadap hasil belajar dribble dan shooting bola basket. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(2), 111–119.
- Hirmawan, D. B., Supriadi, C., Setia Lengkana, A., & Soleh, M. A. (Eds.). (2017). *Belajar*. UPI Sumedang Press.
- Hita, I. P. A. D., Lestari, N. A. P., Dewi, M. S. A., Astuti, N. M. I. P., Kurniawati, K. L., & Fatmawan, A. R. (2023). Latihan drill: Apakah berpengaruh terhadap kemampuan bermain bola basket pada anak sekolah dasar? *Jurnal Pelita Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 89–97. <https://doi.org/10.24036/jpik.v3i1.619>
- Juniari, P. K. S., Kardiawan, I. K. H., Darmawan, G. E. B., & Or, M. (2020). Pengaruh pelatihan pass and shoot drill dan change of pace and direction drill terhadap teknik shooting. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Undiksha*, 11(1).
- Kusmintardjo, M. W. (2011). *Landasan-landasan pendidikan dan pembelajaran*. Malang: Program Studi Doktor Manajemen Pendidikan, Universitas Negeri Malang.
- Kusuma, D. W. C. W. (2018, September). Strategi yang efektif membelajarkan teknik shooting dalam permainan bola basket. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala* (hlm. 142–148).

- Kurnia, R. H., Iqbal, R., & Mahardhika, D. B. (2022). Pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan dasar free throw pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan (JIWP)*, 8(18), 364–372.
<http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/2700>
- Lengkana, A. S., & Muhtar, T. (2021). *Pembelajaran kebugaran jasmani*. CV Salsan Insan Mulia.
- Latuheru, R. V., Sahabuddin, S., & Herman, H. (2022). The effect of drill shoot training method on bola basket two-point shooting skills. *International Journal of Basketball Studies*, 1(2), 79–90.
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model latihan dribling sepakbola untuk pemula usia SMA. *Sport Science and Education Journal*, 1(2).
- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2022). Model latihan shooting bola basket dengan modifikasi ring pada anak usia sekolah menengah pertama. *Journal of Arts and Education*, 1(2).
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh latihan plyometric terhadap peningkatan kemampuan vertical jump peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Pagelaran. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga.
- Prasetia, S. E., & Wismanadi, H. (2022). Penggunaan metode Maryland 5 post shooting drill terhadap peningkatan kemampuan shooting 3 point dalam bola basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 215–223.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/49171>
- Prasetyo, D. W., & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan model permainan untuk pembelajaran teknik dasar bola basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12–23.
- Putri, B. A. R., Irawan, A. A., & Mahardhika, D. B. (2023). Pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan dribble bola basket pada ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Lemahabang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan (JIWP)*, 9(9), 4556–4565.
<http://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/3861>
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis gerak shooting bola basket sesuai dengan konsep BEEF. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 105–11
- Ricardo, V. L., Sahabuddin, & Herman. (2022). The effect of drill shoot training method on bola basket two-point shooting skills. *International Journal of Social Science, Education, Communication and Economics (IJOSEC)*, 1(2), 226–236. <http://ejournal.unma.ac.id/index.php/ijobse/article/view/3929>
- Sakti, S. U., & Aryanto, B. (2019). Pengaruh latihan drill shooting menggunakan shotloc terhadap keterampilan shooting free throw dalam permainan bola basket [Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta]. Universitas Negeri Yogyakarta Repository.

- Saputra, H., Neldi, H., Yenes, R., & Damrah, D. (2023). Perbedaan pengaruh metode latihan kooperatif dengan metode latihan drill dan konsentrasi terhadap kemampuan lay-up shoot atlet bola basket SMK Negeri 7 Pekanbaru. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 21(1), 112–129.
- Sari, N., Welis, W., & Dinata, W. W. (2020). Pengaruh latihan shooting dengan teknik BEEF terhadap kemampuan free throw bola basket pada siswa. *STAMINA*, 3(8), 627–641.
- Schmidt, R. A. (1988). *Motor control and learning: A behavioral emphasis* (p. 460). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Shilviana, K., & Hamami, T. (2020). Pengembangan kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler. *Palapa*, 8(1), 159–177.
- Slavin, R. E. (2000). *Educational psychology: Theory and practice* (6th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Soederajat, S., Mahardhika, D. B., & Aminudin, R. (2022). Pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan dasar chest pass bola basket siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sukatani. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 5(2), 153–159.
- Susilawati, D. (2018). *Tes dan pengukuran*. UPI Sumedang Press.
- Syafutra, W., & Suhdy, M. (2023). Penerapan latihan drill terhadap keterampilan teknik dasar pada atlet UKM bola basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 4(1), 14–24.
- Syah, M. (2003). *Psikologi belajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Tangkua, M. A. (2017). Pengaruh penggunaan strategy massed practice dalam pembelajaran pendidikan jasmani terhadap hasil belajar shooting bola basket peserta didik SMA kelas XI. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Utama, D. V., Jonni, J., Yaslindo, Y., & Amra, F. (2023). Pengaruh latihan drill shoot terhadap aktivitas jump shoot pemain bola basket Tunas Rejang Lebong. *Jurnal Pendidikan Dasar Olahraga (JPDO)*, 4(2), 135–145. <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1359>
- Wati, S., & Sugihartono, T. (2018). Pengaruh latihan terpusat dan latihan acak terhadap hasil penguasaan teknik dasar bola basket. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36–43.