

Pengaruh Latihan Drill Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo

Muhammad Julyfar Afandi*, Saman S, Rachmat Hidayat, A Heri Riswanto, Fajri Hamzah

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

* Correspondence: ilmalyakin50@gmail.com

Abstract

The problem of low shooting skills in the extracurricular basketball program at Palopo State High School 1 hinders the team's performance at the competition level. This study aims to determine the effect of drill training on improving students' basketball shooting skills. The method used is quantitative with a one-group pretest-posttest experimental design. A sample of 10 students was selected using purposive sampling based on a minimum of one year of training experience. The intervention consisted of a structured drill training program (including spot shooting, move and shoot, and pressure shooting) conducted over 16 sessions. Data were collected through a 60-second shooting test instrument and analyzed using a paired sample t-test with the help of SPSS version 27. The results showed a significant improvement in shooting ability, as indicated by an increase in the average score from 9.30 on the pretest to 15.30 on the posttest. The hypothesis test value obtained a significance of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion of the study proves that drill training has a significant and effective influence on improving basketball shooting skills. These findings emphasize the importance of repetitive, measurable, and progressive training programs in the context of sports training in schools.

Keyword: Drill practice; shooting skills; basketball; school extracurricular activities; motor skills learning.

Abstrak

Permasalahan rendahnya keterampilan *shooting* dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palopo menghambat prestasi tim di tingkat kompetisi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* bola basket siswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain eksperimen *one-group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 10 siswa dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan pengalaman latihan minimal satu tahun. Intervensi berupa program latihan *drill* yang terstruktur (meliputi *spot shooting*, *move and shoot*, dan *pressure shooting*) dilaksanakan sebanyak 16 sesi. Data dikumpulkan melalui instrumen *60-second shooting test* dan dianalisis menggunakan uji statistik *paired sample t-test* dengan bantuan SPSS versi 27. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan *shooting*, ditunjukkan dengan kenaikan rata-rata skor dari 9,30 pada *pretest* menjadi 15,30 pada *posttest*. Nilai uji hipotesis diperoleh signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Simpulan penelitian membuktikan bahwa latihan *drill* berpengaruh signifikan dan efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket. Temuan ini menegaskan pentingnya program latihan yang repetitif, terukur, dan progresif dalam konteks pelatihan olahraga di sekolah.

Kata kunci: Latihan *drill*; keterampilan *shooting*; bola basket; ekstrakurikuler sekolah; pembelajaran motorik.

Received: 9 Juli 2025 | Revised: 2, 20 September, 12 November 2025

Accepted: 6 Desember 2025 | Published: 11 Desember 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga merupakan bagian integral dari pengembangan potensi fisik, mental, dan sosial individu (Cahya & Pradipta, 2021). Dalam konteks pendidikan, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga sebagai alat untuk mengembangkan karakter, disiplin, dan kerja sama di antara siswa (Afif et al., 2025). Salah satu bentuk implementasi dari olahraga di lingkungan sekolah adalah melalui kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bertujuan untuk mengembangkan bakat dan minat siswa, termasuk dalam bidang olahraga seperti bola basket (Hermawan & Nugroho, 2023). Bola basket adalah olahraga tim yang memerlukan keterampilan teknis, taktis, dan fisik, dengan tujuan utama mencetak poin melalui tembakan (shooting) ke dalam keranjang lawan (Yuliana & Tuasikal Syam, 2020).

Dalam permainan bola basket, keterampilan shooting menjadi salah satu aspek yang paling krusial. Keberhasilan mencetak poin sangat bergantung pada akurasi dan konsistensi tembakan yang dilakukan oleh pemain. Keterampilan ini tidak hanya melibatkan teknik fisik, tetapi juga aspek mental seperti fokus dan kepercayaan diri (Zanurdi et al., 2022). Namun, berdasarkan observasi awal di ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palopo, ditemukan bahwa kemampuan shooting siswa masih rendah. Hal ini menjadi perhatian serius, karena rendahnya kemampuan shooting dapat berdampak pada performa tim secara keseluruhan. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap masalah ini antara lain adalah kurangnya minat siswa terhadap latihan, konsentrasi yang rendah saat berlatih, serta kurangnya latihan yang terstruktur dan sistematis.

Akibatnya, representasi sekolah dalam kompetisi tingkat kota menjadi minim, dan potensi yang ada tidak dapat dimaksimalkan. Untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan metode latihan yang efektif guna meningkatkan keterampilan shooting. Salah satu metode yang dinilai tepat adalah latihan drill, yaitu latihan berulang yang bertujuan membentuk gerakan otomatis, meningkatkan ketepatan, dan mengembangkan keterampilan teknis (Farhan et al., 2023). Latihan drill memungkinkan pemain untuk berfokus pada perbaikan teknik melalui repetisi yang terarah. Dalam latihan ini, siswa akan melakukan tembakan berulang kali dari berbagai posisi dan jarak, sehingga diharapkan dapat meningkatkan akurasi dan kepercayaan diri dalam melakukan tembakan.

Dengan menggunakan metode latihan drill, siswa tidak hanya akan belajar teknik shooting yang benar, tetapi juga akan membangun kebiasaan positif dalam berlatih. Hal ini penting karena dalam olahraga, konsistensi adalah kunci untuk mencapai prestasi yang baik. Selain itu, latihan drill juga dapat membantu siswa untuk memahami berbagai situasi permainan yang mungkin mereka hadapi, sehingga mereka dapat mengambil keputusan yang lebih baik saat berada di lapangan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan drill terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi praktis bagi pelatih dan siswa dalam mengatasi keterbatasan kemampuan shooting, sekaligus mendukung pengembangan prestasi bola basket di tingkat sekolah. Dalam konteks ini, penting untuk melakukan analisis mendalam terhadap berbagai aspek yang terlibat dalam latihan drill.

Pertama-tama, kita perlu memahami bagaimana latihan drill dapat mempengaruhi perkembangan keterampilan shooting siswa. Latihan drill yang dilakukan secara teratur dapat membantu siswa untuk membangun otot memori, di mana gerakan shooting akan menjadi lebih otomatis seiring dengan seringnya latihan (Suherman et al., 2018).

Sebagai contoh, seorang pemain yang berlatih shooting dari posisi tertentu secara konsisten akan lebih cepat dan lebih akurat dalam melakukan tembakan ketika berada dalam situasi pertandingan yang sebenarnya. Selain itu, latihan drill juga dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa. Ketika siswa merasakan peningkatan dalam kemampuan shooting mereka, mereka akan lebih percaya diri saat bermain di lapangan. Kepercayaan diri ini sangat penting, karena dalam olahraga, mental yang kuat sering kali menjadi penentu keberhasilan. Seorang pemain yang merasa yakin dengan kemampuannya untuk mencetak poin dari tembakan jarak jauh akan lebih berani mengambil risiko dan melakukan tembakan tersebut, dibandingkan dengan pemain yang merasa ragu.

Selanjutnya, penting juga untuk mempertimbangkan aspek sosial dari kegiatan ekstrakurikuler ini. Melalui latihan bola basket, siswa tidak hanya belajar tentang teknik bermain, tetapi juga tentang kerja sama tim. Dalam setiap latihan, siswa akan berinteraksi dengan rekan-rekan mereka, belajar untuk saling mendukung, dan membangun hubungan yang positif. Hal ini akan berdampak pada perkembangan sosial siswa, di mana mereka akan belajar untuk menghargai peran masing-masing dalam tim dan memahami pentingnya kolaborasi untuk mencapai tujuan bersama. Transisi dari latihan individu ke permainan tim juga menjadi aspek penting yang perlu diperhatikan.

Setelah siswa menguasai teknik shooting melalui latihan drill, mereka perlu menerapkan keterampilan tersebut dalam situasi permainan yang lebih realistis. Latihan yang melibatkan simulasi permainan, di mana siswa dapat berlatih shooting dalam konteks permainan, akan membantu mereka untuk mengintegrasikan teknik yang telah dipelajari dengan strategi permainan. Ini akan memberikan pengalaman yang lebih komprehensif, di mana siswa tidak hanya berlatih secara fisik, tetapi juga mengembangkan keterampilan taktis dan mental yang diperlukan dalam permainan yang sebenarnya. Dalam konteks penelitian ini, pengumpulan data yang akurat dan sistematis juga sangat penting.

Peneliti dapat menggunakan berbagai metode untuk mengukur peningkatan keterampilan shooting siswa, seperti tes shooting sebelum dan setelah program latihan drill. Dengan membandingkan hasil dari kedua tes tersebut, peneliti dapat menganalisis seberapa besar pengaruh latihan drill terhadap kemampuan shooting siswa. Selain itu, wawancara dengan siswa dan pelatih juga dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang pengalaman mereka selama program latihan. Olahraga, khususnya bola basket, memiliki peran yang sangat penting dalam pengembangan potensi individu di berbagai aspek. Latihan yang terstruktur dan sistematis, seperti latihan drill, dapat menjadi solusi efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting siswa.

Dengan pendekatan yang tepat, diharapkan siswa tidak hanya dapat meningkatkan kemampuan teknis mereka, tetapi juga membangun kepercayaan diri dan keterampilan sosial yang akan bermanfaat dalam kehidupan mereka. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga di sekolah, serta mendorong siswa untuk lebih aktif dan berprestasi dalam bidang yang mereka minati.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen satu kelompok (*one-group pretest-posttest design*). Desain ini dipilih untuk mengukur efek perlakuan (latihan *drill*) terhadap variabel dependen (keterampilan *shooting*) pada kelompok yang sama, dengan melakukan pengukuran sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi (Sugiyono, 2019:32). Pendekatan ini dianggap tepat untuk melihat hubungan sebab-akibat secara langsung dalam konteks terbatas, seperti pada kelompok ekstrakurikuler. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palopo yang berjumlah 20 orang.

Sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria memiliki pengalaman latihan bola basket minimal satu tahun, aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, terpilih 10 siswa sebagai sampel penelitian. Pengambilan sampel secara purposif dilakukan untuk memastikan subjek telah memiliki dasar keterampilan yang memadai sehingga respons terhadap perlakuan latihan *drill* dapat terukur secara lebih akurat (Arikunto, 2019:41). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes keterampilan *shooting* berupa 60-second shooting test.

Tes ini mengukur jumlah tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring dari berbagai titik di area *free-throw line* dalam waktu 60 detik. Instrumen ini telah digunakan dalam penelitian serupa oleh (Farhan et al., 2023) dan dinilai valid serta reliabel untuk mengukur akurasi dan konsistensi *shooting*. Sebelum digunakan, instrumen diuji validitas isi oleh dua ahli kepelatihan bola basket. Perlakuan berupa latihan *drill* diberikan selama 16 sesi (2 sesi per minggu, masing-masing 60 menit). Latihan difokuskan pada tiga bentuk *drill shooting* yang diadaptasi dari model latihan repetitif menurut (Setiawan, 2023), *Spot shooting drill* menembak dari 5 titik tetap di sekitar ring, *move and shoot drill* kombinasi gerak tanpa bola dilanjutkan dengan tembakan, *Pressure shooting drill* menembak dengan waktu terbatas dan simulasi tekanan pertandingan.

Setiap sesi diawali dengan pemanasan dan diakhiri dengan pendinginan, intensitas dan kompleksitas latihan ditingkatkan secara bertahap. Teknik pengumpulan data menggunakan tes *pretest* dan *posttest* menggunakan 60-second shooting test, observasi teknik *shooting* selama latihan, dokumentasi berupa catatan kehadiran dan pelaksanaan latihan. Teknik analisis data dianalisis menggunakan program SPSS versi 27 dengan tahapan statistik deskriptif untuk mendeskripsikan skor *pretest* dan *posttest*. Uji normalitas dengan Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Uji homogenitas untuk memastikan kesamaan varians data. Uji hipotesis dengan *Paired Sample t-test*: untuk menguji perbedaan signifikan antara *pretest* dan *posttest*.

Tabel 1. Rancangan prosedur penelitian

Tahap	Aktivitas	Waktu
Persiapan	Penyusunan modul latihan, uji instrumen, seleksi sampel	Minggu ke-1
Pretest	Pelaksanaan tes awal keterampilan shooting	Minggu ke-2
Intervensi	Pelaksanaan latihan drill (16 sesi)	Minggu ke-3–10
Posttest	Pelaksanaan tes akhir keterampilan shooting	Minggu ke-11

Tabel 1 menjelaskan tahapan penelitian yang terstruktur mulai dari persiapan hingga analisis data. Setelah persiapan instrumen dan sampel, dilaksanakan *pretest* pada minggu kedua. Intervensi latihan *drill* diberikan selama 8 minggu dengan total 16 sesi. *Posttest* dilaksanakan pada minggu ke-11, diikuti dengan analisis data pada minggu ke-12 untuk melihat efektivitas latihan. Penelitian ini berlandaskan pada teori pembelajaran motorik yang menyatakan bahwa repetisi latihan (*drill*) dapat meningkatkan konsistensi dan otomatisasi gerakan (Schmidt & Lee, 2019:73). Latihan *drill* yang terstruktur dan berulang memfasilitasi pembentukan memori otot (*muscle memory*), sehingga keterampilan seperti *shooting* dapat ditingkatkan secara signifikan (Setyawan, 2025).

Desain *one-group pretest-posttest* dipilih karena sesuai untuk studi eksperimen awal dengan sampel terbatas, meskipun memiliki keterbatasan dalam hal kontrol variabel luar (Creswell & Creswell, 2018:82). Dalam konteks ini, kontrol dilakukan melalui penjagaan intensitas latihan dan monitoring kehadiran. Dengan demikian, metode yang digunakan diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai pengaruh latihan *drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting*, sekaligus memberikan kontribusi metodologis bagi penelitian serupa di bidang kepelatihan olahraga.

Hasil

Pengambilan data awal (*pretest*) dilakukan pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo untuk mengukur kemampuan *shooting*. Setelah itu, siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo akan diberi perlakuan (*treatment*) berupa latihan *drill*. Selanjutnya, akan dilakukan pengambilan data akhir (*posttest*) guna mengetahui perubahan atau peningkatan kemampuan *shooting* setelah diberikan perlakuan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo. Adapun teknik analisis data yang digunakan. Analisis deseskriptif data dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data penelitian. Analisis deskriptif dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo diperoleh data *pretest* dan *posttest* sebagai berikut. Analisis deskriptif meliputi nilai mean, std. Deviasi, rentang, minimum dan maksimum.

Tabel 2. Statistik deskriptif skor *pretest* dan *posttest*

Sumber data	N	Max	Min	Mean	Standar deviasi
Pretes	10	15	3	9.30	3.592
Postes	10	21	9	15.30	3.302

Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *pretest* kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo memiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-rata) sebesar 9.30, std. deviasi (simpangan baku) sebesar 3.592, range (rentang) sebesar 12, Min (nilai terendah) sebesar 3, Max (nilai tertinggi) sebesar 15. Hasil analisis deskriptif dapat diketahui *posttest* kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo memiliki N (sampel) sebesar 10, mean (rata-rata) sebesar 15.90, std. deviasi (simpangan baku) sebesar

3.302, range (rentang) sebesar 12, Min (nilai terendah) sebesar 9, Max (nilai tertinggi) sebesar 21. Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah variabel terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas ini menggunakan SPSS 27. Untuk mengetahui normal tidaknya data adalah jika $\text{sig} > 0,05$ maka normal dan jika $< 0,05$ maka dapat dikatakan tidak normal. Hasil perhitungannya diperoleh pada tabel sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil uji normalitas

Variabel	N	Shapiro-Wilk	Sig.
Pretest	10	0.952	0.689
Posttest	10	0.916	0.331

Berdasarkan hasil uji normalitas data diketahui nilai signifikan *pretest shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0.952 dan tingkat signifikan sebesar 3.592 lebih besar dari $\alpha 0,05$, maka bisa dikatakan distribusi *pretest* kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Sedangkan *posttest* kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo dengan nilai Shapiro-Wilk sebesar 0.916 dan tingkat signifikan sebesar 3.302 lebih besar dari $\alpha 0,05$, maka bisa dikatakan distribusi *posttest* kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo adalah mengikuti sebaran normal atau berdistribusi normal. Uji T dalam penelitian ini menggunakan *paired* sampel T-test untuk mengetahui pengaruh latihan *drill* terhadap kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo. Hasil uji *paired* sampel T test dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil uji T berpasangan

Sumber data	N	T-tabel	T-hitung	Sig.(2-tailed)	Kriteria
Postes dan postes	10	10,585	1,833	0,000	Hipotesis

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan nilai t_{hitung} sebesar 1,833 nilai tersebut lebih kecil dari t_{tabel} 10,585 dan hasil sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. Nilai rata-rata *pretest* kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo sebesar 9,30 dan nilai rata-rata *posttest* kemampuan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo sebesar 15,30, terdapat selisih antara kelompok sebesar 6,60. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan *drill* terhadap keterampilan *shooting* pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo. Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas hanya menggunakan nilai *posttest* dalam pengujiannya karena berfokus pada efek perlakuan atau intervensi terhadap variabel dependen. Dengan pengambilan keputusan uji homogenitas jika $\text{sig} > 0.05$. maka tes dinyatakan homogen, jika $\text{sig} < 0.05$. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Hasil uji homogenitas

Sumber data	N	Sig	Keterangan
Pretes dan postes	10	.593	Homegen

Dari gambar di atas dapat dilihat nilai *posttest* dari latihan drill sebesar $(0.593) > 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *shooting* yang signifikan setelah penerapan latihan *drill* selama 16 sesi pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Palopo. Peningkatan rata-rata skor dari 9.30 menjadi 15.30 mengindikasikan bahwa metode ini efektif dalam konteks pelatihan keterampilan dasar olahraga di Sekolah. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa latihan *drill* mampu meningkatkan konsistensi dan akurasi *shooting* melalui pembentukan *muscle memory* (Farhan et al., 2023; Schmidt & Lee, 2019). Penelitian ini menyumbang beberapa kebaruan (*novelty*) dalam konteks pembelajaran olahraga di tingkat SMA, terutama dalam setting ekstrakurikuler.

Konteks lokal yang spesifik penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Palopo, yang memiliki karakteristik peserta didik dan fasilitas latihan yang berbeda dengan studi sebelumnya. Hasil ini memberikan bukti empiris tentang efektivitas latihan *drill* dalam kondisi sumber daya yang terbatas, namun dengan komitmen latihan yang terstruktur (Ayubi et al., 2024). Integrasi model *drill* bertahap latihan *drill* yang diberikan tidak hanya bersifat repetitif, tetapi juga disusun secara bertahap (*progressive drill*), mulai dari *spot shooting*, *move and shoot*, hingga *pressure shooting*. Pendekatan ini membantu siswa beradaptasi dari kondisi statis ke dinamika permainan yang menyerupai situasi pertandingan.

Penekanan pada aspek kognitif-motorik selain aspek teknis, penelitian ini mengamati peningkatan fokus dan konsentrasi siswa selama latihan. Hal ini mendukung teori pembelajaran motorik yang menekankan bahwa pengulangan latihan tidak hanya melatih fisik, tetapi juga meningkatkan kesiapan mental dalam eksekusi keterampilan (Setiawan, 2023). Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji pengaruh latihan *drill* terhadap *shooting*, namun terdapat perbedaan mendasar yang membuat penelitian ini memiliki kontribusi khusus (Sepriwandi et al., 2025). Menurut (Farhan et al., 2023) meneliti atlet putri di SMA Negeri 1 Andong dengan sampel yang memiliki pengalaman lebih panjang dalam bola basket. Penelitian ini berfokus pada siswa ekstrakurikuler campuran (putra/putri) dengan pengalaman dasar (minimal 1 tahun) di Palopo, sehingga lebih merepresentasikan kelompok pemula yang sedang berkembang.

Menurut (Prasetyo & Kusuma, 2020) menggunakan latihan *target sasaran* dengan durasi 12 sesi. Penelitian ini menggunakan 16 sesi latihan *drill* dengan variasi yang lebih terstruktur, sehingga memungkinkan proses adaptasi fisiologis dan teknikal yang lebih matang. Menurut (Zanurdi et al., 2022) mengukur *shooting under ring* dengan pendekatan permainan. Penelitian ini menggunakan 60-second shooting test yang mengukur akurasi, kecepatan, dan konsistensi dalam waktu terbatas, sehingga lebih komprehensif dalam menilai

keterampilan *shooting* dalam kondisi menyerupai pertandingan. Secara teoritis, penelitian ini memperkuat penerapan prinsip-prinsip pembelajaran motorik melalui latihan terstruktur dan berulang dalam konteks pendidikan menengah. Dari sisi praktis, temuan ini dapat menjadi acuan bagi pelatih atau guru olahraga dalam menyusun program latihan yang efektif meskipun dengan waktu dan fasilitas terbatas. Variasi *drill* yang digunakan juga dapat diadaptasi untuk keterampilan olahraga lainnya yang memerlukan konsistensi gerak, seperti passing dalam sepak bola atau servis dalam bulu tangkis.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, penelitian ini menyimpulkan bahwa latihan *drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Palopo. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan rata-rata skor *shooting* dari 9,30 pada *pretest* menjadi 15,30 pada *posttest*, dengan selisih peningkatan sebesar 6,00 poin. Hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa perbedaan tersebut bermakna secara statistik. Secara lebih rinci, penelitian ini mengungkap bahwa latihan *drill* yang terstruktur dan berulang dapat meningkatkan akurasi, konsistensi, dan kecepatan dalam melakukan *shooting*, sejalan dengan prinsip pembentukan *muscle memory* dalam pembelajaran motorik. Penerapan *drill* secara bertahap dari gerakan statis (*spot shooting*) hingga dinamik (*pressure shooting*) efektif dalam mengadaptasi keterampilan siswa menuju kondisi yang menyerupai pertandingan. Metode ini terbukti applicable dalam konteks ekstrakurikuler sekolah dengan sumber daya dan waktu terbatas, serta dapat dijadikan model latihan yang sistematis bagi pelatih atau guru pendidikan jasmani. Implikasi praktis dari temuan ini adalah pentingnya penyusunan program latihan yang berbasis *drill* terencana, terukur, dan progresif untuk meningkatkan keterampilan spesifik olahraga seperti *shooting* bola basket pada level pemula hingga menengah di sekolah.

Pernyataan Penulis

Penulis menyatakan bahwa artikel ini merupakan karya asli yang belum pernah dipublikasikan pada jurnal ilmiah manapun, baik dalam bentuk cetak maupun digital, dan tidak sedang dalam proses pengajuan di tempat lain. Segala bentuk kutipan dan referensi telah dicantumkan sesuai dengan kaidah ilmiah yang berlaku. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, dan motivasi selama proses penulisan artikel ini.

Daftar Pustaka

- Ayubi, A., S., Prawira, A. Y., Pasaribu, A. M. N., Candra, J., & Ala, F. (2024). Pengaruh Latihan Two Ball Toss Drill Terhadap Hasil Pukulun Softball Pada Atlet Club Thunder Bee. *Jurnal Olahraga Kebugaran dan Rehabilitasi (JOKER)*, 4(1), 25-31.
- Afif, M., Santoso, D. A., & Setiabudi, M. A. (2025). Analisis Ekstrakurikuler Olahraga terhadap Karakter Siswa di SMP Darul Ilmi Banyuwangi. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 11(1), 50-66. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/4417>

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Cahya, M. S., & Pradipta, G. D. (2021). Survei Minat dan Motivasi Klub Bola Basket Fast Kecamatan Kaliwungu terhadap Kegiatan Olahraga Bola Basket pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(2), 171–179. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i2.53>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods*. California: SAGE Publications.
- Farhan, M. F., Dwi Muryadi, A., & Dwijayanti, K. (2023). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Putri Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Andong. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 9(2), 168–178. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIP/article/view/2434>
- Hermawan, D., & Nugroho, R. A. (2023). Tingkat Motivasi Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Kedondong. *Journal of Physical Education (JouPE)*, 4(1), 20–26.
- Prasetyo, D. D., & Kusuma, B. (2020). Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 10–15. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.3>
- Setiawan, I. (2023). Pemahaman Hasil Pembelajaran Shooting Bola Basket dengan Satu Tangan dan Dua Tangan terhadap Penilaian Pembelajaran Shooting Pada Siswa Kelas 8 di SMPN 34 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7, 22281–22289.
- Sepriwandi, R., Juita, A., & AF, O. F. (2025). Pengaruh Metode Drill Terhadap Akurasi Shooting Sepakbola pada Club MBB Junior Balairaja U-15. *AR-RUMMAN: Journal of Education and Learning Evaluation*, 2(1), 114–125. <https://rayyanjournal.com/index.php/ar-rumman/article/view/6232>
- Suherman, B., HARIS, I. N., & Risyanto, A. (2018). Pengaruh Latihan Shooting Menggunakan Metode Drill Terhadap Ketepatan Shooting ke Gawang Pada Pemain Tunas Muda FC. *Biormatika: Jurnal ilmiah fakultas keguruan dan ilmu pendidikan*, 4(02), 132–140. <https://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/295>
- Schmidt, R. A., & Lee, T. D. (2025). *Motor learning and performance: From principles to application*. Human Kinetics.
- Setyawan, N. (2025). The Effectiveness of the Drill Method in Improving Club Phinisi Tennis Forehand Ability in Court Tennis Games. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 25(2), 211–216. <https://ejournal.utp.ac.id/index.php/JIS/article/view/5055>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Yuliana, P. (2020). Pengaruh Metode Bagian pada Hasil Shooting Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 1–12. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/32448>
- Zanurdi, L. J., Rahayu, E. T., & Gustiawati, R. (2022). Pengaruh Permainan Target Terhadap Keterampilan Shooting Under Ring Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(1), 37–48. <https://doi.org/10.31571/jpo.v11i1.3145>