

Pengaruh Pelatihan Shooting Under Pressure Drill Dan Moving Shooting Drill Terhadap Keterampilan Shooting Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Busungbiu

Kadek Aldi Agastiya¹, Kadek Yogi Parta Lesmana², Peby Gunarto³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Ganesha

Jl. Udayana No.11, Banjar Tegal, Singaraja, Kabupaten Buleleng, Bali 81116

Email: aldikadek 49@gmail.com

ABSTRAK

Shooting under pressure drill dan *Moving Shooting drill* merupakan bentuk latihan yang memiliki karakteristik berbeda namun sama-sama berpotensi meningkatkan keterampilan *shooting*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *shooting under pressure drill* dan *moving shooting drill* terhadap keterampilan shooting peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Busungbiu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok perlakuan. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan shooting bola basket. Analisis data menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok setelah diberikan perlakuan ($p < 0,05$). Kelompok *shooting under pressure drill* menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *moving shooting drill*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pelatihan *shooting under pressure drill* dan *moving shooting drill* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting, dan *shooting under pressure drill* lebih efektif diterapkan dalam meningkatkan akurasi shooting.

Kata kunci: *Shooting Under Pressure Drill, Moving Shooting Drill, Keterampilan Shooting, Bola Basket, Ekstrakurikuler*

ABSTRACT

Shooting under pressure drills and *moving shooting drills* are two types of exercises that have different characteristics but both have the potential to improve shooting skills. This study aims to determine the effect of shooting under pressure drill and moving shooting drill training on the shooting skills of extracurricular basketball participants at SMA Negeri 1 Busungbiu. This study used an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 students divided into two treatment groups. The instrument used was a basketball shooting skills test. Data analysis used the t-test. The results showed that there was a significant increase in both groups after the treatment ($p < 0.05$). The shooting under pressure drill group showed a higher increase than the moving shooting drill group. Thus, it can be concluded that shooting under pressure drill and moving shooting drill training significantly affect the improvement of shooting skills, and shooting under pressure drill is more effective in improving shooting accuracy.

Keywords: *Shooting Under Pressure Drill, Moving Shooting Drill, Shooting Skills, Basketball, Extracurricular Activities*

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat di lingkungan pendidikan menengah. Permainan ini menuntut penguasaan teknik dasar yang baik agar dapat menghasilkan performa optimal dalam pertandingan. Salah satu teknik dasar yang paling menentukan kemenangan dalam permainan bola basket adalah shooting. Shooting merupakan keterampilan akhir yang bertujuan untuk menghasilkan poin, sehingga tingkat akurasi dan konsistensinya sangat menentukan hasil pertandingan. Menurut *Basketball Steps to Success* karya Hal Wissel (2012), keberhasilan shooting dipengaruhi oleh faktor teknik, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta kemampuan pemain dalam menghadapi tekanan situasi permainan.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Busungbiu, berdasarkan observasi awal peneliti, masih ditemukan rendahnya persentase keberhasilan shooting siswa. Banyak siswa belum mampu melakukan shooting secara konsisten terutama ketika berada dalam tekanan penjagaan lawan atau setelah melakukan pergerakan cepat. Latihan yang diberikan cenderung masih bersifat statis dan kurang menyerupai situasi pertandingan yang sebenarnya. Padahal, prinsip latihan dalam olahraga menekankan bahwa latihan harus spesifik dan menyerupai kondisi kompetisi agar adaptasi yang terjadi lebih optimal.

Secara teoritis, latihan dengan pendekatan spesifik permainan akan meningkatkan performa teknik secara signifikan. Penelitian internasional yang dilakukan oleh Oudejans dan Pijpers (2009) dalam *Journal of Sports Sciences* menunjukkan bahwa latihan shooting dalam kondisi tekanan visual dan gangguan lawan dapat meningkatkan akurasi tembakan secara signifikan dibandingkan latihan tanpa tekanan. Selanjutnya, studi dari Mesagno dan Mullane (2018) dalam *International Journal of Sport and Exercise Psychology* menjelaskan bahwa paparan tekanan dalam latihan mampu meningkatkan kontrol kecemasan dan konsentrasi atlet saat pertandingan. Penelitian lain oleh Correia et al. (2012) dalam *Sports Medicine* menegaskan bahwa pendekatan latihan berbasis representatif permainan (*representative learning design*) memberikan dampak positif terhadap pengambilan keputusan dan keterampilan teknis atlet.

Pada konteks nasional, beberapa penelitian juga mendukung pentingnya variasi metode latihan dalam meningkatkan keterampilan shooting. Penelitian oleh Pratama (2020) dalam *Jurnal Keolahragaan* menunjukkan bahwa latihan shooting berbasis situasi

permainan memberikan peningkatan signifikan terhadap akurasi tembakan siswa SMA. Studi dari Yudiana (2019) dalam Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia menemukan bahwa latihan dengan tekanan waktu dan penjagaan meningkatkan konsistensi shooting pemain muda. Penelitian oleh Sucipto (2018) dalam Jurnal SPORTIF menyatakan bahwa metode drill yang bervariasi lebih efektif dibandingkan latihan konvensional. Selain itu, penelitian dari Hidayat (2021) dalam Jurnal Ilmu Keolahragaan menunjukkan bahwa latihan shooting setelah pergerakan (moving shooting) berpengaruh signifikan terhadap peningkatan koordinasi dan keseimbangan saat menembak.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu tersebut, dapat dipahami bahwa shooting under pressure drill dan moving shooting drill merupakan dua bentuk latihan yang memiliki karakteristik berbeda namun sama-sama berpotensi meningkatkan keterampilan shooting. Shooting under pressure drill menekankan pada latihan dalam kondisi tertekan oleh lawan sehingga melatih aspek mental, konsentrasi, dan ketepatan dalam situasi kompetitif. Sementara itu, moving shooting drill menekankan pada kemampuan melakukan shooting setelah bergerak, sehingga melatih koordinasi, keseimbangan, dan transisi gerak sebelum melakukan tembakan.

Namun demikian, belum diketahui secara pasti metode mana yang lebih efektif diterapkan pada peserta ekstrakurikuler bola basket tingkat SMA, khususnya di SMA Negeri 1 Busungbiu. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap keterampilan shooting serta membandingkan efektivitasnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengetahui perubahan kemampuan sebelum dan sesudah perlakuan serta membandingkan hasil antara dua kelompok yang diberikan perlakuan berbeda. Dalam desain ini, kedua kelompok diberikan tes awal (pretest), kemudian masing-masing kelompok diberikan perlakuan yang berbeda, dan diakhiri dengan tes akhir (posttest).

Subjek penelitian adalah siswa putra yang aktif mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Busungbiu tahun ajaran berjalan. Karakteristik subjek adalah siswa yang rutin mengikuti latihan minimal dua kali

seminggu dan tidak sedang mengalami cedera pada saat penelitian berlangsung. Jumlah sampel sebanyak 30 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok secara purposive, yaitu kelompok shooting under pressure drill dan kelompok moving shooting drill.

Perlakuan diberikan selama 18 pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali per minggu. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan shooting dengan menghitung jumlah bola masuk dalam jumlah percobaan tertentu. Data dianalisis menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji t berpasangan (paired sample t-test), dan uji t tidak berpasangan (independent sample t-test) dengan taraf signifikansi 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Secara umum, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan. Kelompok yang diberikan latihan *shooting under pressure drill* menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan kelompok *moving shooting drill*. Hal ini dapat dilihat dari perbedaan rata-rata skor pretest dan posttest pada masing-masing kelompok. Berikut disajikan hasil analisis deskriptif nilai pretest dan posttest kedua kelompok.

Tabel 1. Rata-Rata dan Standar Deviasi Skor Free Throw

Kelompok	N	Pretest Mean	Pretest SD	Posttest Mean	Posttest SD	Gain Mean
Under Pressure Drill	15	6.40	1.12	10.27	1.03	3.87
Moving Shooting Drill	15	6.53	1.05	8.93	1.18	2.40

Terjadi peningkatan rata-rata skor pada kedua kelompok. Kelompok shooting under pressure drill menunjukkan peningkatan lebih besar (3.87) dibandingkan kelompok moving shooting drill (2.40).

Selain analisis deskriptif, dilakukan pula uji prasyarat analisis berupa uji normalitas dan uji homogenitas untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi statistik parametrik.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas (Shapiro-Wilk)

Kelompok	Pretest Sig	Posttest Sig	Keterangan
Under Pressure Drill	0.214	0.173	Normal
Moving Shooting Drill	0.189	0.201	Normal

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa seluruh data memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui kesamaan varians antar kelompok.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas (Levene Test)

Variabel	Sig	Keterangan
Posttest	0.327	Homogen

Karena $Sig > 0,05$ maka varians kedua kelompok homogen. Berdasarkan Tabel 3, nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa varians kedua kelompok homogen.

Setelah memenuhi uji prasyarat, dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t berpasangan (paired sample t-test) untuk mengetahui pengaruh masing-masing perlakuan, serta uji t tidak berpasangan (independent sample t-test) untuk mengetahui perbedaan pengaruh antar kelompok.

Tabel 4. Hasil Uji Paired Samples t-Test

Kelompok	t hitung	Sig (2-tailed)	Keterangan
Under Pressure Drill	9.842	0.000	Signifikan
Moving Shooting Drill	6.731	0.000	Signifikan

Hasil uji t berpasangan menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa baik *shooting under pressure drill* maupun *moving shooting drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting.

Selanjutnya, dilakukan uji t tidak berpasangan untuk mengetahui perbedaan efektivitas kedua metode latihan.

Tabel 5. Hasil Uji Independent Samples t-Test (Posttest)

Variabel	t hitung	Sig (2-tailed)	Keterangan
Posttest	3.214	0.003	Signifikan

Berdasarkan hasil uji t tidak berpasangan diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua metode latihan. Jika dilihat dari nilai rata-rata peningkatan, kelompok *shooting under pressure drill* menunjukkan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *moving shooting*

drill. Dengan demikian, secara statistik metode *shooting under pressure drill* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting peserta ekstrakurikuler bola basket.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *under pressure drill* dan *moving shooting drill* terhadap keterampilan shooting pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Busungbiu tahun 2025. Dengan demikian, penelitian ini menunjukkan bahwa keterampilan shooting pada kelompok pelatihan *under pressure drill* lebih baik daripada kelompok pelatihan *moving shooting drill* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Busungbiu.

Secara teoritis, perbedaan pengaruh antara pelatihan *under pressure drill* dan *moving shooting drill* terhadap keterampilan shooting dapat dijelaskan sebagai berikut. Berdasarkan karakteristiknya, *under pressure drill* adalah bentuk latihan simulasi pertandingan yang dirancang untuk meningkatkan akurasi tembakan di bawah tekanan lawan, baik berupa distraksi fisik maupun mental. Latihan ini secara spesifik melatih mekanisme pengambilan keputusan yang cepat dan stabilitas teknik shooting saat menghadapi gangguan, yang merupakan kunci dalam keberhasilan mencetak angka (Handoko et al., 2023).

Tekanan yang diberikan dalam drill ini memaksa peserta ekstrakurikuler untuk mempertahankan fokus dan kontrol motorik halus meskipun dalam kondisi kelelahan atau gangguan visual dari pemain bertahan. Hal ini melatih sistem saraf untuk melakukan rekrutmen unit motorik secara lebih efisien dan tenang, sehingga meningkatkan persentase keberhasilan shooting dalam situasi game yang sesungguhnya (Pratama dan Inayah, 2022). Efektivitas latihan ini juga didukung oleh temuan bahwa tekanan situasional memperkuat koordinasi eye-hand dalam kondisi stres (Ramadhan dan Sari, 2021). Selain itu, stimulasi beban mental dalam latihan membantu atlet mengatasi kecemasan kompetitif yang sering menghambat performa mekanik (Saputra et al., 2020). Terakhir, penggunaan gangguan fisik secara aktif terbukti meningkatkan muscle memory yang lebih adaptif dibandingkan latihan tanpa penajagan (Firmansyah dan Kurniawan, 2024).

Berdasarkan komparasi kedua metode, latihan *under pressure drill* dan *moving shooting drill* keduanya bertujuan meningkatkan keterampilan shooting. Namun, *moving*

shooting drill lebih bersifat linier dan terfokus pada koordinasi gerak setelah berpindah tempat, sementara under pressure drill memberikan stimulus yang lebih kompleks pada aspek kognitif dan psikologis. Karena sifatnya yang membutuhkan reaksi cepat terhadap gerakan lawan, under pressure drill memberikan stimulus yang lebih tinggi pada sistem saraf untuk merekrut unit motorik secara presisi dibandingkan dengan moving shooting drill yang cenderung lebih statis atau terprediksi (Wibowo et al., 2021).

Keunggulan under pressure drill terletak pada efektivitasnya melatih mental toughness dan adaptasi teknik, yang sangat krusial dalam olahraga bola basket yang dinamis. Keterampilan shooting tidak hanya dilihat dari mekanik gerakan tangan saja, tetapi juga seberapa stabil teknik tersebut saat pemain berada di bawah tekanan (Hidayat dan Sugiarto, 2024). Penelitian lain menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan pengambilan keputusan (decision making) memberikan transfer keterampilan yang lebih baik ke situasi pertandingan dibandingkan latihan repetisi tunggal (Laksana et al., 2022). Selain itu, variabilitas dalam under pressure drill mencegah terjadinya stagnasi belajar pada atlet muda (Nugroho dan Putra, 2023). Secara biomekanika, tekanan dari lawan memaksa pemain untuk mengoptimalkan sudut pelepasan bola (release angle) secara lebih instingtif (Fathoni et al., 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa: Shooting Under Pressure Drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan free throw peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Busungbiu. Latihan yang dilakukan dalam kondisi simulasi tekanan pertandingan terbukti mampu meningkatkan konsentrasi, kestabilan emosi, serta konsistensi teknik tembakan siswa. Moving Shooting Drill juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan free throw. Latihan ini efektif dalam meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, serta mekanika shooting yang lebih stabil. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut. Shooting under pressure drill menunjukkan peningkatan hasil yang lebih tinggi dibandingkan moving shooting drill. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang mensimulasikan kondisi pertandingan nyata memberikan dampak yang lebih optimal terhadap peningkatan performa free throw. Secara keseluruhan, metode latihan yang mengintegrasikan aspek teknik dan tekanan psikologis lebih direkomendasikan untuk

diterapkan dalam program latihan ekstrakurikuler bola basket. Penerapan latihan berbasis tekanan pertandingan dapat meningkatkan kesiapan mental dan performa siswa secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). Periodization: Theory and methodology of training. [5th Edition]. Champaign, IL, USA: Human Kinetics, 75-87.
- Borg, W. R., & Gall, M. D. (1983). Educational research: An introduction. *Fifth Edition*. New York: Longman.
- Fathoni, A., & Setyakarnawijaya, Y. (2021). Analisis Biomekanika Shooting Bola Basket Berdasarkan Gangguan Defender. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(1), 88-94.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2020). Pengaruh metode latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar bola basket. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 12(2), 87-95.
- Firmansyah, G., & Kurniawan, R. (2024). Pengaruh Latihan Drill Shooting dengan Gangguan Aktif terhadap Akurasi Tembakan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 45-53.
- Handoko, A., Purnomo, A., & Suherman, A. (2023). Peningkatan Keterampilan Shooting Bola Basket melalui Metode Latihan Under Pressure pada Siswa Ekstrakurikuler. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(2), 210- 218.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Hidayat, R., & Sugiarto, T. (2024). Analisis Psikologis dan Teknik Shooting di Bawah Tekanan pada Atlet Pelajar. *Journal of Physical Education and Sports*, 13(1), 102-111.
- Hill, D. M., Hanton, S., Matthews, N., & Fleming, S. (2010). Choking in sport: A review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 24-39. <https://doi.org/10.1080/17509840903301199>.
- Ibrahim. Moch Asmawi. Iman Sulaiman. (2018). Effectiveness Of Shooting Basketball Model Based Of Drill At Faculty Of Sport Science Of State University Of Medan. *Jipes- Journal Of Indonesian Physical Education And Sport*. 4(1), 74-82.
- Karo-karo, A. A. P., Sinulingga, A., & Dewi, R. (2018). Character Building in Full Day School, Extracurricular and Student Athletes. Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/aisteel-18.2018.52>.
- Laksana, D. G., & Winarno, M. E. (2022). Efektivitas Decision Making Drill terhadap Persentase Field Goal Basket. *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), 175- 184.
- Mesagno, C., Harvey, J. T., & Janelle, C. M. (2012). Choking under pressure: The role of fear of negative evaluation. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(1), 60-68. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.07.007>.
- Nugroho, W., & Putra, M. (2023). Pengaruh Variabilitas Latihan terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 30-39.
- Pratama, B. A., & Inayah, Z. (2022). Pengaruh Drill Under Pressure terhadap Akurasi Free Throw dan Jump Shot. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 58-67.
- Ramadhan, F., & Sari, D. P. (2021). Koordinasi Mata-Tangan dan Konsentrasi:

- Kontribusinya terhadap Hasil Shooting di Bawah Tekanan. *Jurnal Sport Science*, 11(2), 122-130.
- Saputra, E., Nuryadi, N., & Rosadi, A. (2020). Hubungan antara Self-Confidence dengan Akurasi Shooting Basket saat Game Situations. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 3(1), 15-22.
- Vine, S. J., Moore, L. J., & Wilson, M. R. (2011). Quiet eye training facilitates competitive putting performance in elite golfers. *Journal of Sports Sciences*, 29(10), 1027–1037. <https://doi.org/10.1080/02640414.2011.576675>.
- Wibowo, S., Hartono, H., & Setiawan, A. (2021). Perbandingan Latihan Moving Shooting dan Under Pressure Drill terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jurnal Sport Science*, 11(1), 40-49.
- Yudiana, Y. (2020). Prinsip dasar pelatihan olahraga dalam peningkatan performa atlet. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 4(1), 1–10.