JMI Jurnal Multidisiplin Indonesia

Volume 5 Number 11, November 2026
pp. 3027-3036
E-ISSN: 2964-9048
DOI : 10.58344/jmi.v5i11.3092

Pengaruh Perubahan Akurasi *Medium Shoot* setelah latihan *One Dribble Pull-Up* pada Atlet Bola Basket Klub Bintang Selatan Kota Manna

Muhammad Fitra Bimafasha*, Irvan Cianstury, Oka Rahma Warzuqni
Universitas Dehasen Bengkulu, Indonesia
Email: fitrabima25@unived.ac.id*, irvancianstury@unived.ac.id, okarahma@unived.ac.id

Keywords:
One-Dribble Pull-Up; Medium-Range Shooting; Shooting Accuracy; Basketball.

This is an open access article under the CC BY-SA license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Riviera Publishing

Abstract

This study aimed to examine changes in medium-range shooting accuracy after athletes completed a one-dribble pull-up training program and to describe these changes by sex among athletes from Klub Bintang Selatan Kota Manna. A quantitative pre-experimental one-group pretest–posttest design was employed. The participants were 30 athletes, comprising 15 male and 15 female athletes. All participants completed the same 16-session training program. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro–Wilk test, paired-samples t-tests, and a Welch independent-samples t-test to compare change scores between the male and female subgroups. The overall mean score increased from 8.30 (SD = 2.39) at pretest to 12.33 (SD = 2.55) at posttest, yielding a mean change of 4.03 points. Mean changes were 4.13 points among male athletes and 3.93 points among female athletes. The difference in change scores between the two subgroups was not statistically significant (t(26.62) = 0.355, p = 0.725). These findings indicate that medium-range shooting scores were higher after the training program in this sample.

Kata Kunci:
One-Dribble Pull-Up; Akurasi *Shooting*; *Medium Shoot*; Bola Basket; Atlet Klub Bintang Selatan.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perubahan akurasi medium shoot setelah atlet mengikuti program latihan *one-dribble pull-up* serta mendeskripsikan perubahan tersebut berdasarkan jenis kelamin pada atlet Klub Bintang Selatan Kota Manna. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one-group pretest–posttest*. Partisipan berjumlah 30 atlet, terdiri atas 15 putra dan 15 putri. Seluruh partisipan mengikuti program latihan yang sama selama 16 sesi. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji Shapiro–Wilk, paired-samples t-test, dan Welch independent-samples t-test untuk membandingkan skor perubahan antara subkelompok putra dan putri. Rerata skor keseluruhan meningkat dari 8,30 (SD = 2,39) pada pretest menjadi 12,33 (SD = 2,55) pada posttest, dengan rerata perubahan sebesar 4,03 poin. Rerata perubahan pada atlet putra adalah 4,13 poin, sedangkan pada atlet putri sebesar 3,93 poin. Perbedaan perubahan antara kedua subkelompok tidak signifikan secara statistik (t(26,62) = 0,355; p = 0,725). Temuan ini menunjukkan bahwa skor medium shoot pada sampel penelitian lebih tinggi setelah program latihan.

PENDAHULUAN

Bola basket merupakan permainan beregu yang menuntut penguasaan keterampilan teknik, koordinasi gerak, kondisi fisik, dan pengambilan keputusan. *Shooting* menjadi keterampilan penentu karena keberhasilan memasukkan bola secara langsung menghasilkan angka. Keberhasilan melakukan *shooting* dalam permainan bola basket melibatkan beberapa komponen yang saling berkaitan, terutama koordinasi gerakan tubuh, pengaturan tenaga, keseimbangan, dan ketepatan saat melepaskan bola ke arah ring. Penelitian pada pemain bola basket menunjukkan bahwa jarak tembakan dan tingkat kemahiran berkaitan dengan perubahan parameter kinematika saat melakukan tembakan (Cabarkapa et al., 2022; Caseiro et al., 2023). Selain itu, karakteristik putaran bola dan keselarasan sumbu backspin berhubungan dengan akurasi arah tembakan (Slegers & Love, 2022).

Medium shoot atau tembakan jarak menengah merupakan tembakan dua angka yang dilakukan dari area di luar sekitar ring dan sebelum garis tiga angka. Ketika jarak tembakan meningkat, pemain perlu menyesuaikan tinggi, sudut, dan kecepatan pelepasan bola. Caseiro et al., (2023) menemukan bahwa peningkatan jarak tembakan diikuti perubahan pada tinggi dan sudut pelepasan serta peningkatan kecepatan bola. Cabarkapa et al., (2022) juga menjelaskan bahwa karakteristik kinematika tembakan berbeda menurut jarak dan tingkat kemahiran pemain. Temuan-temuan tersebut menegaskan pentingnya latihan teknik yang sesuai dengan tuntutan jarak tembakan.

Dalam situasi pertandingan, atlet sering melakukan dribble sebelum menembak. Peralihan dari *dribble* menuju *shooting* menuntut kontrol bola, koordinasi langkah kaki, keseimbangan, dan pengaturan waktu pelepasan bola. Penelitian mengenai jump shot menunjukkan bahwa kondisi tekanan pertahanan dan kelelahan dapat memengaruhi parameter kinematika tembakan (Li et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa tinggi lompatan, waktu melayang, dan tinggi pelepasan bola dapat membedakan tembakan yang berhasil dan tidak berhasil (Botsi et al., 2024). Oleh sebab itu, latihan shooting sebaiknya tidak hanya dilakukan dalam posisi diam, tetapi juga memasukkan rangkaian gerak yang menyerupai situasi permainan.

One-dribble pull-up merupakan rangkaian satu kali dribble yang dilanjutkan dengan penghentian atau pengaturan langkah, penyesuaian posisi tubuh, dan jump shot. Latihan ini secara khusus melatih transisi dari gerak lokomotor dengan bola menuju gerak menembak. Walaupun penelitian yang secara spesifik menguji one-dribble pull-up masih terbatas, bukti terkait latihan *shooting* menunjukkan bahwa latihan teknik yang terstruktur dapat meningkatkan keterampilan tembakan. Rizkyanto et al. (2023) melaporkan pengaruh metode drill terhadap keterampilan *shooting* dua angka. Radenković et al. (2023) juga menemukan bahwa penggabungan latihan pliometrik dan shooting berkaitan dengan perubahan karakteristik biomekanika jump shot pada pemain muda. Berdasarkan karakteristik gerakannya, *one-dribble pull-up* dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan *shooting* yang melibatkan penguasaan bola sebelum melakukan tembakan. Atlet tidak hanya dituntut mampu memasukkan bola, tetapi juga mengatur langkah dan menjaga keseimbangan tubuh setelah melakukan *dribble*.

Penelitian terbaru memperlihatkan bahwa peningkatan akurasi shooting dapat didukung oleh variasi latihan dan pengaturan proses belajar. Huang et al. (2024) menguji pengaruh latihan pliometrik terhadap performa lompatan dan jump shot pada atlet bola basket tingkat perguruan tinggi. Slegers dan Love (2024) menguraikan peran lintasan bola terhadap akurasi *shooting*, sedangkan Love et al. (2025) dan (Burkaitė et al., 2025) membahas periodisasi dan individualisasi latihan *shooting* dalam konteks pembinaan bola basket. Penelitian tentang *self-controlled practice* dan fokus perhatian juga menunjukkan bahwa pengaturan praktik serta fokus perhatian perlu dipertimbangkan dalam pembelajaran *free throw* (Effects of self-controlled practice..., 2024). Kajian-kajian tersebut mendukung pentingnya latihan yang terarah, progresif, dan sesuai karakteristik keterampilan.

Berdasarkan kondisi latihan pada Klub Bintang Selatan Kota Manna, peningkatan kemampuan shooting atlet masih menghadapi beberapa kendala, baik dari aspek teknis maupun ketersediaan sarana latihan. Salah satu kendala yang dihadapi adalah keterbatasan waktu latihan efektif karena jadwal penggunaan lapangan harus disesuaikan dengan aktivitas komunitas bola basket lainnya yang menggunakan fasilitas olahraga yang sama. Kondisi tersebut menyebabkan kesempatan atlet untuk menggunakan lapangan secara leluasa menjadi terbatas, sehingga pelaksanaan latihan teknik secara berulang dan terstruktur belum dapat dilakukan secara optimal. Selain itu, keterbatasan fasilitas lapangan menuntut pelatih untuk mengatur penggunaan area latihan secara efektif agar program latihan tetap dapat berjalan.

Dari aspek keterampilan, latihan shooting membutuhkan pengulangan gerakan yang konsisten untuk membentuk koordinasi antara dribble, pengaturan langkah kaki, keseimbangan tubuh, dan pelepasan bola. Dalam pelaksanaan one-dribble pull-up, atlet harus mampu mengendalikan bola setelah satu kali dribble, melakukan penghentian gerak secara seimbang, kemudian melaksanakan tembakan dengan koordinasi gerak yang tepat. Apabila kesempatan latihan terbatas dan pengulangan gerakan tidak terlaksana secara optimal, proses pembentukan keterampilan shooting dapat menghadapi hambatan. Oleh karena itu, diperlukan bentuk latihan yang spesifik, terarah, dan efisien dalam penggunaan waktu serta fasilitas yang tersedia, salah satunya melalui latihan one-dribble pull-up.

Penelitian terdahulu telah membahas berbagai pendekatan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket, di antaranya melalui metode *drill and practice*, latihan teknik menembak, serta pengembangan kemampuan jump shot (Christien & Sitepu, 2025; Suwardi, 2025; Rizkyanto et al., 2023). Penelitian mengenai latihan shooting dan latihan yang menggabungkan unsur kondisi fisik dengan keterampilan menembak juga memberikan gambaran bahwa latihan yang terstruktur dapat digunakan sebagai pendekatan untuk mengembangkan keterampilan *shooting* (Radenković et al., 2023; Huang et al., 2024). Meskipun demikian, masih terdapat ruang pengembangan penelitian, khususnya dalam mengkaji penerapan latihan *one-dribble pull-up* secara spesifik terhadap akurasi medium shoot pada atlet klub bola basket.

Kesenjangan tersebut terletak pada fokus latihan yang tidak hanya menekankan keberhasilan memasukkan bola, tetapi juga mengintegrasikan keterampilan penguasaan bola melalui satu kali dribble, transisi dari dribble menuju penghentian gerak atau jump stop, pengendalian keseimbangan tubuh, dan pelaksanaan tembakan jarak menengah dalam satu rangkaian gerakan. Selain itu, penerapan latihan tersebut pada atlet klub yang menghadapi keterbatasan waktu dan penggunaan fasilitas lapangan secara bersama-sama dengan komunitas bola basket lain masih perlu dikaji lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk memberikan bukti empiris mengenai perubahan akurasi medium shoot setelah penerapan latihan *one-dribble pull-up* pada atlet Klub Bintang Selatan Kota Manna.

Penelitian ini secara khusus mengkaji perubahan akurasi medium shoot setelah atlet mengikuti latihan one-dribble pull-up. Fokus kajian diarahkan pada rangkaian gerakan yang dilakukan atlet, mulai dari satu kali dribble, pengaturan langkah kaki, menjaga keseimbangan, hingga melakukan tembakan jarak menengah. Berbeda dengan latihan shooting yang hanya menekankan pengulangan tembakan dari posisi diam, latihan one-dribble pull-up menempatkan atlet pada situasi gerak yang lebih dinamis, yaitu melakukan satu kali dribble, mengontrol penghentian gerak, membangun posisi tubuh yang seimbang, dan segera melakukan tembakan jarak menengah. Rangkaian tersebut menjadikan latihan ini relevan untuk mengembangkan kemampuan shooting yang membutuhkan transisi gerak secara cepat dan terkoordinasi.

Selain aspek bentuk latihan, kontribusi penelitian ini juga terletak pada penerapannya dalam konteks pembinaan atlet klub bola basket yang memiliki keterbatasan waktu latihan dan harus berbagi penggunaan fasilitas lapangan dengan komunitas lain. Penelitian ini diharapkan memberikan informasi empiris mengenai perubahan akurasi medium shoot setelah penerapan latihan one-dribble pull-up dalam konteks pembinaan tersebut. Dengan demikian, nilai tambah penelitian tidak hanya terletak pada pengujian perubahan akurasi medium shoot, tetapi juga pada pemberian alternatif latihan teknik yang spesifik, terstruktur, dan dapat diterapkan dengan memanfaatkan fasilitas latihan yang tersedia

Berdasarkan uraian latar belakang, permasalahan, dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan one-dribble pull-up terhadap akurasi medium shoot atlet bola basket Klub Bintang Selatan Kota Manna. Secara khusus, penelitian ini menganalisis perbedaan kemampuan shooting atlet sebelum dan sesudah diberikan program latihan *one-dribble pull-up* selama 16 kali pertemuan. Sejalan dengan tujuan tersebut, manfaat teoretis penelitian ini adalah memperkaya kajian tentang latihan shooting berbasis transisi gerak, sedangkan manfaat praktisnya adalah menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun program latihan teknik yang efektif sesuai dengan kondisi dan ketersediaan fasilitas olahraga.

METODE PENELITIAN

Jenis dan desain penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian pre-eksperimental dan desain *one-group pretest–posttest*. Seluruh

atlet menjadi satu kelompok perlakuan yang diukur sebelum program latihan (*pretest*), mengikuti latihan *one-dribble pull-up* selama 16 sesi, kemudian diukur kembali setelah program selesai (*posttest*). Tidak terdapat kelompok kontrol dan subjek tidak diacak ke dalam kelompok perlakuan yang berbeda. Untuk analisis tambahan, data dari kelompok yang sama dipisahkan menjadi subkelompok putra (n = 15) dan putri (n = 15) berdasarkan jenis kelamin. Kedua subkelompok menerima program latihan dan prosedur tes yang sama. Oleh karena itu, pembagian putra dan putri tidak mengubah desain menjadi penelitian eksperimen dua kelompok; hasilnya digunakan untuk menggambarkan dan membandingkan perubahan skor menurut jenis kelamin.

Seluruh sampel (n = 30): $O_1 \rightarrow X$ (16 sesi latihan) $\rightarrow O_2$

Keterangan: O_1 = pretest; X = program latihan one-dribble pull-up; O_2 = posttest. Subkelompok putra dan putri masing-masing berjumlah 15 atlet dan sama-sama menerima perlakuan X.

Populasi dan sampel/subjek penelitian. Populasi penelitian adalah atlet bola basket Klub Bintang Selatan Kota Manna. Sampel berjumlah 30 atlet yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terdiri atas 15 atlet putra dan 15 atlet putri. Seluruh sampel mengikuti rangkaian pretest, program latihan, dan posttest. Berdasarkan data yang tersedia, karakteristik subjek yang dapat dilaporkan adalah jenis kelamin; usia dan lama pengalaman latihan tidak tercantum sehingga tidak ditambahkan dalam naskah. Pengelompokan putra dan putri dilakukan berdasarkan karakteristik jenis kelamin untuk analisis subkelompok, bukan melalui randomisasi atau pembagian perlakuan. Kriteria inklusi yang lebih rinci perlu mengikuti catatan perekrutan dan persetujuan penelitian yang benar-benar digunakan.

Prosedur penelitian. Penelitian dilaksanakan melalui tiga tahap. Pertama, seluruh 30 atlet, baik putra maupun putri, mengikuti pengukuran awal (pretest) untuk memperoleh skor kemampuan medium shoot. Kedua, seluruh atlet mengikuti program latihan one-dribble pull-up yang sama sebanyak 16 sesi. Materi latihan diarahkan pada penguasaan satu kali dribble, koordinasi gerak kaki dan penghentian langkah, pengendalian keseimbangan tubuh, serta transisi menuju gerakan pull-up jump shot dari area jarak menengah. Ketiga, setelah program latihan selesai, seluruh atlet mengikuti pengukuran akhir (posttest) dengan prosedur tes yang sama seperti pretest. Skor dicatat pada lembar pengukuran, kemudian dianalisis untuk keseluruhan sampel serta secara terpisah pada subkelompok putra dan putri. Rincian tanggal, frekuensi per minggu, durasi setiap sesi, volume repetisi, dan intensitas latihan tidak dinyatakan karena belum tersedia secara terverifikasi dalam basis data.

Instrumen penelitian. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah program latihan one-dribble pull-up, sedangkan variabel terikat adalah akurasi medium shoot. Akurasi diukur melalui tes shooting langsung di lapangan dan dicatat pada lembar pengukuran pretest dan posttest. Pada setiap titik/posisi tembak yang ditetapkan dalam lembar pengukuran, atlet melakukan dua percobaan shooting. Setiap tembakan yang berhasil

masuk secara sah memperoleh skor 1, sedangkan tembakan yang tidak masuk memperoleh skor 0. Dengan demikian, skor pada setiap titik berada pada rentang 0–2: dua tembakan masuk memperoleh skor 2, satu tembakan masuk memperoleh skor 1, dan tidak ada tembakan masuk memperoleh skor 0. Skor total merupakan jumlah seluruh tembakan yang masuk dari seluruh titik/posisi yang diuji. Prosedur, jumlah titik, jarak tembak, jenis bola, ring, instruksi, dan aturan pencatatan harus sama pada pretest dan posttest serta diterapkan secara seragam kepada atlet putra dan putri. Data lapangan mencatat skor pretest 3–14 dan posttest 7–16. Jumlah titik/posisi dan jumlah keseluruhan percobaan tetap harus dicantumkan sesuai lembar pengukuran asli agar batas maksimum tes dapat direplikasi. Koefisien validitas dan reliabilitas instrumen tidak tercantum dalam dokumen yang tersedia sehingga tidak dinyatakan sebagai nilai tertentu.

Analisis data. Analisis dilakukan secara kuantitatif. Statistik deskriptif meliputi rerata, simpangan baku, nilai minimum, dan maksimum skor pretest, posttest, serta skor perubahan (posttest dikurangi pretest). Uji normalitas Shapiro–Wilk dilakukan terhadap skor perubahan pada seluruh sampel dan pada masing-masing subkelompok putra dan putri. Perbedaan skor pretest dan posttest pada seluruh sampel serta pada setiap subkelompok dianalisis menggunakan paired-samples t-test dua arah dengan taraf signifikansi 0,05. Untuk mengeksplorasi perbedaan rerata peningkatan antara atlet putra dan putri, skor perubahan kedua subkelompok dibandingkan menggunakan Welch independent-samples t-test dua arah. Uji Welch dipilih sebagai perbandingan dua kelompok independen berdasarkan jenis kelamin dan tidak mengubah keduanya menjadi kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan yang berbeda. Nilai $p < 0,05$ digunakan sebagai batas signifikansi statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 30 atlet Klub Bintang Selatan Kota Manna, rerata skor shooting meningkat dari 8,30 pada pretest menjadi 12,33 pada posttest, dengan rerata peningkatan 4,03 poin. Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan, $t(29) = 14,538$; $p < 0,001$.

Analysis	Statistic	p-value	Interpretation
Shapiro–Wilk (difference scores)	W = 0.948	0.147	Normality assumption met
Paired-samples t-test	t(29) = 14.538	< 0.001	Significant pre–post difference

Tabel 1. Statistik deskriptif skor menembak.

Tabel 2. Hasil uji normalitas dan uji-t sampel berpasangan.

Measurement	n	Mean	SD	Median	Minimum	Maximum
Pre-test	30	8.30	2.39	8.50	3	14
Post-test	30	12.33	2.55	13.00	7	16
Change	30	4.03	1.52	4.00	—	—

Analisis per subkelompok menunjukkan bahwa rerata skor atlet putra meningkat dari 8,20 (SD = 2,51) menjadi 12,33 (SD = 2,74), dengan rerata perubahan 4,13 poin (SD = 1,36). Pada atlet putri, rerata meningkat dari 8,40 (SD = 2,35) menjadi 12,33 (SD = 2,44), dengan rerata perubahan 3,93 poin (SD = 1,71). Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan pretest–posttest yang signifikan pada putra, $t(14) = 11{,}808$; $p < 0{,}001$, dan putri, $t(14) = 8{,}909$; $p < 0{,}001$.

Tabel 3. Hasil pretes–postes berdasarkan subkelompok jenis kelamin.

Subgroup	n	Pretest M (SD)	Posttest M (SD)	Change M (SD)	t(df)	p-value
Putra	15	8.20 (2.51)	12.33 (2.74)	4.13 (1.36)	11.808 (14)	<0.001
Putri	15	8.40 (2.35)	12.33 (2.44)	3.93 (1.71)	8.909 (14)	<0.001

Tabel 4. Perbandingan skor perubahan antara atlet laki-laki dan perempuan

Comparison	Mean difference	Welch t	df	p-value	95% CI
Putra – Putri	0.20 points	0.355	26.62	0.725	−0.96 to 1.36

Skor perubahan berdistribusi normal pada subkelompok putra (Shapiro–Wilk $W = 0{,}912$; $p = 0{,}144$) dan putri ($W = 0{,}962$; $p = 0{,}731$). Perbandingan skor perubahan antara putra dan putri menggunakan Welch independent-samples t-test tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan, dengan selisih rerata 0,20 poin, $t(26{,}62) = 0{,}355$; $p = 0{,}725$; 95% CI [−0,96, 1,36]. Hasil ini menunjukkan bahwa data penelitian belum memberikan bukti statistik yang cukup mengenai perbedaan besar peningkatan antara kedua subkelompok; hasil tersebut tidak membuktikan bahwa peningkatannya identik.

Hasil pengukuran menunjukkan bahwa rerata skor shooting seluruh atlet meningkat sebesar 4,03 poin dari pretest ke posttest. Uji t berpasangan menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, $t(29) = 14{,}538$; $p < 0{,}001$. Analisis subkelompok juga menunjukkan peningkatan signifikan pada atlet putra dan putri. Jika dilihat berdasarkan kelompok atlet, baik putra maupun putri memperoleh skor shooting yang lebih tinggi pada pengukuran akhir. Hasil ini memperlihatkan adanya perubahan performa pada kedua kelompok setelah mengikuti rangkaian latihan yang diberikan. Namun, karena seluruh

atlet menerima latihan dan penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol, perubahan tersebut tidak dapat diatribusikan secara pasti hanya kepada latihan one-dribble pull-up.

Secara teoritis, latihan one-dribble pull-up menggabungkan kontrol bola, koordinasi langkah kaki, penghentian gerak, keseimbangan tubuh, dan eksekusi jump shot. Rangkaian tersebut relevan dengan tuntutan permainan ketika atlet melakukan tembakan setelah bergerak dengan bola. Literatur biomekanika menunjukkan bahwa jarak tembakan dan tingkat kemahiran berkaitan dengan perubahan parameter kinematika shooting (Cabarkapa et al., 2022; Caseiro et al., 2023). Karakteristik backspin dan lintasan bola juga berkaitan dengan akurasi tembakan (Slegers & Love, 2022; Slegers & Love, 2024).

Rerata peningkatan pada putra (4,13 poin) sedikit lebih tinggi daripada putri (3,93 poin), tetapi perbandingan skor perubahan tidak signifikan secara statistik ($p = 0,725$). Walaupun rerata peningkatan atlet putra sedikit lebih besar, hasil pengujian statistik belum menunjukkan adanya perbedaan peningkatan yang bermakna antara atlet putra dan putri ($p = 0,725$). Hasil yang tidak signifikan juga tidak dapat ditafsirkan sebagai bukti bahwa respons kedua subkelompok benar-benar sama, terutama karena jumlah atlet pada masing-masing subkelompok hanya 15 orang. Analisis berdasarkan jenis kelamin sebaiknya dipahami sebagai analisis subkelompok yang bersifat eksploratif. Penelitian terdahulu mengenai metode drill dan latihan gabungan menunjukkan bahwa latihan terstruktur dapat mendukung keterampilan shooting dan karakteristik biomekanika jump shot (Rizkyanto et al., 2023; Radenković et al., 2023).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok kontrol tidak dapat menyingkirkan kemungkinan pengaruh latihan rutin di luar program, pengalaman mengikuti tes, kematangan, kelelahan, maupun kondisi lapangan. Kedua, sampel dipilih secara purposive dan hanya berasal dari satu klub, sehingga generalisasi hasil ke populasi atlet yang lebih luas perlu dilakukan secara hati-hati.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap 30 atlet Klub Bintang Selatan Kota Manna, rerata skor shooting meningkat dari 8,30 pada pretest menjadi 12,33 pada posttest, dengan rerata peningkatan 4,03 poin. Peningkatan pretest–posttest juga ditemukan pada subkelompok putra (4,13 poin) dan putri (3,93 poin), dan kedua perubahan tersebut signifikan secara statistik. Namun, perbedaan rerata peningkatan antara putra dan putri tidak signifikan ($p = 0,725$). Karena penelitian menggunakan desain one-group pretest–posttest tanpa kelompok kontrol, temuan ini menunjukkan peningkatan skor setelah program latihan pada sampel yang diteliti,

PENDANAAN

Penelitian ini tidak menerima pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi lainnya.

KONFLIK KEPENTINGAN

Para penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian, penulisan, maupun publikasi artikel ini.

KONTRIBUSI PENULIS

Seluruh penulis berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Penulis 1 (Muhammad Fitra Bimafasha) berperan dalam konseptualisasi penelitian, berperan dalam pengumpulan dan analisis data, berperan dalam interpretasi hasil dan penyusunan naskah, sedangkan penulis lainnya berkontribusi dalam peninjauan, penyuntingan, dan persetujuan akhir naskah.

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN ARTIFISIAL GENERATIF

Penulis menyatakan bahwa tidak menggunakan kecerdasan artifisial generatif dalam penyusunan artikel ini.

REFERENSI

Burkaitė, G., Figueira, B., Schöllhorn, W., Coutinho, D., & Paulauskas, R. (2025). Differential shooting training in youth basketball players: an analysis of performance effects. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1709103.

Cabarkapa, D., Cabarkapa, D. V., Philipp, N. M., Eserhaut, D. A., Downey, G. G., & Fry, A. C. (2022). Impact of distance and proficiency on shooting kinematics in professional male basketball players. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 7(4), 78. https://doi.org/10.3390/jfmk7040078

Caseiro, A., França, C., Faro, A., & Branquinho Gomes, B. (2023). Kinematic analysis of the basketball jump shot with increasing shooting distance: Comparison between experienced and non-experienced players. Acta of Bioengineering and Biomechanics, 25(2), 61–67. https://doi.org/10.37190/abb-02205-2023-01

Christien, & Sitepu, I. D. (2025). Effect of shooting practice variations on basketball shooting results. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 18(3). https://doi.org/10.67322/cpjok.v18i3.729

Effects of self-controlled practice and focus of attention on free throw accuracy: Exploring optimal theory among skilled basketball players. (2024). Human Movement Science, 94, 103187. https://doi.org/10.1016/j.humov.2024.103187

Huang, W.-Y., Wu, C.-E., & Huang, H. (2024). The effects of plyometric training on the performance of three types of jumps and jump shots in college-level male basketball athletes. Applied Sciences, 14(24), 12015. https://doi.org/10.3390/app142412015

Improving female basketball shooting accuracy using corrective and stability exercises. (2024). British Journal of Multidisciplinary and Advanced Studies, 5(1), 161–168. https://doi.org/10.37745/bjmas.2022.0424

Li, F., Dukarić, V., Očić, M., Li, Z., & Knjaz, D. (2024). Influence of fatigue and defensive pressure on three-point jump-shot kinematics in basketball. Applied Sciences, 14(20), 9582. https://doi.org/10.3390/app14209582

Love, D., Otte, F., & Davids, K. (2025). Skill adaptation in basketball coaching: Harnessing periodization and individualization in scheduling NBA shooting practice. International Journal of Sports Science & Coaching. https://doi.org/10.1177/17479541251341425

otsi, V., Bourdas, D. I., Travlos, A. K., Bakirtzoglou, P., Gofas, D. C., & Ktistakis, I. E. (2024). Comparative analysis of 2-point jump shot and free throw kinematics in high- and low-level U18 male basketball players. Journal of Functional Morphology and Kinesiology, 9(4), 278. https://doi.org/10.3390/jfmk9040278

Radenković, M., Lazić, A., Stanković, D., Cvetković, M., Đorđić, V., Petrović, M., Tomović, M., Kouidi, E., Preljević, A., Marković, J., Berić, D., Stojanović, M., Kocić, M., Aksović, N., Petković, E., Čoh, M., Bogataj, Š., & Bubanj, S. (2023). Effects of combined plyometric and shooting training on the biomechanical characteristics during the made jump shot in young male basketball players. International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(1), 343. https://doi.org/10.3390/ijerph20010343

Rizkyanto, W. I., Ngatman, Komari, A., & Gani, I. (2023). Pengaruh latihan metode drill terhadap peningkatan keterampilan shooting 2 point. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 19(2). https://doi.org/10.21831/jpji.v19i2.73467

Slegers, N., & Love, D. (2022). The role of ball backspin alignment and variability in basketball shooting accuracy. Journal of Sports Sciences, 40(12), 1360–1368. https://doi.org/10.1080/02640414.2022.2080164

Slegers, N., & Love, D. (2024). The role of ball path curvature in basketball shooting accuracy. Journal of Sports Sciences, 42(21), 2052–2060. https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2422735

Suwardi. (2025). Evaluation of shooting drill training on the shooting accuracy of UNM BKMF basketball athletes. Journal Physical Health Recreation, 6(1). https://doi.org/10.55081/jphr.v6i1.5261

World Medical Association. (2024). WMA Declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human participants. https://www.wma.net/policies-post/wma-declaration-of-helsinki/