

PENGARUH LATIHAN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET PUTRI PADA EKSTRAKURIKULER SMA NEGERI 1 ANDONG

Muhammad Faris Farhan^a, Agustanico Dwi Muryadi^b, Karlina Dwijayanti^c

^{abc}Physical Education, Universitas Tunas Pembangunan Surakarta, Surakarta, Indonesia.

email: ^afarisfarhans78@gmail.com, ^bagustanico.maryadi@lecture.utp.ac.id, ^ckarlina.dwijayanti87@gmail.com

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Juli 2023

Revisi 24 Juli 2023

Diterima 26 Juli 2023

Online 31 Juli 2023

Kata kunci:

Latihan drill, shooting, bola basket

Keywords:

Drill, shooting, basketball training

ABSTRAK

Bola basket merupakan olahraga permainan dengan tujuan memasukkan bola kesasaran ring basket. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih baik dan efektif. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar. Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan shooting. Karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terdapat tidaknya pengaruh latihan drill terhadap keterampilan shooting bola basket putri pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Andong tahun 2022. Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest* Desain. Populasi sebagai objek suatu penelitian adalah 28 siswa putri yang mengikuti latihan di Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Andong Tahun 2022. Sampel penelitian adalah pada pemain putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Andong dengan jumlah 20 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menembak jarak dekat dari lima titik yang berbeda dan melakukan program latihan. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t menggunakan aplikasi spss 26. Hasil analisis data menunjukkan bahwa : Terdapat pengaruh dari latihan *drill* terhadap keterampilan *shooting* bola basket putri pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMA Negeri 1 Andong Tahun 2022 Dengan nilai t hitung $-4,370 < t$ tabel 2,09, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan presentase sebesar 54,71%.

ABSTRACT

Basketball is a game sport with the aim of putting the ball into the basketball hoop. To be able to play the ball well it is necessary to perform movements or techniques well. Good movements lead to work efficiency and with regular practice can make movements better and more effective. In the game of basketball, to get these effective and efficient movements it is necessary to be based on a good and correct mastery of basic techniques. Judging from the existing problems, it is necessary to find a training model that can improve the ability of athletes to shoot. Therefore, this

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Muhammad Faris Farhan, Agustanico Dwi Muryadi, Karlina Dwijayanti. (2023). Pengaruh Latihan Drill Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Putri Pada Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Andong. *Jurnal Ilmiah Penjas* (9.2) (168-178)

study aims to determine whether there is an effect of drill training on women's basketball shooting skills in the basketball extracurricular of SMA Negeri 1 Andong in 2022. Quantitative research method with experimental approach with One Group Pretest-Posttest Design design. The population as the object of a study is 28 female students who participated in training at the 2022 Andong State High School 1 Basketball Extracurricular. The research sample was on the Andong State High School Basketball Extracurricular Women's Players 1 with a total of 20 students. Sampling using Total Sampling technique. The instruments used are a close-range shooting skill test of five different points and perform an exercise program. Data analysis techniques used with t tests using the spss 26 application. The results of the data analysis show that: There is an influence of drill training on women's basketball shooting skills in the 2022 Andong State High School 1 Women's Basketball Extracurricular With a calculated t value of $-4.370 < t$ table 2.09, and a signification value of $0.000 < 0.05$, with a percentage increase of 54.71%.

1. Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat khususnya masyarakat Indonesia, keberadaanya sekarang tidak lagi dapat dipandang dengan sebelah mata tetapi sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat. Olahraga dewasa ini sudah menjadi gaya hidup di masyarakat baik orang tua, remaja maupun anak-anak. Olahraga mempunyai makna tidak hanya untuk kesehatan, tetapi juga sebagai sarana pendidikan bahkan prestasi (Prakoso & Sugiyanto, 2017). Manfaat olahraga bagi tubuh manusia adalah dapat membantu melindungi dari penyakit dan dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi perasaan stres. Selain dari yang disebutkan di atas, olahraga juga dapat membentuk otot-otot yang ada di dalam tubuh manusia dengan baik yang menginginkan bentuk tubuh yang berotot juga bisa menjaga stamina tubuh agar selalu fit. Ada banyak sekali cabang olahraga yang diminati di kalangan anak-anak, dewasa maupun orang tua antara lain ada badminton, lari, bola basket, sepak bola dan masih banyak lagi. Salah satu cabang olahraga yang digemari di semua kalangan saat ini adalah olahraga bola basket, karena dapat dimainkan oleh semua kalangan dari anak-anak sampai orang tua. Hal

ini dibuktikan dengan banyaknya orang yang memenuhi lapangan basket sewaktu bermain di sore hari. Melalui kegiatan bermain basket mereka banyak memperoleh manfaat khususnya perkembangan fisik, mental, dan sosial yang baik.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Serikat, Eropa Selatan, Filipina dan juga di Indonesia. Banyak kompetisi bola basket yang diselenggarakan setiap tahun, seperti *British Basketball League (BBL)* di Inggris, *National Basketball League (NBA)* di Amerika Serikat, dan *Indonesia Basketball League (IBL)* di Indonesia. Menurut (Hastuti, 2011) mengatakan bahwa “permainan bola basket adalah jenis olahraga permainan bola besar, dan dimainkan menggunakan dua tangan” Permainan ini merupakan salah satu olahraga terpopuler dari berbagai cabang olahraga lainnya. Permainan bola basket ditemukan oleh James Naismith pada 1 Desember 1891. Saat itu James Naismith bekerja sebagai instruktur olahraga di *Young Men's Christian Association (YMCA)*. Naismith membuat dan merancang olahraga yang bisa dimainkan pada waktu musim dingin. Ide Naismith saat itulah yang akhirnya menciptakan permainan basket yang bisa dimainkan hingga saat ini oleh semua kalangan. Pertandingan basket pertama kali diadakan pada 1891. Pada saat itu, keranjang buah persik digunakan sebagai ring basket untuk permainan bola basket. Pertandingan pertama tersebutlah yang menjadi asal muasal permainan basket semakin menyebar luas ke seluruh daerah Amerika Serikat. Akhirnya ada banyak organisasi atau perseorangan yang meminta kepada Naismith untuk memberikan salinan peraturannya yang telah ditulis oleh Naismith pada 15 Januari 1892. Teknik dasar merupakan hal yang penting dalam suatu cabang olahraga bola basket, karena teknik dasar akan menentukan cara melakukan suatu gerakan dasar yang baik. Keberhasilan melakukan teknik dasar akan menentukan pula keberhasilan dalam melakukan suatu permainan bola basket (Malik & Rubiana, 2019). Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik yang harus dikuasai sebelum bermain bola basket

antara lain 1) Teknik *Dribbling*, 2) Teknik *Passing*, 3) Teknik *Shooting*, 4) Teknik *Pivot*, 5) Teknik *Rebound* (Devita, 2013) (Kosasih, 2008).

Dalam permainan bola basket, teknik shooting ini paling banyak digunakan untuk mencetak angka dan dapat menentukan kalah atau menangnya sebuah tim, sebab teknik menembak ini memberikan hasil yang nyata secara langsung. Sedangkan pengertian shooting itu sendiri adalah usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Pentingnya keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket maka, melalui berbagai teknik, metode, dan strategi pembelajaran yang digunakan oleh guru harus dapat diterapkan untuk dapat meningkatkan keterampilan *shooting* yang dimiliki oleh siswa (Sampurno & Qohhar, 2020). Menurut (Rubiana, 2017) mengatakan bahwa menembak atau *shooting* dalam bola basket merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Menurut (Sitepu, 2018) permainan bola basket haruslah diperkenalkan sejak usia dini, karena pada masa anak-anak pertumbuhan fisik maupun mentalnya sudah matang. banyak manfaat bagi kesehatan fisik dalam melakukan permainan basket. Maka dari itu tidak salah jika memperkenalkan olahraga ini untuk anak sejak usia dini. Selain membantu kesehatan tubuh dan tumbuh kembang anak, permainan bola basket juga dapat mengembangkan beberapa kecerdasan anak dengan metode latihan yang tepat. Metode latihan yang tepat adalah metode pembelajaran yang sesuai dengan tujuan pembelajaran yang berupa hasil belajar yang didapatkan dalam proses belajar sebagai suatu perwujudan perilaku belajar (Rubiana, 2017). Metode latihan *drill* merupakan sesi latihan yang dilakukan secara berulang-ulang agar bisa menimbulkan suatu gerakan yang otomatis (Majid.W, 2018) . Metode latihan *drill* atau metode *training* merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan suatu kebiasaan-kebiasaan tertentu, juga sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan (Aulia et al., 2019). Metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih siswa terhadap bahan yang sudah

diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari (Ishaq et al., 2022). Hal ini juga dijelaskan oleh (Oktavio, 2019) bahwa metode *drill* merupakan pemberian latihan secara berulang kepada siswa agar memperoleh suatu keterampilan tertentu. Saat observasi penulis banyak melihat cara latihan yang dilakukan siswa Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Andong pada saat melakukan *game* dengan rekanya sendiri, ternyata masih ada beberapa gerakan yang kurang maksimal, sebagai contoh gerakan *shooting* pemain masih belum memiliki keseimbangan dan kekuatan yang baik sehingga mengakibatkan badan mudah goyang dan akurasi *shooting* yang kurang akurat. Para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket pun hanya berlatih pada jam ekstrakurikuler saja, tidak ada latihan di luar sekolah seperti mengikuti akademi sekolah basket. Ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Andong ini diikuti oleh seluruh siswa dari kelas X-XII, namun dari kebanyakan siswa yang belum memahami atau baru mendalami permainan bola basket adalah siswa kelas X. Program latihan yang kurang efektif dikarenakan jadwal latihan yang dilakukan bersamaan antara siswa putra dan putri dan beberapa sarpras yang kurang memadai seperti jumlah bola yang jumlahnya sedikit. Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di Ekstrakurikuler Basket SMA Negeri 1 Andong Kabupaten Boyolali. Peneliti tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan metode latihan *shooting*.

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes sebagai pengambilan datanya. Penelitian eksperimen yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeleminasikan atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2010). Desain dalam penelitian ini adalah *One-Group Pre-Test and Post-Test design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok pembanding.

P → S → T1 → X → T2

Keterangan

P	: Populasi
S	: Sampel
T1	: <i>Pre test</i>
X	: Perlakuan
T2	: <i>Post-test</i>

Sampel pada penelitian ini adalah pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Andong . Besar sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebesar 20 yang diperoleh dengan teknik total sampling. Pengaruh perlakuan di sini adalah beberapa macam bentuk atau model latihan menembak yang berbeda dari berbagai titik berbeda dalam area tembakan 2 angka yang dilakukan berulang-ulang dari jarak yang berbeda yang diberikan pada tim ekstrakurikuler bola basket putri SMA Negeri 1 Andong. Sebelum diberikan perlakuan maka akan dilakukan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 7 minggu atau 18 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui ada peningkatan kemampuan yang terjadi atau tidak. Teknik analisis data menggunakan SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Deskripsi Hasil Penelitian

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Post-test</i>
N	20	20
Rata-rata	7.95	12.30
Std. Deviation	5.615	5.975
Nilai Minimal	1	4
Nilai Maksimal	22	26

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *post-test* pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan *shooting* bola basket putri pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Andong juga disajikan dalam distribusi frekuensi. Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 2. Uji Normalitas

Uji Normalitas	Pretest	Post-test
Sig	0,14	0,163
Taraf Signifikasi	0,05	0,05
Keterangan	Normal	Normal

Dari nilai tabel di atas dapat dilihat bahwa pretest dan post-test memiliki nilai (Sig) > 0,05 maka variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	.076	1	38	.785	Homogen
<i>Post-test</i>					

Dari tabel diatas dapat dilihat nilai pretest dan post test nilai sig. 0,76 > 0,05 sehingga dataq bersifat homogen.

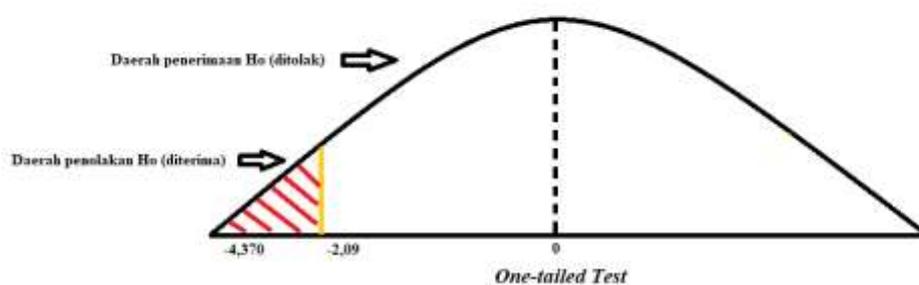
Tabel 4. Uji t Hasil *Pretest dan Post-test*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means			
		t hitung	t tabel	Sig	Mean Defference
Pre-test	7.95	-4,370	2,09	0,000	4,35
Post-test	12.30				

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t-hitung -4,370 dan t-tabel 2,09 (df19) dengan nilai signifikansi 0,000 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *drill* terhadap keterampilan *shooting* bola basket

putri pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Andong tahun 2022” diterima. Artinya latihan *drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* bola basket putri pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Andong tahun 2022. Dari data *pretest* memiliki rerata 7,95, selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 12,30. Besarnya perubahan keterampilan menembak tersebut dapat diperhatikan dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 4,35.

Gambar 1. Kurva Satu Arah



Dapat dilihat bahwa nilai t hitung mempunyai nilai negatif (-) sehingga t-tabel juga turut menyesuaikan menjadi negatif (-) atau dengan kata lain pengujian hipotesis dilakukan pada sisi kiri. Hasil positif atau negatif hanya menunjukkan arah pengujian hipotesis dan linearitas bukan menunjukkan jumlah maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Jadi nilai t-hitung diambil nilai mutlaknya atau nilai absolutnya yaitu sebesar 4,370. Jadi $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ dan $\text{signifikansi} < 0,05$.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *drill* terhadap keterampilan *shooting* bola basket putri pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Andong. Metode latihan *drill* cocok untuk meningkatkan keterampilan *shooting* atlet hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Cahyono & Wismanadi, 2019; Prasetia, 2022; Suardika et al., 2019). Variasi latihan *drill* dapat diterapkan dalam program latihan yang sesuai. Jumlah set, repetisi dan durasi latihan yang tepat akan dapat meningkatkan keterampilan *shooting*. Menurut (Oliver, 2007) *shooting* bola basket sendiri merupakan salah satu teknik dari permainan bola

basket. Untuk menghasilkan point (nilai) dalam permainan bola basket kita harus memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang disebut jump shoot. Selain penguasaan teknik dalam permainan bola basket juga diperlukan model latihan yang tepat serta serta kerjasama pemain untuk mencetak nilai sebanyak-banyaknya dalam pertandingan.

4. Simpulan

Berdasarkan analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan yaitu : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan drill terhadap keterampilan shooting bola basket putri pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Andong.

5. Referensi

- Arikunto, S. (2010). Metode peneltian. *Jakarta: Rineka Cipta, 173*.
- Aulia, S., Supriyatna, & Sulistyorini. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education, 4(2)*, 142–151. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>
- Cahyono, D. E., & Wismanadi, H. (2019). PENGGUNAAN METODE LATIHAN 3-POINT 5-POST DRILL TERHADAP EFEKTIVITAS AKURASI SHOOTING 3 POINT TIM PUTRA BOLABASKET PORPROV KABUPATEN LUMAJANG Dary Eka Cahyono. *Penggunaan Metode Latihan 3-Point 5-Post Drill Terhadap Efektivitas Akurasi Shooting 3 Point Tim Putra Bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang, 07*.
- Darumoyo, K. (2019). Analisis Biomekanik Gerak Three point shoot Klay Thomson Dari Berbagai Sudut Dalam Pertandingan Tim Bola Basket Amerika Serikat Pada Final FIBA Word Cup Tahun 2014. *Analisis Biomekanik Gerak Three Point Shoot Klay Thompson Dari Berbagai Sudut Dalam Pertandingan Tim Bolabasket Amerika Serikat Pada Final FIBA World Cup Tahun 2014, 1(2)*, 274–282.
- Devita, A. (2013). Survey Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing, Dribbling, dan Shooting) Pada Tim Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012. *Universitas Negeri Semarang*.
- Hastuti, T. (2011). Pemahaman Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fik Uny Angkatan 2010 Terhadap Peraturan Permainan Bolabasket. *Jurnal*

- Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2022). Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Free Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP. *Sport Science and Health*, 2(12), 592–598. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p592-598>
- Kosasih, D. (2008). Fundamental basketball first step to win. *Semarang: Karangturi Media*.
- Majid, W, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang. *Indonesia Performance Journal*, 2(8), 111. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jko>
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Oktavio, B. (2019). *Meningkatkan keterampilan teknik dasar shooting bola basket menggunakan metode drill berpola pada siswa ekstrakurikuler putra SMP negeri 2 Ngawi*. Universitas Negeri Malang.
- Oliver, J. (2007). Dasar-dasar bola basket. *Bandung: Pakar Raya*.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2), 151. <https://doi.org/10.21831/jk.v5i2.10177>
- Prasetya, S. E. ; H. W. (2022). Penggunaan Metode Maryland 5 Post Shooting Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point Dalam Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 79–84.
- Rubiana, I. (2017). *PENGARUH PEMBELAJARAN SHOOTING (FREE THROW) DENGAN ALAT BANTU RENTANGAN TALI TERHADAP HASIL SHOOTING (FREE THROW) DALAM PERMAINAN BOLA BASKET* Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat bantu , Bola basket Seri Pendidika. 3(2), 248–257.
- Sampurno, H. W., & Qohhar, W. (2020). Perbandingan Gaya Mengajar Terhadap Hasil Shooting Bola Basket. *Physical Activity Journal*, 1(2), 142. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2493>
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. <https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129>
- Suardika, I. K., Ari Susila, G. H., & Artha, K. A. (2019). Pengaruh Pelatihan Call the Number Drill Dan Three Chair Drill Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Basket. *Jurnal*

Pengaruh Latihan *Drill Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket Putri Pada Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Andong*

Muhammad Faris Farhan, Agustanico Dwi Muryadi, Karlina Dwijayanti

Muara Olahraga, 1(2), 158–168. <https://doi.org/10.52060/jmo.v1i2.123>.