

EFEKTIVITAS LATIHAN *SHOOTING* DENGAN MENGGUNAKAN METODE *DRILL* DAN *PRACTICE* PADA TIM BASKET SMPN 1 PARUNG

Permata Ayu Maharani^{1)*}, Doby Putro Parlindungan²⁾

^{1,2)}Pendidikan Olahraga, Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jl. K.H Ahmad Dahlan, Cirendeui, Kec. Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten, 15419.

*maharanipermataayu28@gmail.com

Diterima: 19 Juli 2022

Direvisi: 28 Juli 2022

Disetujui: 11 Agustus 2022

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh efektifitas latihan *shooting* basket dengan menggunakan metode *drill* dan *practice* pada tim basket putri ekstrakurikuler basket SMPN 1 Parung. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah eksperimen dengan *desain one group pre- test and post- test* atau tidak adanya group kontrol. Instrumen yang digunakan untuk tes *shooting* basket adalah setiap *shooting* yang berhasil dilakukan diberikan nilai 1 poin. Total sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 siswi. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, seluruh siswi tim basket di gunakan sebagai sampel karna populasi kurang dari 100. Data hasil penelitian ini dianalisis secara statistik dengan menggunakan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai t- hitung (6.090) lebih besar dari t- tabel (1.729) pada taraf signifikansi 0,05, kenaikan presentase sebesar 55 %. Dengan hasil rata – rata sebesar pre- test 3,25 dan post- test 5,05 . Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *shooting* basket dengan menggunakan metode *drill* dan *practice* dapat meningkatkan hasil *shooting* pada tim basket putri SMPN 1 Parung.

Kata Kunci : Efektivitas, *Drill* dan *Practice*, *Shooting*

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of the effectiveness of basketball shooting training using the drill and practice method on the girls' basketball extracurricular basketball team at SMPN 1 Parung. The type of research used in this research is quantitative research with the method used is an experiment with a one group pre-test and design. post-test or the absence of a control group. The instrument used for the basketball shooting test was shooting for 10 attamps with rules every ball that goes in is given 1 point. The total sampling used in this research was 20 female students. The data collection technique used in this research was total sampling, all female basketball team students were used as samples because the population was less than 100. The data from this research were analyzed statistically using the t-test. The research results show that the calculated t-value (6.090) is greater than the t-table (1.729) at a significance level of 0.05, a percentage increase of 55%. With an average result of pre- test 3,25 dan post- test 5,05 . Based on these results, it can be concluded that basketball shooting

training using the drill and practice method can improve the shooting results of the girls' basketball team at SMPN 1 Parung.

Keyword : Effectiveness, Drill and Practice, Shooting

PENDAHULUAN

Olahraga juga merupakan salah satu aktivitas yang cukup *flexible*, karena aktifitas fisik bisa dijalankan pada waktu dan tempat yang *flexibel*. Olahraga sendiri digolongkan ke dalam 3 (tiga) golongan berdasarkan tingkat kesulitannya, yaitu: Olahraga ringan adalah jenis aktifitas fisik yang tidak memerlukan banyak tenaga dan hanya membakar sedikit kalori yang ada dalam tubuh (≤ 3 Kcal/menit) contohnya seperti jalan santai. Olahraga menengah adalah, aktivitas olahraga yang membutuhkan tenaga yang cukup banyak dalam setiap kegiatan yang dilakukan dan membutuhkan 3,5 – 7 Kcal/menit, contohnya seperti olahraga jalan cepat dan menari. Sedangkan, olahraga berat adalah olahraga yang memerlukan banyak kalori di dalam tubuh (≥ 7 Kcal/menit) contohnya seperti olahraga bola basket, sepak bola, bola voli dan sebagainya.

Menurut UU No. 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan, Bab VI Pasal 17 menjelaskan bahwa lingkup kegiatan fisik berupa olahraga mencakup aktivitas berikut: a) olahraga Pendidikan, b) olahraga rekreasi, dan c) olahraga prestasi. Olahraga bola basket adalah salah satu jenis olahraga yang cukup digemari di kalangan masyarakat Indonesia. Bola basket sendiri termasuk ke dalam golongan olahraga berat, karena olahraga ini dalam pelaksanaannya dilakukan secara beregu atau berkelompok dengan jumlah pemain yang setiap tim

terbentuk dari 12 atlet, dengan 5 pemain sebagai pemain utama di dalam lapangan saat pertandingan selain itu, dalam pelaksanaannya olahraga bola basket juga menggunakan strategi dalam permainannya. Olahraga bola basket juga menuntut pemainnya memiliki kemampuan atau menguasai Dasar-dasar teknik dalam permainan basket, termasuk *dribbling* atau mengendalikan bola, merupakan keterampilan yang perlu dikuasai oleh pemain basket, *passing* atau mengoper bola, *pivot*, *rebound* dan *shooting*. Dari ke -6 gerakan tersebut *shooting* atau Menguasai keterampilan menembak adalah suatu keharusan bagi pemain basket. Olahraga bola basket adalah aktivitas yang dilakukan dengan kemampuan utama yang memanfaatkan tangan, olahraga bola basket adalah salah satu jenis olahraga yang menggunakan bola sebagai instrumen dalam permainannya, dan tujuannya adalah untuk mencetak sebanyak mungkin mengumpulkan poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan, sambil menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan yang memiliki tujuan yang sama. Olahraga basket melibatkan pergerakan yang sangat rumit, yakni gerakan yang tergabung dari beberapa gerakan seperti berlari, berjalan hingga lompatan. Dalam olahraga bola basket juga terdapat beberapa komponen biomotorik seperti kecepatan, ketepatan, kekuatan, kulentukkan dan lainnya. (Reza, A. dan Rizki, Y., 2020: 35).

Menurut lulu dan siaga *shooting* merupakan teknik dasar menembak bola basket ke dalam keranjang lawan untuk memperoleh poin. Sedangkan, menurut amber (2016: 127 – 135) *Shooting* bukan hanya tentang mengoper bola ke dalam keranjang, melainkan juga melibatkan kemampuan untuk mengarahkan dan berupaya agar bola mencapai target yang tepat dan mencetak skor. Gerakan dasar dari teknik *shooting* yang sering digunakan adalah *BEEF method (Balance, Eyes, Elbow and Follow Through)*, *Balance* adalah gerakan agar tubuh tetap seimbang. *Eyes* adalah gerakan memfokuskan mata ke arah target tembakan. *Elbow* merupakan gerakan tangan, salah satu tangan yang memegang bola dibagian belakang bola. *Follow Through* adalah gerakan merilis bola yang dilakukan secara bersamaan antara pergerakan tangan dan kaki. *Shooting* atau menembak dibedakan menjadi 7 macam sebagai berikut: *one hand set shot, free throw, jump shot, three point shot, hook shot, layup dan runner*.

Proses latihan yang bertujuan untuk menguasai keterampilan tertentu memerlukan program yang terstruktur dan berlangsung dalam periode waktu yang cukup lama. Program ini harus disusun dengan rapi dan terencana dengan baik untuk mencapai hasil yang diinginkan, agar latihan dapat terlaksanakan dengan baik pelatihan harus mengikuti prinsip pembelajaran yang memiliki tujuan untuk menguasai keterampilan dan pengetahuan, dan dilaksanakan melalui serangkaian tahap, seperti tahap yang mengarah dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sederhana ke yang kompleks, dan dilakukan

secara berkesinambungan. Latihan adalah komponen penting dalam aktivitas olahraga yang dilakukan sesuai dengan program latihan yang telah direncanakan dengan metode terstruktur. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet atau peserta atau skill yang dimiliki atlet berusaha mencapai prestasi tertinggi terutama dalam persiapan menghadapi kompetisi (Budiwanto 2015: 3). Metode latihan yang diberikan sangatlah berpengaruh kepada hasil akhir dari latihan yaitu sasaran yang sudah ditentukan oleh pelatih dan atlet berupa peningkatan kemampuan menembak atau *shooting*.

Metode *Drill* dan *Practice* merupakan metode yang bisa dimanfaatkan untuk berlatih serta meningkatkan kemampuan atau *skill* teknik yang dimiliki para atlet, dari metode *drill* dan *practice* ini didalamnya terdapat rincian latihan yang akan diberikan untuk mencapai sasaran yang diinginkan oleh para atlet dan pelatih.

Drill shooting adalah cara untuk menyempurnakan keterampilan menembak seorang atlet melalui latihan berulang-ulang. Tujuannya adalah membuat gerakan menembak menjadi otomatis dan tetap konsisten, (Karyadi, D, 2013:32). Mempelajari keterampilan *shooting* mengharuskan latihan yang terstruktur dan berlanjut dari dasar – dasar gerakan ini (Wisnu Mahardika, 2014:8). Latihan yang pada umumnya diberikan pelatih kepada atlet adalah latihan *shooting* dasar seperti penerapan metode *BEEF*, *shooting* tanpa bola dan *shooting* menggunakan bola. Pemberian latihan *shooting* pada umumnya ini hanya akan mengakibatkan sedikit perubahan terhadap para atlet. Pada atlet

Sekolah Menengah Pertama (SMP) pemberian latihan *shooting* seperti *shooting* tanpa bola dan *shooting* menggunakan bola hanya dapat meningkatkan persentase kemampuan menembak atlet sebanyak 5% - 20% dari kemampuan yang dimiliki para atlet.

Berdasarkan pengamatan di lapangan banyak pemain tingkat sekolah menengah pertama yang tidak dapat melakukan *shooting* dengan baik karena metode latihan yang diberikan tidak memberikan dampak perubahan pada pemain. Dengan begitu pelatih harus melakukan perubahan metode latihan yang lebih inovatif agar latihan yang diberikan lebih efektif terhadap pemain. Dimana penelitian ini bertujuan untuk melihat hasil *shooting* 2 point dengan menggunakan dua tangan dan dengan melakukan gerakan lompatan, *shooting* ini dilakukan dengan *shooting* jarak medium yang diberikan kesempatan sebanyak 10 kali kesempatan dengan setiap bola yang berhasil masuk bernilai 1 poin dan bola yang gagal diberikan 0 poin. Dari uraian tersebut karena itu, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian dan menuangkan hasilnya dalam bentuk skripsi dengan judul "EFEKTIVITAS LATIHAN *SHOOTING* DENGAN MENGGUNAKAN METODE *DRILL* DAN *PRACTICE* PADA TIM BASKET SMPN 1 PARUNG".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu metode penelitian yang memungkinkan peneliti melakukan manipulasi variabel dan meneliti akibat – akibatnya. Penelitian eksperimen ini untuk

mengetahui sebab dan akibat antara variabel, dengan cara memberikan suatu atau lebih perlakuan kepada subyek yang akan diteliti. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*one group pre- test and post- test design*" yaitu desain penelitian yang berfokus kepada 1 kelompok saja yaitu kelompok kontrol dengan menggunakan test pre- test dan post- test dimana pre- test dilakukan sebelum diberikan perlakuan dan post- test dilakukan setelah diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013: 74).



$O_1 \times O_2$

Gambar 1. Desain Penelitian (Sugiyono 2013: 75)

Keterangan:

O_1 : Nilai *Pretest* (sebelum diberi perlakuan)

X : Perlakuan (*treatment*)

O_2 : Nilai *Posttest* (sesudah diberi perlakuan)

Populasi adalah sekelompok atau sejumlah objek yang akan digunakan dalam penelitian. Menurut Arikunto, (2002:108) populasi adalah segala keseluruhan subjek dalam penelitian. Sedangkan, menurut Nursalam Populasi adalah keseluruhan dari variabel yang menyangkut masalah yang akan diteliti. Sehingga dapat disimpulkan bahwasannya populasi merupakan sekelompok objek yang digunakan sebagai bagian dari penelitian yang akan diteliti. Dalam penelitian ini populasi yang akan digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah 20 atlet ekstrakurikuler bola basket.

Sampel merupakan sebagian kecil dari objek penelitian yang dipilih oleh

peneliti, dimana objek penelitian ini yang berupa populasi ini diambil beberapa untuk dijadikan sampel. Menurut Sugiyono sebagai bagian dari keseluruhan serta karakteristik yang dimiliki oleh sebuah Populasi. Populasi dari penelitian ini adalah atlet dari ekstrakurikuler bola basket putri di SMP N 1 Parung yang diambil sebagai sampel sebanyak 20 orang pengambilan sampel ini dilakukan dengan menggunakan total sampling.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keberhasilan atau kecakapan *shooting* basket dengan menembak sebanyak 10 kali setiap 1 kali bola yang masuk diberi nilai 1. Instrumen tes yang di gunakan dalam penelitian ini berdasarkan instrumen penelitian terdahulu yang telah divalidasi oleh pakar atau ahli. instrumen tes ini di ambil dari skripsi dengan judul " upaya meningkatkan kemampuan free throw melalui permainan target simpai pada peserta ekstrakurikuler bola basket smp kanisus gayam yogyakarta tahun ajaran 2014/2015 " yang disusun oleh samuel krisjarwonto.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk menganalisis hasil dari data penelitian ini menggunakan bantuan SPSS 16 untuk uji presyarat dan uji hipotesis. Uji normalitas diperlukan untuk mengidentifikasi apakah sebaran dalam penilaian ini berdistribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, pengujian menggunakan Uji Shapiro wilk. Dengan pengolahan data menggunakan bantuan komputer berupa program SPSS 16. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan, data Pre- test dan Post- test yang diperoleh temuan nilai 0,038

dan $0,304 > 0,05$, dimana nilai signifikan lebih tinggi dari $\alpha = 0,05$. Berdasarkan tabel perhitungan normalitas data di atas maka hal ini dapat dikatakan data tersebut berdistribusi normal.

<i>Shooting Drill dan Practice</i>	P	Sig.	Keterangan
<i>Pre- Test</i>	0,038	0,05	Normal
<i>Post- Test</i>	0,304	0,05	Normal

Tabel 1. Nilai Normalitas

Uji homogenitas adalah salah satu uji untuk mengetahui sama atau tidaknya variansi – variansi dua buah distribusi atau lebih. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Berdasarkan hasil uji homogenitas yang dilakukan, memperoleh nilai homogenitas yaitu $0,970 > 0,05$ sehingga data bersifat homogen, maka pengujian variabel tersebut mempunyai variasi sama atau homogen.

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.001	1	38	.970

Tabel 2. Nilai Shooting

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan antara shooting sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada atlet ekstrakurikuler tim basket putri SMPN 1 Parung menggunakan metode latihan drill dan practice. Dari data penelitian mengungkap kesimpulan signifikan berdasarkan perhitungan uji – t dapat ditemukan derajat kebebasan (df) adalah 38, hasil uji- t hitung adalah $6.090 > 1.729$ (t- tabel) dan signifikan (*2-tailed*)

adalah $0,000 < a (0,05)$, Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dari data *pretest* memiliki rata – rata 3,25 setelah diberi perlakuan (*treatment*) pada data *posttest* rata - rata mencapai 5,05. Perubahan peningkatan keberhasilan *shooting* tersebut dapat dilihat pada adanya perbedaan nilai rata – rata yaitu sebesar 1,7, dengan kenaikan presentase sebesar 55 %.

KESIMPULAN

Penulis melakukan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui apakah latihan dengan menggunakan metode *drill* dan *practice* terdapat peningkatan atau perubahan pada kemampuan hasil *shooting* atlet ekstrakuliler basket tim basket putri SMPN 1 Parung. Berdasarkan perhitungan statistik yang dilakukan terdapat perubahan dalam hasil kemampuan *shooting* yang dimiliki atlet dengan menggunakan metode latihan *drill* dan *prcatice*.

Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai *t*-hitung (6.090) lebih besar dari *t*-tabel (1,729) pada taraf signifikan 0,05. Kenaikan presentase sebesar 55%. Dengan selisih rata – rata sebesar 1,7. Maka dari penelitian ini latihan *shooting* basket dengan menggunakan metode *drill* dan *practice* memberikan pengaruh atau adanya perubahan terhadap keberhasilan *shooting* basket tim putri ekstrakurikuler basket SMPN 1 Parung.

REFERENSI

- Agus, R. M. (2021). Efektivitas Vertikal Jump Terhadap Kemampuan Smash Bola Voli Putra. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* , 17.
- Bayu Hardiono, B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Altius* 2, 67 - 71.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodelogi Latihan Olahraga*. malang: fakultas ilmu keolahragaan.
- Candra, B. S. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Drill And Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass pada Pemain Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* 2(1), 141 - 145.
- Fadillah, R. (2009). Passing . In R. Fadillah, *Basket 1* (p. 9). Jakarta Selatan : Buana Cipta Pustaka .
- Fiba. (2022, Maret 25). *FIBA Official Basketball Rules* . Retrieved Januari 15, 2023, from FIBA Official Basketball Rules : <https://www.fiba.basketball/documents/official-basketball-rules/current.pdf>
- Jason La Press, B. K. (2016). *Gunstream's Anayomy & Physiology With Integrited Study Guide*. New York : Mc Grow Hills Education .
- krisjarwanto, s. (2014/2015). "UPAYA MENINGKATKAN KEMAMPUAN FREE THROW MELALUI PERMAINAN TARGET SIMPAI PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET SMP KANISIUS GAYAM YOGYAKARTA TAHUN AJARAN 2014/2015" . 56 - 57.

- Lavi, Y. O. (2021). Efektivitas Penerapan model pembelajaran team Games Tournament (TGT) Terhadap Teknik Dasar Dribbling. *Journal Of Physical Education and Support Science* 3(1), 4 - 8.
- Mashur, H. (2017). The Effectiveness Of Basketball shooting Training Model on Improve Capabilities of Basketball Player in Pasuruan Regency . *JIPES: Journal Of Indonesia Physical Education and Sport* 3(1), 71 - 78 .
- Mewarni , A. L., & Wismandi , H. (2021). The Basketball 3- Point Shooting : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 09*, 90.
- Muhsana, E. C. (2021). The Effectiveness of Applying Handball Shooting Skills Training Model to Improve Beginner Athlete Shooting Skills. *Journal Of Physical Education, Health and Sport* 8(1), 7 - 11.
- Muttaqin, Y. H. (2019). Grooving the Shoot Free Throw Drill Training and Concentration on Free Throw Shooting Outcome Article Info . *Journal of Physical Education and Sport* 8(3), 288 - 293.
- Oliver, J. (2007). *Dasar - Dasar Bola Basket (Basket Fundamental)*. (I. Setiadji , & Wulandari , Trans.) Bandung: Humen Kinetics.
- Oman, H. R. (2021). Efektivitas Penggunaan Metode Reciprocal dan DEMonstrasi Terhadap Teknik Dasar Shooting Sepak Bola . *Physical Activity Journal* , 2.
- Prof. Dr. dr. James Tankudung, S. M. (2016). *Anatomy Movement*. Jakarta : LPPM Universitas Negeri Jakarta .
- Prusak, K. A. (2018). *Ensiklopedia Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Permainan Bola Basket* . DI Yogyakarta: Pt Citra Parama.
- Rizkhi, J. S. (2021). Efektivitas Latihan Dribbel Bola Basket Model Slalom pada Siswa Pemula Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Ngunut . *Jurnal Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi*, 7(2), 279 - 286.
- Widhiastuti. (2018). Retrieved from <https://repository.ump.ac.id>: https://repository.ump.ac.id/8559/3/WIDHIASTUTI_BAB%20II.pdf