

Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar Chest Pass Bola Basket pada Siswa Ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sukatani

Soederajat^{1*}, Dhika Bayu Mahardhika², Rizky Aminudin³

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Singaperbangsa. Jalan H.S. Ronggowaluyo Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia.

E-mail: soederajatj@gmail.com, dhika.bayumahardhika@fkip.unsika.ac.id, aminudin.rizki@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan dasar *chest pass* pada olahraga permainan bola basket. Untuk menjawab rumusan penelitian ini peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 1 Sukatani dengan jenis penelitian *Purposive Sampling* populasi yang diambil adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah dari populasi 1.144 siswa dan sampel berjumlah 38 siswa putra dan putri. Desain penelitian yang penulis gunakan adalah model one group *pretest -posttest*. Hasil penelitian diperoleh menggunakan uji normalitas dengan hasil yang didapat pada *pretest* sebesar $0,024 > 0,05$ dan *posttest* sebesar $0,033 > 0,5$ dari hasil penelitian menunjukkan data berdistribusi normal serta melalui perhitungan uji homogenitas yang menunjukkan nilai $sig > 0,055$ dari $0,05$ bahwa data hasil *pretest-posttest* menyatakan data berdistribusi homogen dan perhitungan uji-t yang didapatkan nilai $sig. (two-tailed) 0,000 < 0,05$ menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Didapatkan simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan dasar *chest pass* pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukatani.

Kata Kunci: Metode latihan, *drill*, Ekstrakurikuler, Bola basket

ABSTRACT

The purpose of this study was conducted to determine whether there is an influence of drill training methods on basic chest pass skills in basketball games. To answer the formulation of this study, researchers use a quantitative approach with experimental methods. The study was conducted at SMA Negeri 1 Sukatani with the type of purposive sampling of the population taken was students who participated in basketball extracurricular activities with a total of 1,144 students and a sample of 38 male and female students. The research design that the author used was a one group pretest – posttest model. The results of the study were obtained using a normality test with the results obtained in the pretest of $0.024 > 0.05$ and a posttest of $0.033 > 0.5$ from the results of the study showing normally distributed data and through homogeneity test calculations which showed a sig sig value of $0.055 > 0.05$ that the data from the pretest-posttest results stated that the data were homogeneous distributed and t-test calculations obtained sig values. (two-tailed) $0.000 < 0.05$ indicates a significant difference between the results before and after treatment. The conclusion from the results of the research conducted can be stated that there is an influence of the drill training method on the basic skills of chest pass in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Sukatani

Keywords: Practice method, Drill, Extracurricular, Basketball

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan saat ini manusia tidak dapat dipisahkan dari kegiatan olahraga, baik untuk meningkatkan prestasi maupun kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat. Olahraga menurut Malik (2022:1) dapat membentuk manusia yang sehat jasmani dan rohani, serta mempunyai watak disiplin yang akan membentuk manusia berkualitas. Adapun menurut Nurdiansyah (2019:9) melalui keterampilan olahraga, nama suatu bangsa dapat menjadi harum di mata negara lain. Salah satu cabang olahraga yang digemari masyarakat saat ini yaitu cabang olahraga bola basket, lantaran bola basket merupakan olahraga

yang sudah memasyarakat di Indonesia dari kalangan anak kecil sampai orang dewasa dan tidak memandang status ekonomi maupun latar belakang tempat tinggal. Begitupula di sekolah, bola basket merupakan salah satu olahraga yang populer dan diminati banyak siswa Prayogo, Walton (2015 : 29).

Dalam bidang pendidikan menurut Anugrah (2022:36) khususnya di sekolah siswa dapat meningkatkan keterampilan dirinya dan meningkatkan kualitas individu dengan berpartisipasi aktivitas diluar jam pembelajaran, salah satunya yaitu ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler menurut Ari Wibowo (2015:39) merupakan sebuah bentuk kegiatan yang dilakukan diluar jam pelajaran sekolah sebagai upaya dalam mengembangkan minat, bakat, dan kemampuan siswa. Adapun menurut Subagyo (2022:9) Ekstrakurikuler merupakan aktivitas yang dilakukan di luar jam pelajaran (kurikulum) yang bermanfaat dalam perkembangan bakat siswa. Pelaksanaan ekstrakurikuler di sekolah, peserta didik diberi arahan memilih berbagai macam ekstrakurikuler yang ada di sekolah sesuai dengan minat, bakat, dan keterampilan siswa. Ekstrakurikuler atau aktivitas kurikuler menurut Santika (2021:9) merupakan upaya buat mempersiapkan siswa buat mempunyai keahlian intelektual, emosional, spiritual, serta sosial. Sedangkan menurut Sulaeman (2021:130) ekstrakurikuler pendidikan jasmani atau olahraga merupakan kegiatan pembelajaran yang dilakukan diluar jam belajarsekolah yang bertujuan untuk mengembangkan potensi bakat dan minat siswa pada bidang olahraga. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan oleh sekolah diharapkan melahirkan putra dan putri yang berprestasi guna dibina baik tingkat regional, nasional ataupun internasional. Sesuai yang dikemukakan Lutan dalam Eka Supriatna (2016 : 1) “melalui kegiatan jasmani anak diberikan arahan dalam pembelajaran hingga membuat perubahan yang baik dalam dirinya seperti tingkah laku dalam aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral.” Salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diminati oleh para siswa yaitu olahraga permainan bola basket.

Permainan bola basket ini dapat dimainkan oleh dua (2) tim yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain, masing-masing tim bertujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah angka tercetak oleh lawan Dhika Bayu Mahardika (2016 : 232). Bola basket sendiri memiliki manfaat seperti yang diungkapkan oleh Gilang Ramadhan (2022:9) Permainan bola besar sangat menguras stamina. Makin sering berlatih dengan menggunakan bola besar, akan membantu membentuk stamina tubuh sehingga tidak mudah lelah ketika melakukan olahraga ringan hingga berat. Beberapa keterampilan dasar dalam permainan olahraga bola basket yang ditujukan oleh pelatih pembimbing ekstrakurikuler bola basket, yaitu menembak (*shooting*), menggiring bola (*dribble*), dan mengoper (*passing*) berdasarkan yang dikutip dari Khoeron (2017:32). Secara umum menurut Riswan (2021:50) dalam permainan olahraga bola basket, siswa harus menguasai gerak dasar tersebut dengan baik dan bisa menerapkannya pada permainan yang menarik dan memikat.

Keterampilan menurut Susanto (2019:37) adalah suatu ilmu yang diberikan kepada manusia, kemampuan manusia dalam mengembangkan keterampilan yang dimiliki memang tidak mudah, tentu diperlukan suatu usaha untuk mempelajarinya, perlu menggali agar terampil. Dari berbagai keterampilan dasar tersebut, keterampilan *passing* yaitu salah satu keterampilan terpenting yang mula-mula harus dikuasai ketika hendak bermain olahraga bola basket. *Passing* menjadi salah satu teknik dasar penting disetiap pertandingan bola basket, apabila tim mempunyai kemampuan *passing* yang bagus akan membuat jalannya permainan dengan aliran bola melalui *passing* antar teman satu tim dan terlihat sebuah kekompakkan tim ketika bermain.

Meskipun *chest pass* merupakan teknik yang paling mudah dilakukan pada permainan bola basket, namun berdasarkan observasi dan informasi melalui guru pembimbing dan pelatih seputar ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukatani. Ternyata *chest pass* ini tidak sepenuhnya dilakukan dengan baik oleh siswa. Tidak sedikit *chest pass* yang dilakukan oleh siswa masih meleset kurang terarah pada penerima bola, serta masih lambat dan bola mudah dipotong oleh lawan. Latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dari teknik-teknik dasar dalam cabang olahraga.

Penulis menjadikan fokus penelitian ini pada metode latihan *drill*, metode latihan *drill* itu sendiri adalah latihan dengan praktik yang dilakukan secara berulang demi mendapati keterampilan dasar dan ketangkasan praktis terkait pengetahuan yang dipelajari (Sari 2017:12). Berdasarkan latar belakang masalah yang ada dan untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat, diperlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan *drill* dan untuk mengetahui apakah bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan dasar *chest pass* maka peneliti ingin melakukan

penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan Dasar *Chest Pass* Bola Basket Siswa Ekstrakurukuler SMA Negeri 1 Sukatani”

METODE

Jenis Penelitian

Pada Penelitian ini penulis menggunakan pendekatan kuantitatif, pendekatan kuantitatif menekankan fenomena-fenomena yang sebenarnya yang dipelajari secara kuantitatif. Optimalisasi desain penelitian ini diteliti dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol (Saepul Hamdi 2015:18). Melalui pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan peneliti dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut (Gustiawati 2018:48) metode eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menguji pengaruh dari satu variabel terhadap variabel yang lain, atau menguji bagaimana hubungan sebab akibat antara variabel satu dengan variabel yang lain.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian ini di SMA Negeri 1 Sukatani yang berlokasi di Jl. Kp. Gandu No.70, Sukamulya, Kec. Sukatani, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat 17630, pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 9 Agustus sampai dengan 24 Agustus 2022. Jumlah pertemuan dilakukan sebanyak 10 kali sudah dengan *pre-test* dan *post-test* diawal dan akhir pertemuan.

Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Sukatani dengan mengambil dari populasi 1.144 siswa sekolah, Sampel penelitian yang diambil menggunakan jenis penelitian *Purposive Sampling*, dengan kriteria siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikler bola basket, Maka peneliti menggunakan sampel yang diambil dari populasi yang memiliki kriteria yang sudah ditetapkan sebelumnya yaitu siswa putra dan putri yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukatani yang berjumlah 38 orang.

Table 1 Kriteria pengambilan sampel

Kriteria dalam pengambilan sampel penelitian	
a.	Siswa SMA Negeri 1 Sukatani
b.	Siswa putra dan putri SMA Negeri 1 Sukatani yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola tangan di SMK 1 Cibitung

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini instrumen yang digunakan peneliti merupakan tes keterampilan dasar *chest pass* pada olahraga permainan bola basket. Untuk teknik analisis instrumen dengan menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji-t untuk perhitungannya menggunakan analisis SPSS 25.

Teknik Analisis Data

(Sugiyono 2019:16) menjelaskan metode kuantitatif adalah data penelitian berupa angka-angka dan dianalisis menggunakan statistik. Analisis deskriptif menurut (Sugiyono 2019:147) analisis deskriptif adalah perhitungan yang diterapkan untuk analisis data dengan cara memaparkan atau memperlihatkan data yang terkumpul dengan apa adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Teknik pengelolaan data menggunakan Uji T untuk perhitungannya menggunakan analisis SPSS 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian

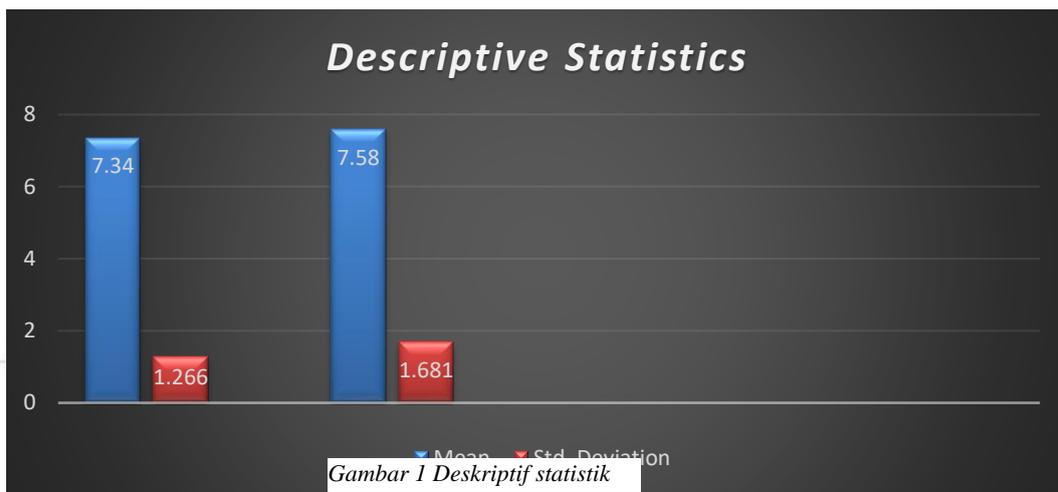
Hasil data penelitian pretest dan posttest keterampilan dasar *chest pass* pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sukatani setelah dilakukan perlakuan (*treatment*) didapatkan data statistik deskriptif sebagai berikut:

Table 2. Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
pretest	38	5	4	8	7.58	.205	1.266	1.602
posttest	38	7	7	11	7.34	.273	1.681	2.826
Valid N (listwise)	38							

Berikut diagram batang dari hasil Deskriptif Statistik di atas:



Gambar 1 Deskriptif statistik

Diketahui dari data hasil penelitian menggunakan SPSS 25 pada *pretest* yang berjumlah total 38 sampel yang diteliti menghasilkan mean sebesar 7.34 dan standar deviasi sebesar 1.266 dari nilai *minimum* empat dan nilai *maximum* sebesar sembilan, didapatkan pula hasil data penelitian menggunakan SPSS 25 pada *posttest* yang menghasilkan mean 7.58 dan standar deviasi sebesar 1.681 dari nilai *minimum* sebesar tujuh dan nilai *maximum* 11.

2. Pembahasan Hasil Penelitian

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk menguji apakah data yang diperoleh berdistribusinormal atau tidak. Pada uji normalitas ada dua metode pengujian yaitu uji Kolmogorov-Smirnov dan uji Shapiro Wilk. Penelitian ini menggunakan uji Shapiro-Wilk yang banyak dipakai pada data statistik dengan rumus sebagai berikut :

$$T_3 = \frac{1}{D} \left[\sum_{i=1}^k a_i (x_{n-i+1} - x_i) \right]^2$$

Untuk perhitungannya menggunakan SPSS 25, hasil data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 3 Uji normalitas

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	.203	38	.000	.932	38	.024

<i>POSTTEST</i>	.160	38	.016*	.937	38	.033
*. This is a lower bound of the true significance.						
a. Lilliefors Significance Correction						

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari perhitungan uji normalitas pada tabel berikut dapat diketahui bahwa nilai tes statistik pada pretest sebesar 0,932 dan posttest sebesar 0,937 serta pada perhitungan *Shapiro-Wilk* nilai sig. didapat pada *pretest* sebesar 0,024 dan *posttest* sebesar 0,033. Nilai signifikansi dari seluruh data-data pada tabel lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,5) artinya keseluruhan data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran, selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui data varians.

b. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji normalitas dan hasil data yang diperoleh dari *pretest* dan *posttest* siswa berdistribusi normal maka selanjutnya akan dilakukan dengan uji homogenitas, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varians dari data yang telah dikumpulkan, serta untuk mengetahui homogen atau tidaknya data. Berdasarkan data yang telah dikumpulkan melalui penelitian didapatkan seperti dalam tabel berikut:

Tabel 4 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
PRETEST-POSTTEST	Based on Mean	3.806	1	74	.055
	Based on Median	2.207	1	74	.142
	Based on Median and with adjusted df	2.207	1	73.433	.142
	Based on trimmed mean	3.985	1	34	.050

Berdasarkan tabel berikut dari perhitungan pretest-posttest didapatkan nilai signifikansi 0,055 karena nilai sig 0,055 > dari 0,05 maka keputusan dalam uji homogenitas dapat dinyatakan bahwa data pretest-posttest berdistribusi normal.

c. Uji-t

Alasan penulis menggunakan alat analisis ini adalah karena dalam penelitian ini digunakan dua sampel berpasangan. Sampel berpasangan ini sebagai sebuah subjek yang sama namun mengalami dua perlakuan atau pengukuran yang berbeda, yaitu sebelum dan sesudah.

$$t = \frac{D}{\left(\frac{SD}{\sqrt{N}}\right)}$$

Untuk perhitungannya menggunakan SPSS 25. Hasil analisis uji-t apat dilihat pada Tabel 5, sebagai berikut:

Tabel 5 Uji-t

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	.237	2.174	.353	-478	-951	-672	37	.000

Berdasarkan hasil tabel *output paired samples test* diketahui nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan antara *pretest* dan *posttest* yang artinya ada pengaruh dari penggunaan metode latihan *drill* terhadap keterampilan dasar *chest pass* pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Sukatani.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan yang telah dipaparkan, dapat diambil kesimpulan bahwa metode latihan *drill* dapat berpengaruh terhadap keterampilan dasar *chest pass* bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sukatani. Didasarkan pada hasil data perhitungan yang telah dilakukan yaitu didapat hasil *pretest* memiliki hasil hitung rata-rata sebesar 7,34 serta didapat pula hasil perhitungan *posttest* dengan rata-rata sebesar 7,58 yang menunjukkan bahwa data *pretest* memiliki hasil perhitungan yang lebih kecil dari pada hasil perhitungan data *posttest*.

Begitu juga hasil dari perhitungan yang didapat melalui data *pretest-posttest* menyatakan data perhitungan uji-t yang didapatkan nilai sig. (*two-tailed*) 0,000 < 0,05 menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Maka, didapat simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dinyatakan adanya pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan dasar *chest pass* bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Sukatani.

DAFTAR PUSTAKA

- Anugrah, Farhan Putra. 2022. "Analisis Pengelolaan Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal Di MTs Ghoyatul Jihad Karawang." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* Volume5 No:35–44.
- Ari Wibowo, Yuyun. 2015. "Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah." *UNY Press* 35–44.
- Dhika Bayu Mahardika. 2016. "Pengaruh Metode Pembelajaran Latihan Dan Motor Educability Terhadap Keterampilan Dribel Bola Basket." *Judika (Jurnal Pendidikan Unsika)* 4:232–33.
- Eka Supriatna, Mimi Haetami nona kathy. 2016. "Servis Bawah Bola Voli Menggunakan Pendekatan Kompetensi Bermain Di SDN 05 Terduk Dampak." Universitas Tanjungpura Pontianak.
- Gilang Ramadhan, Bagas. 2022. "Pengembangan Alat Bantu Latihan Dribble Pada Permainan Bola Basket." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowermentspeed* Volume5 No:8–16.
- Gustiawati, Resty. 2018. "Pengaruh Model Pendidikan Gerak (Movement Education) Terhadap Hasil Penilaian Kognitif Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Siswa SDN Pinayungan V Kabupaten Karawang." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* VOL. 1 NO.(2621–6698):44–51. doi: 10.35706.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Cetakan 1. edited by T. Anugrah. Jakarta: Anugrah.
- Malik, Abdul. 2022. "Pengaruh Variasi Latihan Small Side Gamesterhadap Kemampuan PassingSepakbola Pemain Usia 11-13 Tahun SSB TASBI." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* Volume5 No:1–7.
- Nurdiansyah, Cecep. 2019. "Pengaruh Metode Latihan Dan Koordinasi Terhdadap Keterampilan Lari Cepat." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* Volume 2.:8–11.
- Prayogo, Walton, & Lismadiana. 2015. "Pengembangan Model Bola Basket Bagi Anak SD Kelas Atas." *Jurnal Keolahgaan* 3(1), 29–3:30.
- Riswan. 2021. "Pengaruh Metode Latihan Konsep 'BEEF' Terhadap Peningkatan 1 Shooting Pada Peserta Ekstrakurikuler 1Bola Basket SMPN 1 Sukatani." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* Volume 4 N:49–55.
- Saepul Hamdi, Asep. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Aplikasi Dalam Pendidikan*. Edisi 1, C. edited by Azwar Anas. Yogyakarta: Deepublish.
- Santika, Dewi. 2021. "Studi Hasil Kondisi Mental Peserta Ekstrakurikuler Tingkat SMA/SMK Di Kecamatan Tambun Selatan." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* Volume 4 N:9–18.
- Sari, M. 2017. "Penggunaan Metode Drill Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Mata Pelajaran Al-Qur'an Hadist Pada Materi Ilmu Tajwid." UIN Sunan Ampel Surabaya.
- Subagyo, Heri. 2022. "Motivasi Siswa Dalam Mengikuti Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 1 Jatisari." *JP : Riset&KONSEPTUAL* Vol 6 No1,(E-ISSN: 2598-2877, P-ISSN: 2598-5175):8–13.

doi: http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v6i1.431.

Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta. Bandung: Alfabeta.

Sulaeman, Waryopi. 2021. "Motivasi Siswi Dalam Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Voli SMAN 1 Tempuran." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* Volume4Nom:129–37.

Susanto, Heri. 2019. "Pengaruh Modifikasi Alat Dan Ketepatan Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education and Empowerment* Volume 2.:36–41.

