



Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan Dasar *Free Throw* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Karawang

Rafky Helri Kurnia¹, Rahmat Iqbal², Dhika Bayu Mahardhika³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 13 September 2022
Revised: 17 September 2022
Accepted: 23 September 2022

This study was conducted to determine the effect of the drill method on basic free throw skills in basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Karawang. This study is an experimental study to find out whether the drill method has an effect on basic free throw skills in basketball extracurriculars at SMA Negeri 1 Karawang. The number of samples is 30 participants in extracurricular activities taken by purposive sampling technique where the sample criteria are based on the class that is willing to be given treatment. The data of this research was carried out with a one group pretest-posttest design. The results obtained through the normality test of the data with the results stating that the pretest data was $0.943 > 0.05$ and the posttest $0.945 > 0.05$. the results of the pretest-posttest stated that the data were homogeneously distributed and the t-test calculation obtained the value of Sig. (two-tailed) $0.000 < 0.05$ indicates a significant difference between the results before and after the treatment. it can be concluded from the results of the re-search carried out that it can be stated that there is an effect of the drill training method on the basic freethrow ability in basketball extracurricular at SMA Negeri 1 Karawang.

Keywords: Basketball; Drill Practice Methods, Basic Skills, FreeThrow, Extracurricular

(*) Corresponding Author: akunrafky@gmail.com

How to Cite: Kurnia, R., Iqbal, R., & Mahardhika, D. (2022). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Karawang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(19), 532-539. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7222948>

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki berbagai macam bidang dengan perannya masing-masing, salah satunya adalah pendidikan jasmani yang memiliki peran meningkatkan kebugaran jasmani dan mengembangkan potensi non-akademik peserta didik. Pendidikan jasmani diselenggarakan dengan mematuhi kaidah-kaidah pedagogi yang dapat mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh. Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan ketrampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosial, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif (Jayul & Irwanto, 2020 : 190).

Pendidikan jasmani sangat penting sebab pada pembelajaran ini dituntut untuk membina progres fisik dan perkembangan psikologis yang lebih bagus sekaligus juga menyusun gaya hidup sehat sepanjang hidupnya, salah satunya dengan menyuntikkan kepada peserta didik untuk hidup sehat lewat kegiatan jasmani dan olahraga. Salah satu letak dimana peserta didik bisa menjalankan kegiatan jasmaninya, zona peserta didik belajar, mengoptimalkan minat dan talenta pada bidang olahraga yaitu dengan melaksanakan aktivitas ekstrakurikuler terutamanya pada bidang olahraga.



Ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu aktivitas pengembangan dan pembinaan yang diadakan sekolah dengan tujuan untuk menampung minat siswa terhadap bidang olahraga yang mereka minati sesuai pilihannya. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler, maka siswa dapat menambah wawasan, menambah pengalaman dan untuk mencapai prestasi yang maksimal (Adiningtyas et al., 2020 : 33). SMA Negeri 1 Kabupaten Karawang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler pada hari Selasa dengan Kamis mulai jam 16:00 hingga 18:30 WIB yang ditunjang dengan fasilitas latihan seperti: lapangan basket, bola basket, cones dan yang lainnya. Kegiatan latihan ini mendapat bimbingan atau arahan dari pelatih Ekstrakurikuler bola basket.

Ekstrakurikuler bola basket ialah salah satu dari ekstrakurikuler pilihan yang dikhususkan siswa untuk mengembangkan bakat dan minatnya. Ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 1 Karawang juga sering mengikuti berbagai kejuaraan antar sekolah baik di Kabupaten Karawang maupun di Provinsi Jawa Barat seperti DBL, Divisi Utama, 3X3, dan yang lainnya. Hal ini membuat ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Karawang menjelma jadi salah satu ekstrakurikuler favorit sehingga memicu ketertarikan siswa untuk mengikutinya. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencentak poin dengan memasukan bola ke keranjang (ring) lawan (Rustanto, 2017 : 76).

Salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket adalah Shooting (Menembakkan Bola), tujuan dari teknik ini adalah menembakkan/memasukkan bola ke keranjang lawan. Saat melakukan tembakan, seorang pemain harus memperhatikan arah atau sasaran yang akan dituju. Untuk jarak sedang atau jarak jauh, umumnya pemain akan mengarahkan bola langsung ke ring sedangkan untuk jarak dekat atau daerah sekitar bawah ring dianjurkan untuk mengarahkan bola ke papan pantul terlebih dahulu sebab peluang bola masuk ke ring akan menjadi lebih besar. Sejalan dengan makin pesatnya perkembangan permainan bola basket, maka teknik-teknik dasar harus betul-betul dikuasi dalam permainan bola basket, namun beda halnya dengan ini karena masih banyak siswa-siswa yang kurang paham tentang teknik dasar shooting dalam permainan bola basket.

Dari hasil observasi awal terhadap tim basket putra SMAN 1 Karawang, ada beberapa kekurangan, yaitu : 1) 6 dari 15 pemain memiliki teknik shooting free throw yang tidak baik sehingga pada saat bermain banyak kehilangan point karena bola yang tidak masuk 2) Dapat juga dikatakan bola tidak terarah dengan baik atau tidak memiliki akurasi yang tepat sehingga menghasilkan shooting yang tidak baik dan tidak memperoleh point. 3) Pada saat melakukan shooting free throw bola sering memantul dipapan keranjang dan tidak masuk kedalam keranjang 4) bola hanya menyentuh bibir keranjang.

Berdasarkan latar belakang tersebut dan untuk memecahkan permasalahan di atas secara tepat dan akurat di perlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan dan untuk mengetahui apakah bentuk latihan tersebut dapat meningkatkan kemampuan shooting maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dasar free throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Karawang.”

METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, yang mempunyai tahap-tahap sistematis. Metode penelitian bisa diterjemahkan sebagai cara keilmuan agar memperoleh data secara valid yang bertujuan bisa ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pemahaman tertentu hingga bisa dipakai untuk mencerna, menyelesaikan, dan mengantisipasi permasalahan. Metode penelitian mencakupi tata cara dan cara penelitian. Metode penelitian ialah langkah urgen dalam menyelesaikan permasalahan penelitian. Dengan memahami metode penelitian, tidak cuma bisa menyelesaikan beragam permasalahan penelitian, tetapi juga bagian ilmiah yang dijalani. Lain daripada itu, menambahkan penciptaan anyar yang berguna kepada banyaknya masyarakat serta didunia pendidikan (Sugiyono, 2017 : 7)

Pada penelitian dibutuhkan namanya metode yang bakal diaplikasikan, sebab dengan memakai metode penelitian bisa memperoleh cara yang bakal menuntaskan sebuah penelitian. Dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui sebab akibat pengaruh Metode Latihan Drill (X) terhadap Kemampuan Dasar Free throw (Y). Maka dari itu ingin mengetahui sebab akibat yang ditimbulkan, maka metode penelitian yang digunakan yaitu eksperimen. Menurut Sugiyono, (2017 : 6) metode penelitian eksperimenn yaitu metode penelitian yang dipakai untuk mengetahui pengaruh dari perlakuan terpilih. Mengenai metode eksperimen itu sendiri mengartikan bahwa “eksperimen adalah rise yang dilaksanakan melalui eksperimentasi atau percobaan”. Dengan melaksanakan penelitian eksperimen ini diharap bisa menjawab rumusan permasalahan yang terdapat didalam penelitian ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil data penelitian *pretest* dan *posttest* keterampilan dasar *Freethrow* pada kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Karawang setelah dilakukan *treatment* didapatkan data statistik deskriptif sebagai berikut:

Descriptive Statistics

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean Statistic	Std. Error	Std. Deviation Statistic	Variance Statistic
pre	30	6	3	9	6.23	.321	1.755	3.082
post	30	6	6	12	9.57	.282	1.547	2.392
Valid N (listwise)	30							

Tabel 4. 1 Statistik deskriptif

Deskriptif
PRETEST-POSTTEST

Pembahasan

	Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
	Kolmogorov-Smirnov ^a Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	0.147	30	0.096	0.943	30	0.113
POSTTEST	0.157	30	0.057	0.945	30	0.123

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4. 2 Uji normalitas

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari perhitungan uji normalitas pada tabel berikut dapat diketahui bahwa nilai tes statistik pada *pretest* sebesar 0,943 dan *posttest* sebesar 0,945 serta pada perhitungan *Shapiro-Wilk* nilai sig. didapat pada *pretest* sebesar 0,113 dan *posttest* sebesar 0,123. Nilai signifikansi dari seluruh data – data pada tabel lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,5) artinya keseluruhan data berdistribusi normal.

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
VAR00001	Based on Mean	0.432	1	58	0.514
	Based on Median	0.263	1	58	0.610
	Based on Median and with adjusted df	0.263	1	56.006	0.610
	Based on trimmed mean	0.452	1	58	0.504

Tabel 4. 3 Hasil data uji homogenitas

Berdasarkan tabel berikut dari perhitungan pretest-posttest didapatkan nilai signifikansi 0,514 karena nilai sig 0,514 > dari 0,05 maka keputusan dalam uji homogenitas dapat dinyatakan bahwa data pretest-posttest berdistribusi normal.

Paired Samples Test

Mean	Paired Differences		95% Confidence Interval of	t	df	Sig. (2- taile d)
	Std. Deviati on	Std. Erro r				

				Mean	the Difference				
					Lower	Upper			
Pa ir 1	VAR000	-3.333	1.446	0.26	-	-	-	2	0.00
	01 - VAR000 02			4	3.87	2.79	12.6	9	0
					3	3	23		

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 *freethrow* pada ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Karawang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data serta pembahasan penelitian yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya, kesimpulan yang terdapat pada penelitian ini yakni “terdapat pengaruh metode latihan drill terhadap keterampilan dasar Freethrow pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Karawang”. Metode latihan drill dinilai efektif untuk meningkatkan tingkat keterampilan dasar freethrow siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 Karawang. Hal ini dapat dikatakan upaya yang digunakan serta dilakukan untuk meningkatkan keterampilan freethrow siswa khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket SMAN 1 Karawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Aditama, Y. (2019). *Survei Gerak Dasar Anak Berkebutuhan Khusus Kelas IV dan V SLB Negeri Ungaran*. Universitas Negeri Semarang.
- Andrian. (2021). Pengaruh Metode Latihan Interval Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter Siswa Putra Ekstrakurikuler SD Negeri 007 Batam Kota. *Jurnal Bola (Bersama Olahraga Laju Asia)*, Nomor 4 Vo(2655–1357), 4.
- Andrianto, A. N. (2019). *Survei Keterampilan Teknik Dasar Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra di SMA Negeri 1 Tayu Tahun Ajaran 2019/2010*. Universitas Negeri Semarang.
- Arif, M., Saripin, D., Aifo, M. K., Agust, K., & Pd, M. (2010). *Hubungan Kekuatan Otot Lengan Dan Bahu Dengan Hasil Free Throw Pada Permainan Tim Bola Basket Putra SMAN 14 Pekanbaru*. 1, 1–9.
- Basuki, S. (2016). Strategi Pengembangan Pendidikan Karakter Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Sekolah Dasar. *Prosiding Seminar Nasional PS2DM UNLAM*, 2(1), 65–70.
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga* (S. Budiwanto (ed.)). Fakultas

Ilmu Keolahragaan - Universitas Negeri Malang.

- Carollina, E. A. (2017). *Tingkat Keterampilan Bermain Bola Voli Siswa Kelas IV Dan V SD Gadingan Wates Kulon Progo Tahun 2016/2017*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dahlan. (2019). Penerapan Latihan Fisik Kombinasi Beban Internal Dan Beban Eksternal Dominan Terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tendangan Maegeri Dengan mawasi Geri Pada Atlet Ingkanas Ranting UNM. Dahlan. (2019). *Penerapan Latihan Fisik Kombinasi Beban Internal Dan Beban Eksternal Dominan Terhadap Peningkatan Kemampuan Koordinasi Tendangan Maegeri Dengan mawasi Geri Pada Atlet Ingkanas Ranting UNM. PROSIDING SEMINAR NASIONAL LP2M UNM, 978-623-7496-14-4, 978-623-7496-14-4, 168.*
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education, 1(2), 14–19.* <https://doi.org/10.33365/joupe.v1i2.591>
- Devi triana, D. (2020). *Pembelajaran & Penilaian Literasi Gerak Berbasis Web* (A. Supriyana (ed.); Oktober 20). Deepublish.
- Dhika Bayu Mahardhika. (2018). Pengaruh Metode Latihan, Motor Educability Dan Recovery Aktif Dan Pasif Terhadap Keterampilan Dribel Bola Basket. *Researchgate, 18.*
- Elpira, N. (2020). Peningkatan Keterampilan Dribble Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Media Audio Visual. *Jurnal Al-Azkiya, Volume 5 N, 20.*
- Febrianti, N. (2019). ANALISIS KOMPONEN FISIK TERHADAP KEMAMPUAN TEKNIK DASAR PERMAINAN BOLA BASKET SISWA SMA KATOLIK CENDRAWASIH MAKASSAR Oleh. *Ilmu Keolahragaan, 4.* <http://eprints.unm.ac.id/13981/1/jurnal.pdf>
- Firman, H., & Dwi, K. C. (2018). Pengaruh Penerapan Konsep BEEF Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 6(1), 40–44.*
- Handani, C. (2021). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Peserta Klub Sepakbola YF13 Kota Lubuklinggau. *Jurnal Edumaspul, Vol. 5 – N(2580–0469), 322.*
- Handoyo, D. P. (2021). *Korelasi Kelincahan, Kecepatan, Kelenturan, Dan Keterampilan Dribbling Pada Permainan Sepakbola*. Univerisitas Subang.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Remaja Rosdakarya.
- Herdian, A. (2015). *Pengaruh Penerapan Metode Drill/Latihan Terhadap Hasil Belajar Lay Up Dalam Pembelajaran Bola Basket Kelas VIII Di SMP Negeri 2 Telukjambe Timur*. Universitas Singaperbangsa Karawang.
- Izzuddin, D. A. (2020). Model Latihan Dayung Berbasis Modifikasi Alat Untuk Atlet Pemula. *JURNAL SPORTA SAINTIKA, Volume5, No, 23.*
- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 6(2), 190–199.* <https://doi.org/10.5281/zenodo.3892262>
- Kiram, Y. (2019). *Belajar Keterampilan Motorik* (Wanda (ed.); Edisi Pert). Prena Media Group.

- Kurniawan, R. (2022). Pengembangan Modul Guru Pada Materi Variasi dan Kombinasi Gerak Lokomotor dan Manipulatif untuk SMALB. *Physical Activity Journal (PAJU)*, Vol. 3, No(2686–5807), 141–160. <https://doi.org/https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.3.2.5480>
- M.Jaqfaruhdin Yusuf. (2019). Metode Latihan Drill Berpengaruh Terhadap Kemampuan Groundstroke Tenis Lapangan. *Jurnal Patriot*, 01(2655–4684), 833.
- Muinah, M. (2020). Pengaruh Kegiatan Ekstrakurikuler Terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa Kelas VII. *JPIN: Jurnal Pendidik Indonesia*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.47165/jpin.v3i1.80>
- Perdima, F. E. (2017). Pengaruh Metode Latihan Sirkuit, Metode Konvensional Terhadap Keterampilan Dasar Bola Basket. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i1.7834>
- Pratama, M. L. (2019). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Free Shoting Penalti Pada Ekstrakurikuler Siswa SMPN 01 Sungai Are Palembang. *Jurnal Bola, Volume 2 N(2655–1357)*, 75.
- Riyad, N. R. (2013). *Pengembangan Model Latihan Beban Untuk Meningkatkan Kemampuan Fisik Pemain Bolavoli*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi*, 3(2), 248–257.
- Rudiansyah, E., Usman, A., & Hakim, A. F. (2014). Upaya Meningkatkan Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Dengan Metode Strength Pada Siswa Kelas X Akuntansi 2 SMK Negeri 1 nanga Pinoh. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 64–68.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Samsudin, C. M. (2020). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title. *Konstruksi Pemberitaan Stigma Anti-China Pada Kasus Covid-19 Di Kompas.Com*, 68(1), 1–12. <https://doi.org/10.31933/JIMT>
- Sugiyono. (2017a). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Alfabeta.). Alfabeta.
- Sulistiadinata, H. (2020). Hubungan Kekuatan Otot Lengan, Koordinasi Mata Tangan, Dan Rasa Percayadiri Dengan Keterampilan Smash Pada Permainan Bola Voli. *Jurnal Master Penjas & Olahraga, Volume 1 N(2721–5660)*, 34.
- Sulistyo, E. P. (2019). *Hubungan Antara Kepribadian Neuroticism dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Perilaku Impulsive Buying Produk Fashion Pakaian Pada Remaja SMA Muhammadiyah 2 Surabaya*. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Supriatna, E. N. (2020). *Pengaruh Metode Latihan Drill terhadap Keterampilan Stop Passing dalam Permainan Sepak Bola*. Universitas Siliwangi, Tasikmalaya.
- Sutanto, T. (2020). *Buku Pintar Olahraga* (Mona (ed.)). Pustaka Baru Press.
- Syahrudin. (2016). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan Dan Gaya Mengajar

- Komando Terhadap Keterampilan Passing Atas Bola Voli. *Jurnal Pedagogik Keolahragaan, Volume 02*, 15.
- Umam, H. (2015). *Pengaruh Metode Latihan Drill dan Taktis Terhadap Kemampuan Passing Sepakbola Atlet Special Olympics Indonesia (SOIna) DKI Jakarta*. Universitas Negeri Jakarta.
- Wahyu. (2022). Upaya Pengelola Dalam Meningkatkan Keterampilan Komputer Warga Belajar Paket C Dalam Menghadapi Ujian Daring. *JURNAL COMM-EDU, Volume 5 N(2615–1480)*, 26.
- Welikin, K. P. (2021). Strategi Mengembangkan Keterampilan Dan Kemampuan Sumber DayaManusia Di UD. Bina Bersama Banjarmasin Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Unsika*, 3.