

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *SHOOTING* 2 POIN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**Oleh:
KHAERAZUL SEVI DIAN NUSA
NIM 20601244006**

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *SHOOTING 2 POIN* PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

Khaerazul Sevi Dian Nusa
NIM 20601244006

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen *one grup pretest post test* dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bolabasket SMK Koperasi Kota Yogyakarta yang berjumlah 15 peserta. 7 putra dan 8 putri. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes performa yang diadaptasi oleh *Johnson basketball test* dengan validitas tes 0,79 dan reliabilitas tes 0,80, sedangkan dengan teknik analisis data menggunakan uji-t yaitu dengan analisa dari hasil *pretest* dan *posttest* sebelum dan sesudah perlakuan dengan sampel data yang sama.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan kemampuan *shooting 2 point* meningkat setelah dilakukan latihan dengan metode *drill*. Ada pengaruh yang signifikan latihan dengan metode *drill* terhadap kemampuan *shooting 2 point* dalam teknik dasar bola basket. Hal ini dibuktikan dengan hasil peningkatan skor *shooting*. Dengan skor pretest 2,20 dan skor posttest 5,27 uji paired sample t-test menunjukan perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test (signifikansi $p < 0,05$) Adapun perbandingan hasil rata-rata skor antara *pre-test* dan *post-test* adalah 4 *point*, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan dengan metode *drill* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting 2 point* peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta

Kata Kunci: Bola Basket, keterampilan *shooting*, metode *drill*

THE EFFECT OF DRILL METHOD TRAINING ON IMPROVING 2- POINT SHOOTING SKILLS IN EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS BASKETBALL AT SMK KOPERASI YOGYAKARTA

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of drill method training on improving 2-point shooting skills in basketball extracurricular participants of SMK Koperasi Kota Yogyakarta.

This research is a type of experimental research one group pretest post test with a quantitative approach. The population in this study were extracurricular basketball participants of SMK Koperasi Kota Yogyakarta, totaling 15 participants. 7 boys and 8 girls. The data collection technique in this study used a performance test adapted by the Johnson basketball test with a test validity of 0.79 and a test reliability of 0.80, while the data analysis technique used the t-test, namely by analyzing the results of the pretest and posttest before and after treatment with the same data sample.

The results of this study showed that the ability to shoot 2 points increased after training with the drill method. There is a significant effect of training with the drill method on the ability to shoot 2 points in basic basketball techniques. This is evidenced by the results of the increase in shooting scores. With a pretest score of 2.20 and a posttest score of 5.27 the paired sample t-test test shows a significant difference between the pre-test and post-test scores (significance $p < 0.05$) The comparison of the average score between the pre-test and post-test is 4 points, so it can be concluded that training with the drill method can have a significant effect on improving the 2-point shooting skills of basketball extracurricular participants of SMK Koperasi Kota Yogyakarta.

Keywords: Basketball, shooting skills, drill method

SURAT PERNYATAAN

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Khaerazul Sevi Dian Nusa
NIM : 20601244006
Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Metode *Drill* terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting 2 Point* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Koperasi Yogyakarta

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar hasil saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 25 Maret 2024
Yang menyatakan,



Khaerazul Sevi Dian Nusa
NIM. 20601244006

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *SHOOTING* 2 POIN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

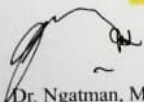
TUGAS AKHIR SKRIPSI


**KHAERAZUL SEVLI DIAN NUSA
NIM 20601244006**

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:

Koordinator Program Studi

Dosen Pembimbing


Dr. Ngatman, M.Pd.
NIP. 196706051994031001


Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd.
NIP. 199208182019031012

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *SHOOTING* 2 POIN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**KHAERAZUL SEVI DIAN NUSA
NIM 20601244006**

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 28 Februari 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd (Ketua Tim Penguji)		22-04-2024
Fitria Dwi Andriyani, M.Or., Ph.D. (Sekretaris Tim Penguji)		04-04-2024
Dr. Tri Ani Hastuti, M.Pd. (Penguji Utama)		26-03-2024

Yogyakarta,
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Dekan,



Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S. Or., M. Or
NIP 198306262008121002

MOTTO

“Bermimpilah setinggi langit, jika engkau jatuh, engkau akan jatuh diantara bintang-bintang”
(Ir. Soekarno)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayahnya sehingga Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat diselesaikan dengan sukses dan tepat waktu sesuai yang telah ditentukan. Karya ini didedikasikan untuk mereka yang memiliki tempat penting dalam kasih sayang saya.

1. Kedua orang tua yang saya hormati, Ibu Ana Sudiarsih dan Bapak Bambang Sumedi yang selalu mendoakan prestasi saya dan memberikan dukungan yang tiada henti, menanamkan dalam diri saya nilai-nilai ketekunan dan ketangguhan.
2. Kakak saya Sevi Dian Fadhila dan Ujang Nendra Pratama yang selalu memberikan semangat untuk mengerjakan Tugas Akhir Skripsi (TAS) saya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas karunia-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi (TAS) dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “pengaruh latihan metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* 2 poin pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Koperasi Yogyakarta” ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikan Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati disampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Dr. Drs. Ngatman, M.Pd. selaku Kepala Departemen Pendidikan Olahraga yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, S.Pd., M.Pd. dosen pembimbing tugas akhir skripsi yang selalu sabar membimbing dan memberikan semangat, dukungan serta arahan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi.
4. Bapak Aris Budiyanto S.Pd, selaku kepala sekolah SMK Koperasi Kota Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.

5. Bapak Andri Nurwijaya S. Pd, selaku kepala ekstrakurikuler SMK Koperasi Kota Yogyakarta yang telah memberikan bantuan dan kerja sama dalam pelaksanaan penelitian.
6. Teman-teman PJKR D angkatan 2020, yang selalu membantu disaat susah senang bersama.
7. Peserta Ekstrakurikuler yang telah ikhlas mengikuti penelitian penyusun.
8. Bapak/Ibu tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan yang melimpah dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi (TAS) ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan

Yogyakarta, 25 Maret 2024
Penulis,



Khaerazul Sevi Dian Nusa
NIM. 20601244006

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN.....	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
MOTTO.....	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Latihan.....	9
2. Hakikat Keterampilan	16
3. Hakikat Bola Basket	17
4. Metode <i>Drill</i> dalam Permainan Bola Basket	31
5. Karakteristik Siswa SMK	36
6. Profil SMK Koperasi Kota Yogyakarta	38
7. Kegiatan Ekstrakurikuler	42
B. Hasil Penelitian Relevan	43
C. Kerangka Pikir	45
D. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III METODE PENELITIAN.....	48
A. Jenis Penelitian.....	48
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	49
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	50
F. Uji Prasyarat Analisis	51
G. Teknik Analisis Data	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Hasil Penelitian	53
B. Pembahasan.....	56

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	60
A. Kesimpulan	60
B. Keterbatasan Penelitian.....	60
C. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Konsep dasar <i>Drill</i> Menurut (Utama, 2023)	6
Gambar 2. Teknik <i>Chest Pass</i>	22
Gambar 3. Teknik <i>Over Head Pass</i>	22
Gambar 4. Teknik <i>Bounce Pass</i>	23
Gambar 5. <i>Lay Up Shoot</i> Dany Kosasih (2008, p. 50).....	25
Gambar 6. <i>One Hand Set Shoot</i> Dany Kosasih (2008, p. 50)	25
Gambar 7. <i>Jump Shoot</i> Dany Kosasih(2008, p. 51).....	26
Gambar 8. <i>Free Throw</i> Dany Kosasih (2008, p. 51).....	26
Gambar 9. <i>Hook Shoot</i> Dany Kosasih (2008, p. 53).....	27
Gambar 10. Kerangka Berpikir	47

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. . Teknik Pengumpulan Data Shooting	51
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pre-Test	54
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Post-Test	54
Tabel 4. Statistik Deskriptif.....	54
Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro Wilk.....	55
Tabel 6. Paired Sample T-Test.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Persetujuan Judul Skripsi	66
Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Semester	67
Lampiran 3. Rancangan Program Pre-Test, Intervensi, Dan Post-Test.....	68
Lampiran 4. Data Hasil Tes Shooting Bola Basket Secara Tepat	74
Lampiran 5. Data Kurva Uji Normalitas.....	75
Lampiran 6. Dokumentasi Saat Pre-Test, Intervensi, Dan Post-Test	76

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Toho Cholik Mutohir (2007, p. 23) menjelaskan bahwa hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa. Di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai-nilai luhur suatu masyarakat, yang terpantul melalui hasrat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga. Penyusun sering mendengar kata-kata bahwa kemajuan suatu bangsa salah satunya dapat tercermin dari prestasi olahraganya.

Menurut Giriwijoyo (2005, p. 30) olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. Kusmaedi (2002, p.1) menyatakan bahwa kata olahraga berasal dari: 1) *Disport*, yaitu bergerak dari satu tempat ke tempat lain. 2) *Field Sport*, kegiatan yang dilakukan oleh para bangsawan yang terdiri dari kegiatan menembak dan berburu 3) *Desporter*, membuang lelah 4) *Sport*, pemuasan atau hobi 5) Olahraga, latihan gerak badan untuk menguatkan badan, seperti berenang, main bola, agar tumbuh menjadi sehat. Jane Ruseski (2014, p. 396) mengatakan dengan berolahraga atau melakukan aktifitas fisik yang teratur dapat mengurangi resiko penyakit kronis, mengurangi stress dan depresi, meningkat kesejahteraan emosional, tingkat energi, kepercayaan diri dan kepuasan dengan aktivitas sosial.

Adanya olahraga di kehidupan adalah anugerah yang patut disyukuri, karena melalui olahraga mampu menjaga fisik dengan baik, karena fisik harus

di bina dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan yang tidak ternilai harganya. Banyak sekali jenis olahraga di dunia seperti, olahraga tim dan individu. Permainan di sekitar yang melibatkan banyak orang cukup banyak bentuknya, permainan tersebut ada yang hanya bersifat rekreasi dan ada juga untuk tujuan prestasi. Permainan yang melibatkan banyak orang disebut permainan beregu. Salah satu olahraga beregu yaitu permainan bola basket, permainan bola basket mempunyai banyak sekali manfaat dimulai dari melompat. Melompat akan berdampak pada tulang kaki, orang yang terbiasa dan rutin memainkan bola dengan tangan dan kaki terbukti memiliki kepadatan mineral tulang lebih banyak daripada yang tidak banyak bergerak (Makarim, 2023). Selain memperkuat tulang kaki, permainan bola basket juga dapat menguatkan tangan melalui gerakan *passing*, *shooting*, dan *dribbling*.

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 5 orang pemain antara lain *point guard*, *shooting guard*, *small forward*, *power forward* dan *center* (Brown, 2007). Tujuan dari permainan bola basket ini adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya ke dalam keranjang lawan dan menahan lawan agar tidak mencetak poin (Sadheli, 2023). Pemain basket harus menguasai teknik dasar seperti memberi bola terhadap teman (*passing*), menggiring bola dengan teknik-teknik tertentu (*dribbling*), menembak bola agar masuk kedalam keranjang lawan (*shooting*), teknik yang dilakukan oleh tangan dan kaki (*hand&footwork*), dan teknik latihan dengan memutar satu kaki agar tidak *travelling* (*pivot*). Olahraga basket adalah olahraga dengan intensitas

yang tinggi seperti berlari, melompat, adu badan yang biasa dilakukan oleh center, daya tahan, daya ledak, kelincahan, kecepatan, *decision making* dan kelenturan, (Makarim, 2023).

Pada permainan bola basket *shooting* adalah suatu teknik dasar yang penting untuk dikuasai, karena untuk mencetak poin di keranjang lawan. Banyak metode latihan yang mampu menunjang kemampuan *shooting* agar menjadi lebih baik, contohnya metode *drill*. Selanjutnya Kosasih (2008, p. 46). Setiap pemain harus mempunyai akurasi *shooting* yang baik dan benar agar bisa memaksimalkan peluang. *Shooting* atau menembakkan bola ke keranjang lawan dapat dilakukan dengan diam di tempat, berjalan atau berlari. Jenis *shooting* di dalam bola basket terdiri dari *shooting 3 point*, *2 point*, dan *1 point*. *Shooting 3 point* dapat diperoleh jika menembakkan bola di luar daerah bersyarat, *2 point* dengan *shooting* di dalam daerah bersyarat pemain bertahan, dan *1 point* akan diperoleh jika tim mendapatkan *free-throw*,

Setiap pemain bola basket harus bisa memaksimalkan peluang *shooting* sekecil apapun itu, entah itu dari *paint area* atau luar *paint area*, karena hakikatnya *shooting* adalah gerakan yang membuat tim mampu unggul lebih banyak semakin mencetak lebih banyak poin semakin tinggi juga presentase kemenangan tim. Mayoritas pemain lebih memilih melakukan tembakan *2 point* dikarenakan jaraknya dekat dengan ring, (Albert, 2023). Menurut hasil penelitian Setiadi (2019, p.1). Dalam tembakan *2 point* di pertandingan final-semifinal rata-rata memiliki efektivitas sebesar 44% sedangkan dalam seluruh pertandingan tim Indonesia rata-rata memiliki efektivitas sebesar 36%.

Efektivitas tembakan 3 *point* termasuk rendah karena memiliki resiko kegagalan yang tinggi dibandingkan tembakan *free throw* dan 2 *point* dimana antara garis 3 *point* dengan ring memiliki jarak yang jauh.

Dalam sekolah maupun klub permainan bola basket amat sangat diminati bagi sebagian siswa baik itu SMP atau SMA, pengenalan dan pengembangan olahraga bola basket didalam sekolah amatlah penting bagi siswa untuk pengembangan minat dan bakat, pendidikan jasmani tidak hanya dilakukan saat jam pembelajaran saja.

Maka dari itu diadakannya ekstrakurikuler basket agar siswa mampu bersaing secara sehat di bidang non akademik, salah satu sekolah menengah Kota Yogyakarta yang mengadakan ekstrakurikuler bola basket adalah SMK Koperasi Kota Yogyakarta, sebagai lembaga pendidikan SMK Koperasi bukan tanpa alasan mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bola basket, diadakannya ekstrakurikuler basket adalah agar siswa dapat menyalurkan hobi, minat dan bakat secara optimal dan dapat mendulang siswa untuk meraih prestasi dibidang non akademik.

Kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi dilaksanakan pada hari kamis setiap pukul 14.30 hingga 16.00 WIB. SMK Koperasi memiliki sarana dan prasarana yang sangat memadai bagi siswa yang ingin menyalurkan hobinya. Dengan ring basket yang sesuai dan lapangan basket yang rata dan halus untuk melakukan ekstrakurikuler basket pada sore hari.

Ekstrakurikuler basket disini sudah terbilang cukup lama berdirinya, SMK Koperasi sering mengikuti kompetisi-kompetisi basket antar sekolah menengah

kejuruan di Kota Yogyakarta dan dalam beberapa tahun terakhir ekstrakurikuler basket SMK Koperasi dapat memenangkan pertandingan yang diikutinya. Walaupun SMK Koperasi sering mendapatkan kemenangan, peningkatan mutu permainan dalam kompetisi tetap harus ditingkatkan. Berdasarkan hasil observasi peneliti, para peserta ekstrakurikuler Bola Basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta dalam melakukan *shooting 2 point* masih rendah, terlihat saat berlatih para peserta masih meleset dalam melakukan latihan *shooting*.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bola basket dimulai dengan persiapan sarana dan prasarana setelah itu dilanjutkan dengan peserta ekstrakurikuler melakukan pemanasan dilanjutkan dengan kegiatan inti, kegiatan inti biasanya diawali dengan melakukan latihan teknik dasar lalu dilanjutkan dengan *game*, kegiatan ekstrakurikuler diakhiri dengan pendinginan. Menurut pengamatan saya dengan adanya metode *drill* dapat membimbing peserta ekstrakurikuler untuk lebih tau bagaimana cara melakukan permainan bola basket menjadi lebih baik karena dengan pendekatan metode *drill*, peserta mampu memainkan permainan bola basket lebih menarik, menurut peneliti dengan adanya latihan *drill* para peserta dapat mengerti teknik yang baik dan efisien. Dengan berlatih menggunakan metode *drill*, atlet mampu lebih dalam mencerna apa itu permainan dan bagaimana melakukannya dengan baik dan benar. Ada banyak sekali metode latihan yang bisa diterapkan, seperti halnya metode *drill* Utama (2023, p. 257).

Metode *drill* merupakan sebuah pendekatan atau teknik dalam pelatihan atau latihan olahraga, yang bertujuan untuk mengasah dan meningkatkan

keterampilan serta kemampuan atlet atau peserta dalam bidang tertentu. Dalam konteks olahraga, termasuk di dalamnya bola basket, metode *drill* menggunakan latihan yang berulang-ulang dan terstruktur untuk membantu atlet menguasai teknik dasar atau taktik permainan dengan lebih baik (Utama 2023, p. 257).

Penerapan metode *drill* melibatkan serangkaian latihan yang telah direncanakan sebelumnya untuk membangun kemampuan keterampilan atlet secara bertahap. Latihan-latihan tersebut difokuskan pada aspek-aspek kunci dalam olahraga, seperti teknik dasar, keterampilan taktis, reaksi cepat, ketepatan, dan lain sebagainya. Metode *drill* berupaya untuk menciptakan pola otomatis dalam perilaku atlet, sehingga teknik atau taktik yang telah dipelajari dapat diaplikasikan dengan lebih lancar dan efektif dalam situasi permainan, (Utama, 2023).

Dari segi pelatihan ekstrakurikuler penerapan dengan metode *drill*, peserta ekstrakurikuler dapat membenahi aspek mana yang harus dibenahi apa yang harus dilakukan dan bagaimana melakukannya. Adanya metode *drill* peserta ekstrakurikuler dapat mengerti bagaimana konsep dasar *shooting* dalam permainan bola basket. Selain itu kebutuhan poin dapat diperoleh juga melalui hasil dari teknik dasar maupun pengembangan dari *shooting*.

Dengan adanya metode latihan *drill* pelatih mampu membuat metode latihan untuk meningkatkan frekuensi saat melakukan shooting permainan bola basket karena dalam metode latihan *drill* atlet mampu meningkatkan pemahaman kognitif dalam waktu yang relatif singkat (Bayu, 2019). Oleh

karena itu peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh Metode *Drill* terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting 2 Point* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMK Koperasi Yogyakarta.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Rendahnya keterampilan shooting peserta ekstrakurikuler dalam melakukan *shooting 2 point*.
2. Belum diketahuinya pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan *shooting 2 point* permainan bola basket pada peserta ekstrakurikuler SMK Koperasi Kota Yogyakarta.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka peneliti dapat membatasi masalah pada “Pengaruh metode *Drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Koperasi Yogyakarta.”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “Adakah pengaruh yang signifikan antara latihan dengan metode *drill* terhadap keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Koperasi kota Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui pengaruh yang signifikan antara latihan dengan metode *drill* terhadap keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Koperasi kota Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat yang positif baik secara teoritis maupun secara praktis:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk kajian penelitian selanjutnya yang mempunyai objek yang sama dengan keterkaitan pengaruh latihan dengan metode *drill* terhadap keterampilan bermain bola basket.

2. Secara Praktis

- a. Bagi penulis penelitian ini diharapkan bisa menjadi bekal yang berguna atau bermanfaat di masa mendatang.
- b. Bagi Peserta didik diharapkan penelitian ini bisa menjadi bahan acuan untuk meningkatkan prestasi dalam keterampilan bermain bola basket.
- c. Bagi guru sebagai pendidik atau pengampu kegiatan ekstrakurikuler dengan metode *drill* dapat menjadi referensi untuk pengoptimalan implementasi program latihan untuk menunjang keterampilan bermain bola basket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu upaya dan segala daya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses dan sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan jumlah beban dan intensitas yang tiap hari kian ditambah beban dan intensitasnya, untuk mencapai suatu tujuan yang jelas dan tetap. Harsono (2015, p.50). Selanjutnya menurut Nossek (1982,p.3). latihan adalah proses untuk pengembangan penampilan olahraga yang kompleks dengan memakai isi latihan, metode latihan, tindakan organisasional yang sesuai dengan tujuan. Pada dasarnya bahwa melaksanakan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, cedera paha, dan cedera *ankle* yang biasa dialami oleh pemain basket.

Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang (Singh, 2012, p.26). Senada dengan hal tersebut, Budiwanto (2012, p. 16) menyatakan latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi

pertandingan penting. Peningkatan kemampuan keterampilan dan kapasitas energi diperhatikan dengan seksama.

Latihan adalah suatu proses kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal Langga & Supriyadi (2016, p. 91).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, latihan adalah suatu kegiatan atau proses yang dilakukan secara berulang dengan intensitas yang semakin hari semakin bertambah beban latihannya dengan tujuan agar hasil dari latihan itu berbuah maksimal.

a. Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Menurut (Mylsidayu, dkk, 2015) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus dilakukan agar tujuan dari latihan bisa tercapai sesuai dengan harapan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap psikologis dan fisiologis atlet atau peserta ekstrakurikuler. Memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan, selain itu dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan dalam olahraga yang harus diperhatikan oleh setiap orang yang terlibat dalam

pelatihan. Seperti yang diungkapkan oleh Harsono (1988, pp. 102-122) bahwa latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1) Prinsip Beban Lebih

Prinsip beban lebih atau prinsip *over load*, yaitu prinsip ketika seseorang harus meningkatkan beban latihan setiap kali atlet sudah mampu untuk mengatasi beban yang diangkatnya. Beban yang kian hari kian meningkat, akan meningkatkan kemampuan dan kualitas fisik atlet. Seperti yang diungkapkan Harsono (1988, p. 103) bahwa agar prestasi atlet dapat meningkat, atlet harus selalu berusaha dengan beban kerja yang lebih berat, dari pada yang mampu yang di lakukan pada saat itu. Atau dengan kata lain, harus berusaha senantiasa berlatih dengan beban kerja yang ada di atas ambang rangsang kepekaannya (*threshold of sensitivity*). Menurut Bompa Budiwanto (2013, p. 17) dijelaskan bahwa pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan kegiatan sehari-hari secara teratur. Hal tersebut bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan yang tinggi.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, setiap atlet harus siap akan prinsip beban lebih karena dasarnya beban pada latihan yang kian hari kian menambah merupakan hal yang wajib bagi para atlet agar mencapai hasil yang maksimal, ketika pelatih menambah beban latihan yang yang tidak

sama dengan porsinya resiko cedera pada atlet akan bertambah sehingga permainan tim pun menjadi tidak maksimal, dari sinilah kegunaan prinsip beban lebih bekerja

2) Prinsip Spesialisasi

Prinsip spesialisasi adalah prinsip yang merupakan kelanjutan dari prinsip perkembangan menyeluruh. Ketika atlet sudah cukup banyak mendapatkan pengalaman gerak dalam proses latihan, maka selanjutnya atlet diarahkan untuk memasuki dunia olahraga, dengan keterlibatan dalam cabang olahraga yang lebih khusus, yaitu cabang olahraga yang diinginkannya. Spesialisasi menurut Harsono (1988, p. 109) yaitu mencurahkan seluruh kemampuan, baik fisik maupun psikis pada satu cabang olahraga tertentu. Spesialisasi akan membuat konsentrasi atlet menjadi lebih fokus hanya pada cabang olahraga yang digelutinya saja. Respons terhadap latihan akan berbeda-beda bagi setiap orang, manakala diberikan latihan yang sama. Maka dengan demikian haruslah setiap atlet diberikan beban latihan yang berbeda-beda.

3) Prinsip Individualisme

Menurut Harsono (2018, p. 64) menjelaskan tidak ada dua orang yang rupanya persis sama, sekalipun kembar, dan tidak pula dua orang (apa lagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing, demikian pula, setiap atlet berbeda dalam hal kemampuan,

potensi dan karakteristik belajarnya, Setiap atlet berbeda-beda beban latihannya, karena hal ini dipengaruhi faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa lingkungan, rasa sakit, cedera dan motivasi. Oleh sebab itu, agar pelatih berhasil dalam melatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan dalam merespon beban latihan (Febri Kurniawan, 2017, p. 57).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, prinsip individualisme adalah anugerah dari Tuhan, pada masalah latihan setiap insan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing oleh karena itu pelatih harus menyesuaikan porsi latihan yang berbeda untuk atlet satu dan atlet yang lainnya.

4) Intensitas latihan

Intensitas latihan yang diberikan dengan lebih berat, akan meningkatkan kemampuan psikologis menjadi lebih baik. Intensitas latihan yang cukup berat bagi seorang atlet, dapat meningkatkan kualitas penampilan bagi yang bersangkutan, baik dari segi fisik, maupun teknik. Latihan berkualitas yang dimaksud adalah, latihan yang memberikan latihan-latihan yang bermanfaat bagi atlet tersebut (Yudiana&Yunyun, 2010).

5) Prinsip Kualitas

Latihan-latihan yang berkualitas adalah latihan yang berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Atlet haruslah merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatih adalah memang berguna baginya dan bahwa hari itu dia telah lagi belajar atau mengalami sesuatu yang baru. Menurut Harsono (2017, p. 75) menjelaskan berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau drill-drill tidak berbobot, bermutu, berkualitas. Orang bisa saja berlatih keras sampai habis nafas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, oleh karena itu prestasinya tidak meningkat.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, prinsip kualitas adalah latihan yang tahu tujuan dari latihan ini akan dibawa kemana, pada dasarnya latihan harus dengan metode, tujuan, dan prinsip yang jelas agar menghasilkan tujuan yang maksimal.

6) Variasi latihan

Variasi latihan akan membuat atlet bergairah untuk mengikuti latihan, sehingga dapat meningkatkan motivasinya untuk meraih prestasi yang tinggi. Latihan yang bervariasi akan menuntut atlet untuk melakukan latihan dengan sebaik mungkin. Atlet juga belajar untuk meningkatkan kualitas latihannya, karena mereka diberikan pengalaman-pengalaman baru pada proses latihan yang

dilaksanakan (Yudiana&Yunyun, 2010). Variasi latihan di artikan sebagai bentuk penyajian atau pelaksanaan kegiatan latihan dengan berbagai bentuk atau metode, guna mencapai suatu tujuan. Artinya untuk meraih suatu tujuan latihan sebaiknya digunakan beberapa cara, agar dalam latihan tidak timbul kebosanan. Hendri (2011, p. 32).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, variasi latihan adalah serangkaian latihan yang berbeda-beda agar atlet tahu mana latihan yang mampu menunjang diri mereka untuk bisa menjadi yang terbaik diantara yang lain.

7) Lamanya latihan

Lamanya latihan merupakan suatu hal yang harus diperhatikan, jangan sekali-kali memberikan jangka waktu latihan yang singkat, karena waktu yang singkat belum tentu memberikan hasil yang maksimal. Lamanya latihan harus diperhatikan, supaya atlet bisa menguasai suatu teknik maupun mendapatkan kondisi fisik yang baik (Yudiana&Yunyun, 2010). (Budiwanto, 2013, p. 29) mengemukakan bahwa overtraining adalah latihan yang dilakukan berlebih-lebihan, sehingga mengakibatkan menurunnya penampilan dan prestasi atlet. Penyebab terjadinya overtraining antara lain sebagai berikut: (1) Atlet diberikan beban latihan overload secara terus menerus tanpa memperhatikan prinsip interval. (2) Atlet diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama tidak

berlatih. (3) Pemberian proporsi latihan dari ekstensif ke intensif secara tidak tepat. (4) Atlet terlalu banyak mengikuti pertandingan-pertandingan berat dengan jadwal yang padat. (5) Beban latihan diberikan dengan cara beban melompat.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, lamanya latihan adalah waktu latihan para atlet agar dapat menyesuaikan porsi latihan yang berimbang sesuai kemampuan mereka masing-masing pelatih disini.

2. Hakikat Keterampilan

Setiap individu pasti dianugerahi oleh tuhan yang maha esa dengan suatu keterampilan, menurut Amung Ma'mun & Yudha M. Saputra (2005, p. 57) keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien. Semakin tinggi kemampuan seseorang mencapai tujuan yang diharapkan, maka semakin terampil orang tersebut. Keterampilan seseorang tercermin dengan seberapa baik seseorang tersebut melakukan kegiatan yang spesifik, seperti mengoperasikan peralatan, berkomunikasi, dan lain lain. Maka keterampilan adalah kemampuan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu baik secara fisik maupun mental (Soetjipto, 2002). Selain itu juga menurut Fauzi (2010, p. 7) keterampilan dapat menunjukkan pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat dimana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, terdiri dari beberapa keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang

menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperluas bisa disebut keterampilan, misalnya menendang bola, memainkan bola basket, menghitung perkalian dan sebagainya. Keterampilan bisa di asah dengan latihan yang terus dilakukan atau berulang-ulang agar mencapai hasil yang maksimal, oleh karena itu seorang atlet atau peserta ekstrakurikuler wajib memiliki keterampilan yang menonjol pada bidang yang ditekuninya.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, keterampilan merupakan suatu kemampuan atau *skill* yang di anugerahi oleh tuhan agar bisa melakukan suatu pekerjaan dengan maksimal, efektif dan efisien.

3. Hakikat Bola Basket

a. Pengertian Bolabasket

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan oleh 2 tim yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan serta menahan lawan agar jarang memasukan bola basket ke keranjang sendiri Sumiyarsono (2002, p. 1). Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga

bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan.

Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Keterampilan bermain bolabasket perlu didukung dengan fisik yang baik, teknik yang baik, mental yang bagus, dan berbagai macam taktik yang dilakukan oleh pelatih. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan (Banik & Inyang, 2013). Permainan bola basket ada beberapa macam teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya yaitu *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola) dan *shooting* (memasukkan bola ke ring). Setiap teknik dasar tersebut memiliki fungsi yang berbeda satu sama lainnya, mulai untuk bertahan dan untuk melakukan serangan. Pauweni (2012, p. 61) menyerang dalam permainan bolabasket salah satunya adalah *shooting*, di permainan bolabasket *shooting* sering digunakan untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan dengan cara melempar bola, banyak cara untuk melakukan shooting atau tembakan dalam permainan bola basket. *Shooting* merupakan usaha memasukkan ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay up*. *Shooting* atau menembak adalah usaha untuk memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk menghasilkan angka, semakin tinggi tingkat

akurasi dan ketepatan shooting seorang pemain maka akan menyulitkan tim lawan Ahmadi (2007, p. 18).

Berdasarkan beberapa pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan oleh 2 regu dengan masing-masing regu diisi oleh 5 orang yang bertujuan mencetak poin sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan.

b. Tujuan Bola Basket

Sedangkan menurut Wissel (1996, p. 2) bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Teknik dasar dalam bermain bola basket mencakup gerakan tangan dan kaki (*handandfootwork*), menembak bola kedalam keranjang (*shooting*), melempar (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola (*ball movement*), bergerak tanpa bola (*moving without the ball*), dan bertahan (*defence*).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, tujuan dari bola basket adalah mencetak skor sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menahan bola agar bola tidak masuk ke keranjang tim yang dijaga.

c. Teknik dalam permainan bola basket

Dalam permainan bola basket setiap pemain harus menekuni teknik-teknik yang ada di permainan bola basket seperti keterampilan dasar terlebih dahulu, ada beberapa teknik yang harus dikuasai bagi para pemain agar permainan yang mereka mainkan menarik untuk ditonton, teknik yang pertama adalah *passing* (mengumpan), yang kedua *dribbling* (menggiring) dan yang terakhir *shooting* (menembak). Permainan bola basket tidak terlepas dari teknik dasar permainan, adapun teknik dasar permainan bola basket, sebagai berikut:

1) Passing

Passing (mengumpan) adalah teknik dasar pertama dalam permainan bola basket, *passing* adalah gerakan mengoperkan bola sebagai langkah menyusun pola serangan. Passing kerap ditemui dalam olahraga beregu. *Passing* memiliki beberapa jenis dan teknik dasar yang membedakannya dengan gerakan lain. Untuk melancarkan passing dibutuhkan kerja sama tim yang baik. Dalam teknik permainan keterampilan dasar *passing* bola basket, *passing* adalah cara tercepat dan paling efektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya serta menggerakkan bola ke seluruh area lapangan (McGee, 2007). Dalam melakukan *passing* para pemain harus melakukan *passing* (umpan) dengan keras dan cepat agar bola yang dilayangkan tidak mudah direbut oleh lawan karena jika seorang melakukan passing dengan lambat kemungkinan bola

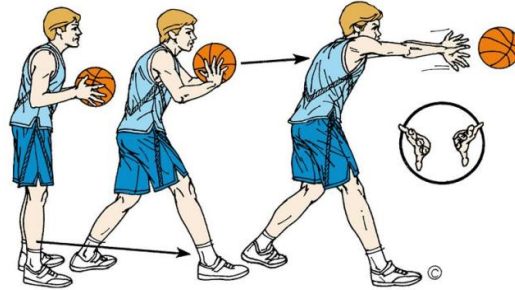
tercuri oleh lawan lebih besar, tetapi *passing* juga bisa dilakukan dengan lambat tergantung situasi dan kondisi di dalam lapangan, pemain basket dituntut memiliki teknik-teknik *passing* yang baik dan benar (McGee, 2007).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, dalam bola basket *passing* adalah komponen yang penting dalam *gameplay*, *passing* merupakan gerakan dasar dalam permainan bola basket, semakin baik kualitas *passing* semakin cantik juga permainan yang dimainkan. Berikut adalah teknik-teknik *passing* dalam permainan bola basket:

a) Teknik *Chest Pass* (Operan Bola Setinggi Dada)

Chest Pass adalah teknik passing dalam permainan bolabasket yang menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. *Chest pass* adalah jenis passing yang paling efektif dilakukan pada saat pemain tidak dijaga oleh lawan atau musuh (Trisnowati & Moekarto 2013). Untuk melempar umpan dada, posisikan badan pada posisi 3 meter dari sasaran, misal dengan seorang teman atau dinding gedung olahraga. Letakkan tangan di sisi bola dan tekuklah (bengkokkanlah) lengan sedikit demi sedikit sehingga bola berada mendekati dada (Oliver, 2009).

Gambar 1. Teknik *Chest Pass*

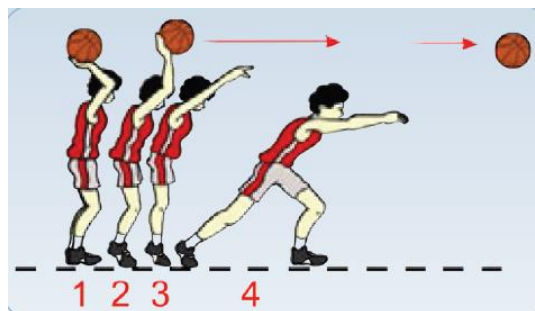


<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

b) *Overhead Pass* (Passing Atas)

Overhead pass adalah teknik operan yang dilakukan di atas kepala dan diarahkan keatas kepala penangkap bola. *Overhead Pass* atau *passing* atas adalah *passing* yang dilakukan dari atas kepala kearah atas kepala penangkap bola, passing ini efektif dilakukan apabila lawan menggunakan pertahanan daerah (Danny Kosasih (2008, p. 29)).

Gambar 2. Teknik *Over Head Pass*

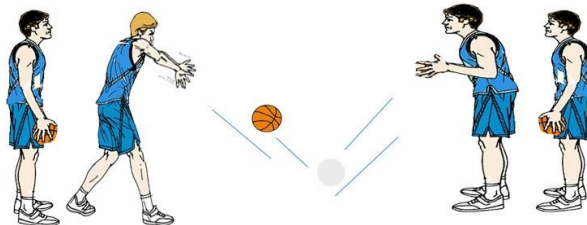


<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

c) *Bounce Pass* (Operan Pantul)

Operan pantul adalah gerakan *passing* yang dilakukan agar penerima dapat menangkap bola dari pantulan ke daerah pinggul penangkap bola tersebut. Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola didepan dada lalu bola dipantulkan ke lantai menuju ke arah teman. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerobos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan di samping kanan atau kiri lawan dan teman sudah siap menerimanya dibelakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak direbut oleh lawan Insany (2023, p. 27).

Gambar 3. Teknik *Bounce Pass*



<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

2) *Shooting* (Menembak)

Ahmadi (2007, p. 18). *Shooting* adalah usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan dan *lay- up*. *Shooting* adalah *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari, karena setiap pemain punya naluri untuk mencetak skor. Menembak atau *shooting* adalah unsur yang menentukan kemenangan dalam

pertandingan, sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk keranjang. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat menembak. Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan Iqbal (2015, p. 115).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, *shooting* merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket, ketika seorang atlet menguasai teknik *shooting* dengan baik akan menjadi poin plus bagi tim karena dapat memperlebar jarak kemenangan, karena perlu diingat *shooting* merupakan komponen penting dalam permainan bola basket.

Menurut Kosasih (2008, pp. 46-52) *shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring. Ada beberapa istilah untuk menggambarkan *shooting* dan perlu dikenal oleh pemain sejak dini yaitu BEEF:

- a) B (*Balance*) adalah keseimbangan. Gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh selalu dalam posisi seimbang.
- b) E (*Eyes*) adalah pandangan mata. Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- c) E (*Elbow*) adalah peletakan siku yang benar. Pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal mengarah ring.

- d) *F (Follow through)* adalah gerakan lanjutan. Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring.

Ada beberapa jenis *shooting* yaitu sebagai berikut:

- a) *Lay Up Shoot*, yakni *shoot* yang dilakukan dengan awalan kaki 1 sampai dengan 2 hitungan mendekati ring.

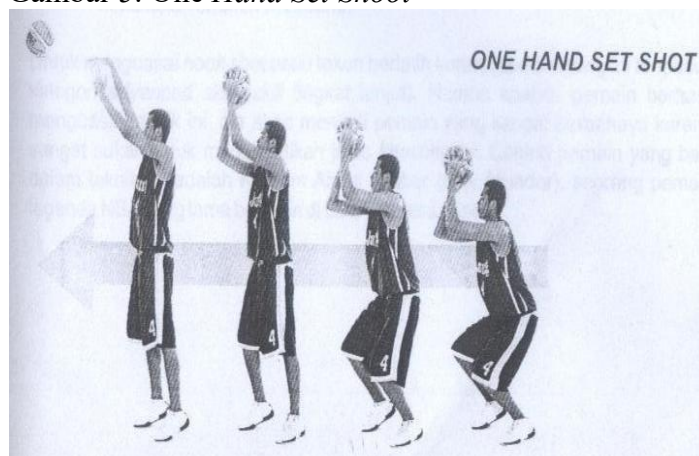
Gambar 4. *Lay Up Shoot* Dany Kosasih (2008, p. 50).



<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

- b) *One Hand Set Shoot*, yakni *shoot* dengan dorongan satu tangan.

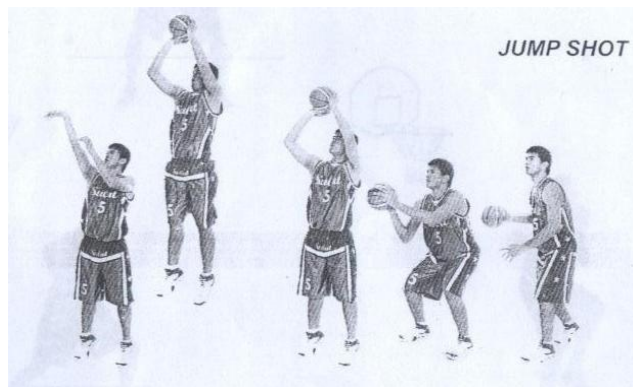
Gambar 5. *One Hand Set Shoot*



<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

- c) *Jump Shoot*, yakni jenis tembakan yang menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan.

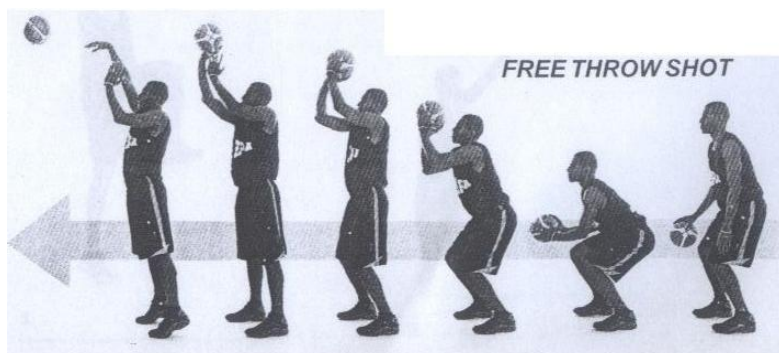
Gambar 6. *Jump Shoot* Dany Kosasih (2008, p. 51)



<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

- d) *Free Throw*, yakni tembakan yang dilakukan karena mendapatkan pelanggaran saat mau memasukkan bola ke arah ring dengan nilai dalam satu kali tembakan adalah satu.

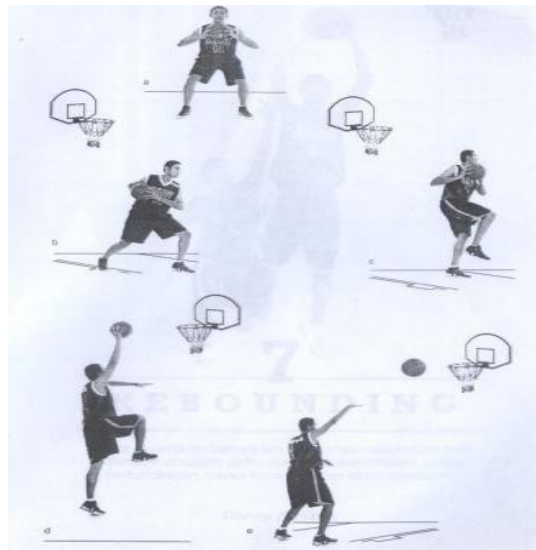
Gambar 7. *Free Throw* Dany Kosasih (2008, p. 51)



<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

- e) *Three Point Shoot*, yakni tembakan yang mempunyai nilai tiga, tembakan yang bisa menjadi senjata untuk membalikkan keadaan.
- f) *Hook Shoot*, yakni tembakan kaitan dengan arah tembakan menyamping dan mengarahkan bola ke arah ring. Tipe *shoot* ini perlu latihan lebih lanjut, karena merupakan *shoot* tingkat lanjut.

Gambar 8. *Hook Shoot*



<https://files1.simpkb.id/guruberbagi/rpp/761607-1674009218.pdf>

Menurut Perbasi (2008, pp. 23-25), menjelaskan tembakan atau melepaskan bola untuk dimasukkan kedalam keranjang bolabasket terdiri dari bermacam-macam yaitu: *Set shoot* atau tembakan biasa, merupakan tembakan yang jarang dilakukan pada permainan, karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. *Lay up shoot* merupakan *shoot* yang dilakukan pada saat akhir *dribble* dengan jarak hanya beberapa langkah dari keranjang baik menggunakan tangan kanan maupun

tangan kiri. *Jump shoot* atau tembakan dengan diawali lompatan terlebih dahulu, tembakan ini sering digunakan dalam pertandingan, karena sulit dihalangi saat titik tertinggi lompatan dari penembak. Berdasarkan pendapat dan uraian diatas, maka terdapat macam-macam bentuk dan variasi dari menembak bola atau *shooting* yang dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

Menembak atau *shooting* biasa dilakukan dengan menggunakan dua tangan ataupun satu tangan, pada dasarnya saat menembak bola tangan yang digunakan untuk mendorong bola hanya satu tangan dan tangan yang satunya sebagai pengarah bola. Menembak bola adalah bagian akhir dari penyerangan yang bersifat mencetak angka atau menghasilkan nilai.

Menurut Sumiyarsono (2002, p. 32) ada 5 faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* yaitu:

a) Jarak

Melakukan *shooting* dengan jarak yang lebih dekat dengan ring akan menjadi mudah untuk memasukan bolanya karena akurasi dalam melakukan shooting menjadi lebih tepat. Akan tetapi melakukan *shooting* tepat di bawah ring menjadi sangat sulit untuk dilakukan karena bola harus masuk melalui sisi atas ring.

b) Mobilitas

Melakukan *shooting* dengan sikap berhenti (diam) lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap berlari atau memutar. Dengan sikap berhenti penembak dapat fokus terhadap sasaran. Hal tersebut disebabkan juga karena dasar teknik *shooting* yang dimiliki belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat berlatih.

c) Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi ring basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. *Shooting* dengan sikap menghadap ke ring basket lebih mudah untuk dilakukan dibandingkan dengan membelakangi ring basket. Saat membelakangi ring basket pemain tidak mengetahui dimana letak ring sesungguhnya dan untuk bisa melakukannya pemain perlu melakukan latihan agar menjadi terbiasa.

d) Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan *shooting*, semakin sedikit mendapat jumlah kesempatan *shooting* semakin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak. Saat melakukan *shooting* belum berhasil masuk maka pemain akan melakukan koreksi kesalahan *shooting* pada dirinya dan saat penembak melakukan *shooting* berikutnya bisa menjadi benar.

e) Situasi dan Suasana

Faktor situasi dan suasana fisik serta psikis menjadi persoalan yang penting bagi semua pemain. Saat kondisi letih atau kecapekan akan berpengaruh dalam permainan, karena faktor fisik adalah faktor yang paling penting dalam semua olahraga. Faktor kawan dan lawan juga berpengaruh terhadap pemain untuk melakukan tembakan seperti saat kawan tidak bisa diajak kerjasama dan lawan yang sangat tangguh dalam bertahan, sehingga mempengaruhi penembak dalam melakukan tugasnya untuk dalam menghasilkan tembakan yang baik.

3) *Dribbling* (Menggiring Bola)

Dribbling atau menggiring bola adalah salah satu teknik dalam permainan bola basket yang memiliki tujuan untuk melewati hadangan lawan serta untuk mendekati target *dribbling* tidak bisa dilakukan secara sembarangan karena membawa bola lebih dari tiga langkah tanpa memantulkannya ke lapangan bisa dinyatakan sebagai pelanggaran (Fiba, 2022). Penerapan *dribbling* pada permainan bola basket harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat prinsip dasar bahwa bahwa *dribble* harus punya tujuan dan efektif. Khoeron (2020 p. 42). Berikut ini adalah macam-macam teknik *dribble* dalam permainan bola basket:

a) *Crossover*

Crossover dribble dilakukan dengan cara mengubah posisi bola dari satu tangan ke tangan lainnya dengan tujuan untuk mempertahankan bola dari ancaman lawan dan digunakan untuk mengecoh lawan agar bisa mencetak *point*.

b) *Between The Legs Dribble*

Between the legs dribble merupakan variasi dari gerakan *dribble crossover*. Dribble ini biasanya dilakukan dengan cara memantulkan bola di antara kedua sela kaki lalu menangkapnya dengan tangan yang lain, teknik ini biasanya digunakan ketika berhadapan secara langsung dengan pemain lawan.

c) *Behind The Back Dribble*

Behind the back dribble sebenarnya hampir mempunyai kesamaan dengan *between the legs dribble* hanya saja teknik *dribble behind the back* ini dilakukan dengan cara memantulkan bola melewati bagian belakang kaki bukan melewati sela kaki. *Dribble* ini biasa dilakukan oleh seorang pebasket yang sudah mencapai permainan profesional

4. Metode *Drill* dalam Permainan Bola Basket

Iqbal (2015, p. 115) dalam melakukan *shooting* komponen fisik dan latihan sangat berperan sebagai berhasilnya seseorang melakukan *shooting*. Teknik tembakan shoot ini terpadu dari dua unsur kemampuan yaitu: (1) Teknik lompatan yang baik sehingga keseimbangan badan terkontrol

sewaktu seluruh badan ada di udara untuk sementara (2) disamping teknik menembaknya sendiri baik, juga harus bisa menentukan *timing* (ketepatan) saat pelepasan bola diwaktu melayang. Jadi untuk dapat melakukan *jump shoot* dengan baik, pemain bola basket harus melakukan perpaduan dari dua cara teknik tersebut, yang dapat dikuasai dengan latihan yang intensif dan teratur dengan metode yang baik untuk mencapai prestasi.

Berdasarkan uraian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa metode *drill* sangat berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan shooting seorang pemain bola basket, metode latihan merupakan salah satu faktor keberhasilan seorang atlet karena dalam metode latihan terdapat metode-metode yang dapat menunjang kesuksesan atlet seperti halnya metode *drill* yang berpusat pada permainan itu sendiri.

a. Hakikat Latihan Berbasis Metode *Drill*

Menurut Harisi (2020), metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih atlet terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau ketrampilan dari apa yang telah dipelajari. Menurut Masitoh (2021), metode *drill* adalah metode dalam pengajaran dengan melatih atlet terhadap bahan yang sudah diajarkan atau berikan agar memiliki ketangkasan atau keterampilan dari apa yang telah dipelajari.

Metode *drill* merupakan pemberian latihan secara berulang kepada atlet agar memperoleh suatu keterampilan tertentu (Soederajat, 2022). Namun, meskipun ada berbagai metode *drill* yang tersedia, belum ada

penelitian yang secara khusus menginvestigasi pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan teknik shooting 2 point dalam permainan bola basket Di SMK Koperasi Kota Yogyakarta. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan ini dan menyelidiki sejauh mana penggunaan metode *drill* dapat meningkatkan teknik shooting 2 point dalam permainan bola basket Di SMK Koperasi Kota Yogyakarta. Dalam penelitian ini, akan dilakukan pengamatan terhadap siswa-siswi yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket Di SMK Koperasi Kota Yogyakarta. Partisipan penelitian akan diberikan latihan menggunakan metode *drill* yang telah ditentukan secara konsisten selama periode tertentu

- b. Metode drill dalam permainan bola basket, Prasetyo&Sukarmin (2017, pp. 20-21) yaitu

- 1) *Fun Dribbling*

Metode *drill* fun dribbling untuk pelatihan teknik dasar bola basket menunjukkan kategori sangat baik dengan rata-rata 42,2 dan persentase 93,7 %. Hal-hal yang menyebabkan metode *drill fun dribbling* dalam kategori sangat baik akan dijelaskan sebagai berikut: (a) mengembangkan kemampuan atlet dalam menggiring dan pada saat melakukan metode fun dribbling atlet diharuskan berpikir, (b) pemain terlihat senang dan aktif ketika melakukan metode *fun dribbling*, (c) metode *fun dribbling* membekali siswa untuk memiliki kemampuan menggiring pada saat bermain bola

basket dan sudah sesuai dengan karakteristik atlet, dan (d) metode *fun dribbling* berorientasi pada kebutuhan atlet dan dapat mengeksplorasi kegiatan latihan teknik dasar menggiring.

2) *Target Dribbling*

Metode *drill target dribbling* untuk pelatihan teknik dasar bola basket menunjukkan kategori sangat baik dengan rata-rata 42,2 dan persentase 93,7 %. Hal-hal yang menyebabkan metode *drill target dribbling* dalam kategori sangat baik akan dijelaskan sebagai berikut: (a) mengembangkan kemampuan atlet dalam menggiring dan pada saat melakukan metode *target dribbling* atlet diharuskan berpikir, (b) atlet terlihat senang dan aktif ketika melakukan metode *target dribbling*, (c) metode *target dribbling* membekali atlet untuk memiliki kemampuan menggiring pada saat bermain bola basket dan sudah sesuai dengan karakteristik atlet, (d) metode *target dribbling* berorientasi pada kebutuhan atlet dan dapat mengeksplorasi kegiatan belajar teknik dasar menggiring, (d) permainan mengembangkan kemampuan atlet dalam bekerja sama dan memotivasi atlet dalam berinteraksi dengan atlet yang lain, dan (e) permainan mendorong atlet untuk memecahkan masalah dan mendorong atlet dalam mematuhi peraturan.

3) Tembak Target

Metode *drill* tembak target untuk pelatihan teknik dasar bola basket menunjukkan kategori sangat baik dengan rata-rata 35,5 dan

persentase 78,8 %. Hal-hal yang menyebabkan metode *drill* tembak target dalam kategori baik akan dijelaskan sebagai berikut: (a) mengembangkan kemampuan atlet dalam menembak dan pada saat melakukan metode tembak target atlet diharuskan berpikir, (b) metode tembak target membekali atlet untuk memiliki kemampuan menembak pada saat bermain bola basket dan sudah sesuai dengan karakteristik atlet, (c) metode tembak tongkat berorientasi pada penempatan *shooting*.

4) *Happy Game*

Metode *drill happy game* untuk pelatihan teknik latihan bola basket menunjukkan kategori sangat baik dengan rata-rata 44,5 dan persentase 98,8 %. Hal-hal yang menyebabkan metode *happy game* dalam kategori sangat baik akan dijelaskan sebagai berikut: (a) metode *happy game* mengembangkan kemampuan atlet dalam menembak dan pada saat melakukan permainan atlet diharuskan berpikir, (b) atlet terlihat senang dan aktif ketika melakukan metode *happy game*, (c) metode *happy game* membekali atlet untuk memiliki kemampuan mengumpan, menggiring, dan menembak pada saat bermain bola basket dan sudah sesuai dengan karakteristik atlet, (d) metode *happy game* berorientasi pada kebutuhan atlet dan dapat mengeksplorasi kegiatan belajar teknik dasar mengumpan, menggiring, dan menembak, dan (e) permainan mengembangkan

kemampuan atlet dalam bekerja sama dan memotivasi atlet dalam berinteraksi dengan atlet yang lain.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa, latihan menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan ketangkasan dan keterampilan bermain bola basket dari apa yang telah dipelajari oleh seluruh atlet bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta.

5. Karakteristik Siswa SMK

Karakteristik adalah ciri khas seseorang dalam meyakini, bertindak ataupun merasakan. Berbagai teori pemikiran dari karakteristik tumbuh untuk menjelaskan berbagai kunci karakteristik manusia, Boeree (2009). Menurut kamus besar bahasa Indonesia karakteristik adalah sifat, ciri khas yang dimiliki oleh seseorang sesuai dengan perwatakan tertentu, karakteristik siswa bisa menjadi cerminan atau pola perilaku pada keberhasilan siswa dalam bersosial atau bermasyarakat. Menurut (Syamsu Yusuf, 2004, pp. 26-27) masa usia sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat khas-khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

a. Masa praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sidat-sifat negatif pada si remaja

sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka bekerja, pemisitik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas, yaitu (a) negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; dan (b) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif). Syamsu Yusuf (2004, pp. 26-27).

b. Masa Remaja (Remaja Madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja. Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan tersebut adalah *pertama*, karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya. *Kedua*, objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai

tertentu 9 jadi personifikasi nilai-nilai). Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan. Syamsu Yusuf (2004, pp. 26-27).

c. Masa remaja akhir

Setelah dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa dan dari sinilah fase dewasa yang sesungguhnya akan dimulai atau biasa disebut *life quarter adult*. Syamsu Yusuf (2004, pp. 26-27).

6. Profil SMK Koperasi Kota Yogyakarta

a. Deskripsi Singkat

SMK Koperasi adalah lembaga pendidikan tingkat menengah yang didirikan atas prakarsa Dr. Muhammad Hatta (Proklamator RI). Diresmikan pada 19 Juli 1958 dengan nama SMEA Koperasi. Pada tahun 1961 berkembang menjadi Sekolah Kedinasan dengan nama SKOPMA NEGARA dengan status negeri. Pada tahun 1967 kembali berubah menjadi SMEA Koperasi dengan status swasta, dan pada tahun 1997 berubah menjadi SMK Koperasi hingga sekarang. SMK Koperasi saat ini mempunyai 3 Program Keahlian Keunggulan yaitu: Akuntansi dan Keuangan Lembaga, Bisnis Daring Pemasaran, dan Desain Komunikasi Visual.

1) Program Keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga

Program Keahlian Akuntansi dan Keuangan Lembaga memberikan ketrampilan, pengetahuan, dan sikap agar kompeten dalam bidang akuntansi, diantaranya mengelola dokumen transaksi, memproses jurnal, buku besar, mengelola kartu piutang, mengelola kartu persediaan, mengelola kartu aktivitas tetap, mengelola kartu hutang, menyajikan laporan harga pokok produk, menyusun laporan keuangan, menyiapkan surat pajak, mengoperasikan program pengolahan angka/spreasheet, dan mengoperasikan komputer. Ruang lingkup pekerjaan bagi lulusan Program Keahlian Akuntansi diantaranya adalah : Bagian pembukuan, auditor, mengelola akuntansi untuk usaha mandiri, bagian ketatausahaan, operator mesin kasir, dsb. Disamping itu juga dapat melanjutkan kuliah ke jenjang yang lebih tinggi.

2) Program Keahlian Bisnis Daring Pemasaran

Program Keahlian Bisnis Daring Pemasaran membekali peserta didik dengan berbagai kompetensi diantaranya : prinsip-prinsip bisnis, menata produk, negosiasi, administrasi transaksi, pengiriman produk, mengoperasikan mesin bisnis, membuka usaha ritel, dll. Lulusan pemasaran dapat bekerja pada bidang pramuniaga, kasir, Sales Promotion Girls, dll. Juga dapat melanjutkan kuliah atau membuka usaha mandiri. Beberapa perusahaan yang menjadi mitra jurusan pemasaran diantaranya adalah Matahari, Galeria Dept Store, Mirota Kampus, Ramai Mall, dll

3) Program Keahlian Desain Komunikasi Visual

Program Keahlian Desain Komunikasi Visual (DKV) sangat sesuai bagi yang berjiwa seni atau berkeinginan untuk mempelajari dan mendalami seni desain grafis. disini siswa akan diajari kemampuan menggambar, mendesain dengan komputer grafis, fotografi, videografi, serta kompetensi lain yang menunjang untuk menjadi desainer grafi. sebagian lingkup pekerjaan bagi lulusan Program Keahlian DKV adalah pada Rumah Produksi Film /Sinetron, Industri Media dan periklanan, dan sebagainya selain itu setelah lulus siswa juga bisa melanjutkan ke jenjang kuliah atau berwiraswasta di bidang desain grafis.

b. Identitas Sekolah

Identitas SMK Koperasi Kota Yogyakarta :

Nama Sekolah	: SMK Koperasi Kota Yogyakarta
No. Status Sekolah	: 20403290
Provinsi	: DIY
Otonomi Daerah	: Kota Yogyakarta
Desa / Kelurahan	: Umbulharjo
Kode Pos	: 55161
Telepon	: (0274) 589651
Status Sekolah	: Swasta
SK Pendirian Sekolah	: AHU.3784.AH.01.04.Tahun.2010
Tanggal SK Pendirian	: 2010-09-06
SK Izin Operasional	: 421/4577/KP2TSP/2018

Tanggal SK Izin Operasional : 2018-09-25

Tahun Berdiri : 1958

Tahu Perubahan : 1997

Kegiatan Belajar Mengajar : Pagi

Bangunan Sekolah : Tanah Kasultanan

Lokasi Sekolah : Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta

Jarak ke Pusat

Kecamatan : 01 km

Otodak : 02 km

Terletak pada lintasan : Kecamatan

Perjalanan Perubahan Sekolah

Smea Koperasi : Tahun 1958 - 1961

SMK Koperasi : Th 1997 – sekarang

Organisasi : Yayasan

c. **Potensi Siswa**

Pada tiap kelas rata – rata terdiri atas 32 peserta didik baik kelas X, XI, dan XII. Penampilan peserta didik tersebut baik, sopan, dan berpakaian rapi. Peserta didik juga aktif dalam kegiatan pembelajaran dan ekstrakurikuler. Peserta didik diberi bekal spiritual yang baik dengan adanya program 5S sebelum memulai kegiatan belajar mengajar yaitu 2 kali seminggu dengan jadwal di hari senin hingga jumat.

d. **Potensi Guru dan Karyawan**

Jumlah pengajar atau guru sekitar 27 orang dengan tingkat pendidikan S1. Selain tenaga pengajar, SMK Koperasi Kota Yogyakarta juga memiliki karyawan yang telah memiliki kewenangan serta tugas masing – masing diantaranya karyawan Tata Usaha, penjaga sekolah, serta satpam.

7. Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan wadah bagi siswa yang ingin menyalurkan minat dan bakatnya. Melalui bimbingan pelatih serta guru kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dijalankan untuk mengembangkan aspek-aspek tertentu yang ada pada kurikulum yang dijalankan, (Wiyani, 2013). Dengan aktifnya peserta didik dalam kegiatan ekstrakurikuler, secara otomatis mereka telah membentuk wadah-wadah kecil yang di dalamnya akan terjalin komunikasi antar anggotanya dan sekaligus dapat belajar dalam mengorganisir setiap aktivitas kegiatan ekstrakurikuler. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler baik secara perorangan maupun kelompok diharapkan dapat meraih prestasi yang optimal, baik di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler menyediakan waktu dan kebebasan siswa, terutama ketika mereka memutuskan kegiatan apa yang akan dilakukan sesuai dengan kemampuan dan minat siswa, (Nurdianto, 2017). Tugas kegiatan ekstrakurikuler olahraga meliputi:

- a. Pembangunan Kegiatan ekstrakurikuler membantu perkembangan kemampuan dan minat kreatif siswa dan bakatnya.
- b. Kegiatan ekstrakurikuler memberikan rasa kebersamaan kepada peserta agar interaksi sosial dapat terjadi. Interaksi sosial dalam kegiatan ekstrakurikuler dapat meningkatkan keterampilan sosial dan tanggung jawab siswa.
- c. Kegiatan ekstrakurikuler dapat mengembangkan suasana santai, menyenangkan dan memberi semangat sehingga dapat berkelanjutan terhadap perkembangan siswa.
- d. Kegiatan ekstrakurikuler dapat menjadi sarana atau wadah untuk berolahraga bagi para pelajar khususnya yang bercita-cita menjadi atlet profesional.

B. Hasil Penelitian Relevan

1. Penelitian ini dilakukan oleh Permana Tahun 2013 yang berjudul "Tingkat kesenangan atlet pemula terhadap metode drill latihan passing bawah dalam bolavoli". berdasarkan Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Tingkat kesenangan atlet pemula terhadap metode drill latihan passing bawah dalam bolavoli". Hasil penelitiannya menunjukan bahwa tingkat kesenangan atlet pemula bolavoli terhadap metode drill latihan passing bawah di SELABORA FIK UNY termasuk 32 dalam katagori sangat menyenangkan dengan persentase keseluruhan 78,19%. Relevansi dari penelitian ini menunjukan bahwa latihan menggunakan metode *drill* bisa menjadi

landasan teori untuk peneliti terhadap pemahaman yang lebih lanjut latihan dengan metode *drill* khususnya pada permainan bola basket.

2. Penelitian ini dilakukan oleh Mahmud Tahun 2017 yang berjudul “Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Shooting* Pada Cabang Olahraga Basket Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tilango”. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa Populasi seluruh siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tilango. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang. Desain penelitian ini adalah One Group Pre test and Post test. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 13.18$ lebih besar dari tabel nilai t atau t tabel pada $\alpha = 0.05$; $dk = n-1$ ($16-1 = 15$) diperoleh harga t tabel = 2.093 dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} > (t_t)$, oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan shooting pada bola basket. Relevansi penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *shooting* bisa menjadi landasan teori untuk peneliti terhadap pemahaman yang lebih lanjut mengenai latihan dan shooting, khususnya pada permainan bola basket.
3. Penelitian ini dilakukan oleh Rakhmanti Tahun 2014 yang berjudul “Pengaruh Keaktifan Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Dan Kebiasaan Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Keahlian Teknik Bangunan SMK Negeri 2 Pengasih. Berdasarkan penelitian diketahui bahwa: (1) kegiatan ekstrakurikuler yang paling banyak

diikuti oleh siswa yaitu pramuka kemudian sepak bola, drumband dan bola voli, keaktifan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler termasuk kategori tinggi dengan presentase terbanyak yaitu (53%) namun keaktifan siswa dalam kepengurusan masih rendah, kebiasaan belajar siswa termasuk dalam kategori baik dengan presentase terbanyak yaitu (43%) namun cara belajar mandiri dan belajar kelompok masih rendah sehingga perlu ditingkatkan, prestasi belajar siswa termasuk dalam kategori lulus cukup dengan presentase terbanyak yaitu (94%), (2) keaktifan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar berdasarkan harga thitung = 4,205 > harga ttabel = 1,960 dan nilai signifikansi 0,00 < taraf signifikansi 0,05 serta sumbangan efektif sebesar 18,4%, (3) kebiasaan belajar siswa berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar berdasarkan harga thitung = 2,649 > harga ttabel = 1,960 dan nilai signifikansi 0,009 < taraf signifikansi 0,05 serta sumbangan efektif sebesar 10,1%, (4) keaktifan siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler dan kebiasaan belajar berpengaruh secara signifikan terhadap prestasi belajar $F_{hitung} = 26,706 > \text{harga } F_{tabel} = 4,769$ dan nilai signifikansi 0,00 < taraf signifikansi 0,05. Relevansi penelitian ini dapat dijadikan sebagai landasan teori untuk peneliti pada tingkat kegiatan ekstrakurikuler khususnya pada siswa SMK yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler permainan bola basket.

C. Kerangka Pikir

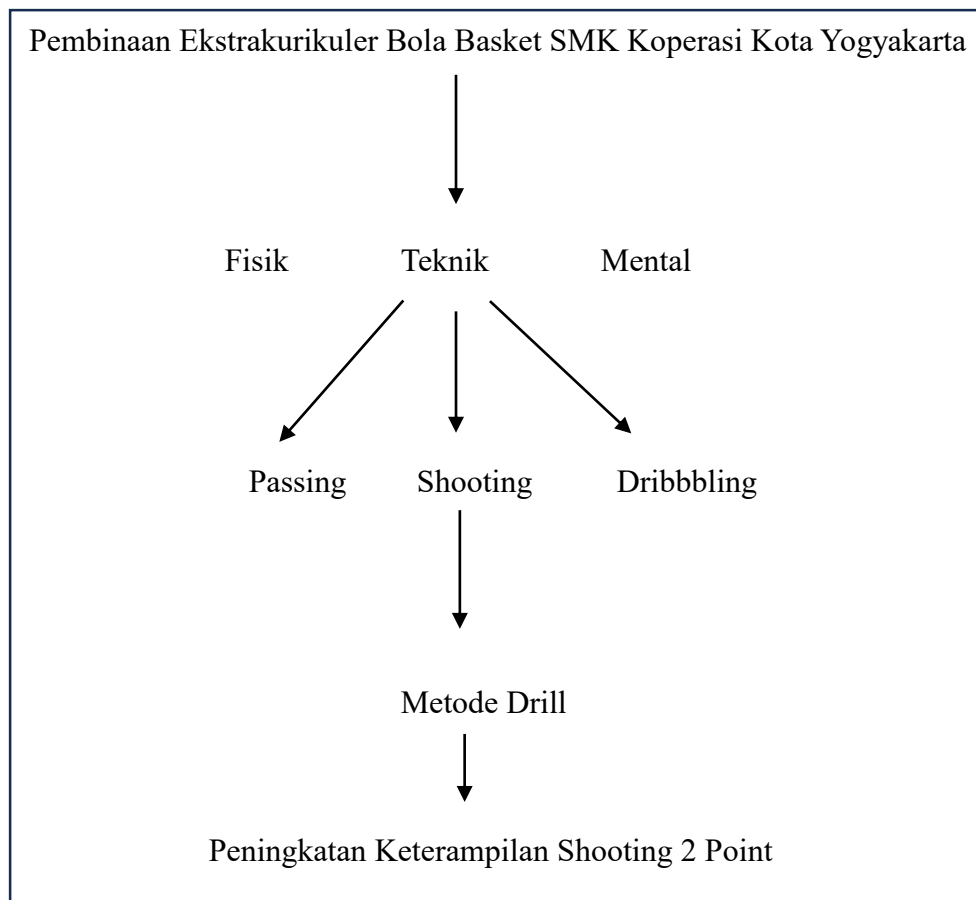
Berdasarkan latar belakang dan kajian pustaka yang sudah terurai di atas, maka tersusun kerangka berpikir yang merupakan rumusan dasar untuk

merumuskan hipotesis penelitian yaitu pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket.

Metode *drill* atau latihan *drill* dalam teknik dasar *shooting* bola basket merupakan cara yang efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain dengan mengulangi gerakan-gerakan kunci berulang-ulang secara terstruktur. Dengan latihan *drill* yang tepat, pemain dapat memperbaiki dan menguatkan teknik dasar mereka, sehingga dapat mengaplikasikannya dengan lebih baik dalam situasi permainan yang sebenarnya (Saputra, 2023). *Drill* ini berfokus pada memperbaiki teknik *form shooting* yang benar. Pemain berdiri di depan ring dengan jarak yang dekat, kemudian melakukan *shooting* dengan menggunakan teknik *form* yang tepat, fokus pada gerakan lengan, posisi kaki, dan pengambilan kaki yang konsisten (Taufik, 2020).

Latihan *drill* harus dilakukan secara teratur dan berfokus pada aspek teknik yang ingin ditingkatkan. Selain itu, evaluasi dan umpan balik dari pelatih atau rekan satu tim juga penting untuk membantu pemain meningkatkan kemampuan shooting mereka secara efektif. Dengan latihan yang berfokus dan disiplin, pemain dapat mengalami peningkatan signifikan dalam kemampuan shooting mereka dan menjadi pemain bola basket yang lebih unggul (Aulia, 2019). Untuk mengetahui tingkat keberhasilan metode *drill* tes pengukuran menggunakan metode tes *Shoot Johnson* dan *Aapher*.

Gambar 9. Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka berpikir yang telah diuraikan adapun hipotesis yang diharapkan dapat dibuktikan kebenarannya melalui data sebagai berikut:

- 1) Adanya pengaruh yang signifikan antara metode *drill* terhadap keterampilan *shooting 2 point* peserta ekstrakurikuler SMK Koperasi Kota Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen *one grup pretest post test* dengan pendekatan kuantitatif. penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2015, p. 107) penelitian eksperimen adalah penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian eksperimen ini sebagai bagian dari metode kuantitatif. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan shooting pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Yogyakarta dengan menggunakan metode *drill*. Adapun desain penelitian sebagai berikut:

Gambar 1. *One Group Pretest, Posttest Design*



Keterangan:

T : Treatment

Tes Awal : Tes *Shooting 2 Point* permainan bola basket

Tes Akhir : Tes *Shooting 2 Point* permainan bola basket setelah *treatment*

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMK Koperasi Yogyakarta yang beralamatkan Jl. Kapas I No.5, Semaki, Kec. Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55166. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November

2023 sampai dengan Februari 2024 saat jam ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Yogyakarta yaitu pukul 14.30-16.00 WIB

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Sugiyono (2015, p. 117). Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Yogyakarta yang berjumlah 15 siswa.

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2019, p. 127) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik populasi, sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006, p. 117). Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*, yang artinya semua populasi bisa dijadikan sampel. (Sugiyono, 2017), Seluruh sampel tersebut dikenai *pre-test* kemudian diberi perlakuan metode *drill* selama 12 kali pertemuan dan di akhir pertemuan dilakukan *post-test*

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut (Nazir, 2005) definisi operasional variabel adalah suatu definisi yang diberikan kepada suatu variabel dengan cara memberikan arti, atau menspesifikan kegiatan, ataupun memberikan suatu operasional yang diperlukan untuk mengukur variabel tersebut. Sesuai dengan desain penelitian

tersebut maka variabel dalam penelitian ini merupakan variabel bebas dan terikat. Variabel yang memengaruhi disebut variabel bebas atau independen adalah metode *drill*, sedangkan variabel terikat atau dependent adalah keterampilan *Shooting* Bola Basket. Adapun Definisi operasional dalam penelitian ini yaitu:

1. Metode *drill* adalah program latihan yang dibuat secara terperinci sesuai dengan metode latihan khusus untuk cabang olahraga bola besar agar dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam bermain bola basket.
2. *Shooting* bola basket adalah menembakkan bola kedalam keranjang agar terjadi poin dengan suatu teknik tertentu, sebagai langkah awal dalam memenangkan pertandingan.

E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

(Triantono, 2014) instrumen penilaian adalah alat yang digunakan untuk melakukan penilaian atau evaluasi, instrumen penilaian dapat berupa tes maupun non tes dan observasinya dapat dilakukan dengan cara observasi sistematis dan non-sistematis. Untuk mencapai tujuan secara efektif dan efisien instrumen harus baik sebagai alat ukur. Sebelum digunakan sebagai tes awal instrumen tes diujikan terlebih dahulu untuk mencari validitas dan reliabilitas. Instrumen penelitian ini menggunakan tes dari *Johnson Basket Ball Test* dengan validitas tes 0,79 dan reliabilitas tes 0,80. Untuk mengetahui hasil akurasi shooting diperlukan instrumen pengumpulan data. Tes akurasi shooting yang digunakan dalam penelitian ini ialah tes shoot Johnson & Aahper (1986, pp. 275:279).

1. Instrumen Penelitian

Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data Shooting

<p style="text-align: center;">TES SHOOT (Menurut Johnson dan AAHPER)</p> <p>Tujuan: Mengukur ketepatan, ketelitian, kebenaran memasukkan bola ke dalam keranjang (ring).</p> <p>Alat: Bolabasket, stopwatch, alat pencatat, ring basket, jaring.</p> <p>Pelaksanaan:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Anak coba berdiri disekitar bawah basket/keranjang dengan membawa bola.2. Setelah aba-aba “ya”, anak coba menembakkan bola ke basket. Dalam menembak anak coba diperbolehkan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri, dipantulkan atau langsung. Apabila bola luncas, anak coba harus mengambil dan melanjutkan kembali dengan sisa waktu yang tersedia.3. Dilakukan selama 30 detik. <p>Penilaian: Banyaknya bola yang dapat masuk dari atas, selama waktu yang tersedia.</p>
--

F. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

Sugiyono (2014. p, 114) uji normalitas *Shapiro – Wilk* adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui sebaran data acak suatu sampel yang kecil digunakan simulasi data yang tidak lebih dari 50 sampel. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan uji *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS. Menurut metode *Shapiro Wilk*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.

- b. Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal (Safar, 2010).

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS, yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok pretest dan posttest. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_a ditolak, jika t hitung lebih besar dibanding t tabel maka H_a diterima. (Ghozali, 2010). Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan program *SPSS*.

G. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan Uji *Paired sample*,

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini dilakukan selama 3 bulan 1 minggu di SMK Koperasi Kota Yogyakarta, dengan melibatkan 15 siswa ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini dilakukan di lapangan bola basket SMK Koperasi selama 12 kali tatap muka pada hari Senin, Rabu, Kamis, dan Jumat. Dengan pertemuan pertama menjalankan *pre-test* dan pertemuan terakhir menjalankan *post-test*. Pengambilan *pre-test* atau tes awal dilakukan pada tanggal 2 November 2023 sekaligus menjalankan *treatment* dengan metode *drill* dan *post-test* atau tes akhir pada tanggal 31 Januari 2024, sedangkan proses *treatment* dengan metode *drill* dilakukan sebanyak 10 kali pertemuan tatap muka pada tanggal 9 November 2023 hingga tanggal 31 Januari 2024 dengan setelah melakukan *treatment* dengan metode *drill* langsung dilakukan pengambilan *post-test* atau tes akhir pada hari itu juga

Menurut data penelitian, tes akurasi *shooting* dari sebagian besar siswa telah meningkat. Dapat dilihat bahwa nilai sebagian besar siswa sangat bervariasi. Perbedaan skor diperoleh dengan mengurangi skor *post-test* dengan *pre-test*. Di antara 15 siswa, tidak ada anak yang tidak meningkatkan akurasi tembakannya setelah 2 intervensi dalam 12 pertemuan. Tabel distribusi frekuensi *pre-test* dan *post-test* berikut menjelaskan hasil uji ketepatan akurasi *shooting*, sebagai berikut

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pre-Test

<i>Pre-Test Score</i>	Frekuensi	Presentase
1	4	25 %
2	5	35 %
3	5	35 %
4	1	5 %
Jumlah	15	100 %

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Post-Test

<i>Post-Test Score</i>	Frekuensi	Presentase
4	4	25 %
5	5	35 %
6	4	25%
7	2	15 %
Jumlah	15	100%

Tabel 4. Statistik Deskriptif

Paired Samples Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<i>Pair 1 Pre Test</i>	15	2,20	0,94	0.24
<i>Post Test</i>	15	5,27	1,03	0.26

Deskripsi data statistik diperoleh hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) keterampilan *shooting* yaitu 2,20. Nilai paling rendah (*minimum*) diperoleh 1 dan nilai paling tinggi (*maximum*) diperoleh dengan standar *deviasi* sebesar 0,94. Hasil *Post-test* menunjukkan nilai rata-rata (*mean*) keterampilan *shooting* diperoleh 5,27. Nilai paling rendah (*minimum*) diperoleh 4 dan nilai paling tinggi (*maximum*) diperoleh dengan standar deviasi sebesar 1,03

Tabel 5. Uji Normalitas Shapiro Wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
<i>Pre Test</i>	.880	15	0,48
<i>Post Test</i>	.885	15	0,56

Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS menggunakan uji *paired sample t-test* atau menggabungkan kedua sampel yang menghasilkan peningkatan signifikan. Jenis tes normalitas ini menggunakan *Shapiro Wilk*. Data dikatakan normal apabila taraf signifikansi lebih besar dari 0,05 atau data dapat dikatakan normal jika sebaran datanya membentuk atau mendekati kurva normal. Data *pre-test* memiliki signifikansi 0,48 atau lebih besar dari 0,05 sedangkan *post-test* memiliki signifikansi 0,56. Sehingga data dapat dikatakan berdistribusi normal, karena *pre-test* bersignifikansi 0,48

Tabel 6. Paired Sample T-Test

	Paired Differences				
	Mean	Std. Deviation	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper	
Pair 1 Pre Test - Post Test	-3,06	1,43	-3,86	-2,27	0,00

Persyaratan menggunakan *Paired Sampel T-Test* adalah data terdistribusi normal. Hasil *Paired Sampel T-Test* merupakan tabel utama dari *output* yang menunjukkan hasil uji yang dilakukan. Hal ini dapat diketahui dari nilai signifikansi (2-tailed) pada tabel. Nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,00 ($p < 0,05$). Sehingga hasil *pre-test* ke *post-test* mengalami perubahan yang signifikan (berarti). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan *treatment* dengan metode *drill* terhadap peningkatan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta. Pada tabel 6, dari hasil pengolahan data yang dilakukan terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta.

B. Pembahasan

Pengembangan metode *drill* adalah latihan pengulangan dengan cara pendekatan secara individual yang dilakukan secara berulang sehingga mendapatkan hasil yang maksimal, dengan metode *drill* ini para atlet juga lebih dapat mengekspresikan diri mereka dengan leluasa. Para atlet juga semakin

aktif dalam mengembangkan kemampuan individu masing-masing. (Devyanti, 2023)

Sagala (2014, p. 217) menjelaskan bahwa “metode latihan (*drill*) atau metode training merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan keterampilan. Metode latihan pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari Sudjana (2014, p. 86). Peningkatan kemampuan yang terjadi dikarenakan adanya asosiasi pengetahuan yang diperoleh anak pada pertemuan sebelumnya dengan pengetahuan yang baru dan asosiasi tersebut semakin kuat ketika dilakukan sedara berulang.

Hal ini berdasarkan teori belajar *law of exercise* yang dikemukakan oleh Rahyubi (2012, p. 164). Yang menyatakan bahwa “prinsip hukum latihan menunjukan bahwa prinsip utama dalam belajar adalah pengulangan, semakin sering diulang materi pelajaran akan semakin dikuasai”.

Dalam usaha peningkatan keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta diberikan latihan dengan metode latihan *drill* dengan *practice* menggunakan tembak target, *fun dribbling*, *happy game*, dan *target passing*

Sebelum dilaksanakannya penelitian ini, banyak siswa Ekstrakurikuler Bola basket yang melakukan *shooting* belum akurat dan masih melenceng dari ring yang akan dituju. Sehingga untuk mengetahui tingkat keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler dilakukanlah pengambilan data pertama kali

atau yang dinamakan *Pre-Test*. *Pre-test* ini bertujuan untuk melihat keterampilan awal *shooting* bola peserta ekstrakurikuler. Dari data *pre-test* didapatkan hasil keterampilan *shooting* bola basket dengan point rata-rata 2,20. Hal ini terlihat jelas bahwa para peserta ekstrakurikuler kurang baik dalam melakukan *shooting*. Kurang baiknya *shooting* yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler ini didasari karena minimnya fokus dan konsentrasi peserta ekstrakurikuler selama melakukan *shooting*.

Untuk membuat para peserta ekstrakurikuler selalu mengedepankan fokus dan konsentrasi pengulangan maka digunakanlah tembak target, *fun dribbling*, *happy game*, dan *target passing* yang dikemas dengan metode *drill* dan membuktikan bahwa *drill* tidak hanya meningkatkan taktik tetapi juga dapat meningkatkan teknik-teknik dasar. Hal ini dilakukan karena dalam melakukan kombinasi tembak target dan *happy game*, siswa akan dituntut lebih banyak untuk berpikir jauh lebih cepat dan tepat dalam mencapai tujuannya. Sehingga setelah diberikan latihan dengan metode *drill* yang mengedepankan fokus dan konsentrasi dalam melakukan sebuah *shooting*, keterampilan *shooting* peserta ekstrakurikuler SMK Koperasi Kota Yogyakarta meningkat menjadi rata-rata 52,66.

Artinya metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting 2 point* peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Koperasi Kota Yogyakarta. Hal ini terlihat dari kualitas *shooting* yang dilakukan peserta ekstrakurikuler dari mulai *pre-test* saat belum mengenal metode *drill* hingga

kualitas *shooting* siswa setelah mendapatkan materi kombinasi tembak target, *fun dribbling*, *happy game*, *target passing* dan dilakukan *post-test*.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, ada pengaruh latihan dengan metode *drill* terhadap keterampilan *shooting 2 point* pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Koperasi Kota Yogyakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis *paired sample* yang menunjukkan bahwa didapatkan skor signifikasi 0,00 atau $p < 0,05$. Adapun perbandingan hasil rata-rata skor antara pre-test dan post-test 3,06 *point*.

B. Keterbatasan Penelitian

Peneliti berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan disisi lain antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan dan keseriusan setiap pemain dalam berlatih namun masih ada pemain yang tidak sungguh-sungguh maupun serius.
3. Beberapa siswa pernah tidak hadir saat sesi *treatment*.

C. Saran

Berdasarkan keterbatasan penelitian di atas, maka peneliti menyarankan agar peneliti yang mengajukan topik penelitian yang sama dimasa yang akan

datang juga harus memperhatikan kondisi kognitif, emosional dan biologisnya, agar data yang terkumpul dapat lebih komprehensif dan dapat mengarah pada yang baru, lebih inovatif dan kreatif. Peneliti menyarankan agar guru atau pelatih dalam penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber refleksi dan referensi saat memberikan modul ajar, sehingga dapat belajar tentang latihan teknik dasar bola basket yang inovatif.

Peneliti menyarankan kepada instansi tersebut agar kajian tersebut dapat dijadikan acuan untuk penelitian dan pengembangan selanjutnya. Peneliti berharap jenis penelitian serupa di masa mendatang akan menghasilkan penelitian yang lebih dapat menggambarkan keadaan sebenarnya. Kemudian berdasarkan hasil penelitian dapat dilakukan evaluasi dan pelatihan, sehingga penelitian yang dilakukan dapat memberikan bantuan yang berguna bagi organisasi untuk mengembangkan berbagai penelitian yang dapat dipahami secara luas.

Peneliti menyarankan kepada pembaca agar penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi dan sumber informasi sehingga dapat memahami secara garis besar bagaimana meningkatkan keterampilan teknik dasar *shooting* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, N. (2007). Permainan bola basket. Surakarta: Era Intermedia.
- Artha, I. K. A. (2021). Pengaruh Metode Drill terhadap Hasil Shooting Bola Basket Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMP Negeri 4 Busungbiu. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 46–55.
- Aulia, S., Supriatna, S., & Sulistyorini, S. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill Dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting
- Bompa. (2009). *Periodization Theory and Methodology of Training*. USA: Sheridan Books.
- Bunker, D. and Thorpe, R. (1982). “A Model for the Teaching of Games”. *Secondary School in the Bulletin of Physical Education*, Volume 18 No. 1, Spring 1982.
- Caly Setiawan & Soni Nopembri. (2004). “Teaching Games for Understanding (Konsep dan Implikasinya dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani)”. *Jurnal Nasional Pendidikan Jasmani dan Ilmu Keolahragaan*. Hal : 54-61. Direktorat Jenderal Olahraga Depdiknas.
- Danny Kosasih. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: CV.Elwas Offset.
- Donald H. Brown. 2007. *A basketball handbook*. AuthorHouse
- Ejournal.unesa.ac.id.index.jurnal-kesehatan-olahraga (2014)
- Engkos, Kosasih. (1993). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*, Akademika
- Griffin ; Mitchell ; Oslin. (1997). *Pembelajaran Dalam Permainan*.
- Griffin. Linda. L. (2005). *Model Pembelajaran Pendekatan Taktik: Teori, Penelitian, dan Praktik*. (Alih Bahasa: Soni Nopembri, Saryono, & Ahmad Rithaudin). Yogyakarta: FIK UNY.
- Irfandi, Zikrur Rahmat, I Made Dwi Sastra Wargama, dan Akmaluddin (2022) *PENGUATAN DAN DORONGAN FALSAFAH DALAM PENDIDIKAN EDUCATION AND SPORT SIENCE BIDANG OLAHRAGA SOCCER* 1,2, 4 Universitas Bina Bangsa Getsempena 3 Universitas Negeri Semarang, UNNES
- Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training) (2018) Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi

- Joy, I. Butler and Barbara, J. McCahan. (2005). "Teaching Games for Understanding: As a Curriculum Model". In L. Griffin & J. Butler (Eds.), Teaching Games for Understanding: Theory, research, and practice. Windsor: Human Kinetics.
- Kar, S. (2013). Measurement of competition level anxiety of college level athletes by using SCAT. International Journal of Engineering Science and Innovative Tecnology (IJESIT). Vol. 2. Department of physical education. Union christian training college. Berhampore. Murshidabad. W.B.
- Lengkong, J., & Sattu, J. (2021). Studi meta analisis pengaruh gaya mengajar terhadap peningkatan kemampuan lay up shoot dalam permainan bola basket.
- Majid, W., & Roesdiyanto, R. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Drill. Indonesia
- PERBASI. (2006). Peraturan Permainan Dan Pertandingan Bola Basket, Jakarta: Perbasi
- Riadi, Muchlisin. (2022). Metode Pembelajaran Drill.
- Sahabudin, 2012. Peran Guru Dalam Pembelajaran Penjas.
- Sari, N., Welis, W., & Dinata, W. W. (2020). Pengaruh latihan shooting dengan teknik beef terhadap kemampuan *free throw*
- Saryono dan Ahmad Rithaudin. (2011). "Meta Analisis Pengaruh Pembelajaran Pendekatan Taktik (TGfU) Terhadap Pengembangan Aspek Kognitif Peserta didik Dalam Pendidikan Jasmani". Laporan Penelitian. FIK UNY
- Sitanggang, Nathanael and Saragih, Abdul Hasan (2013) *STUDI KARAKTERISTIK SISWA SLTA DI KOTA MEDAN*. Jurnal Teknologi Pendidikan, 6 (2). pp. 134-258.
- Sugiyono. (2006). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Kamil, Damrah & Indika, (2018).

Sumintarsih. (2012). *Prinsip-prinsip dan program latihan meningkatkan kebugaran jasmani*. proceeding seminar nasional membangun insan yang berkarakter dan bermartabat melalui olahraga.

Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Pers.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Judul Skripsi

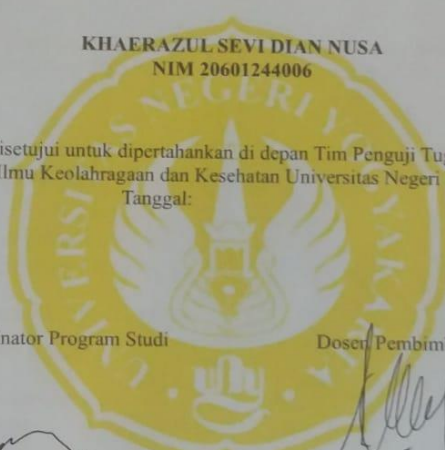
LEMBAR PERSETUJUAN

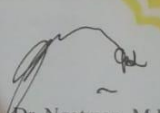
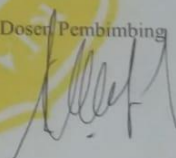
**PENGARUH LATIHAN METODE *DRILL* TERHADAP PENINGKATAN
KETERAMPILAN *SHOOTING* 2 POIN PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET DI SMK KOPERASI YOGYAKARTA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

KHAERAZUL SEVI DIAN NUSA
NIM 20601244006

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal:



Koordinator Program Studi	Dosen Pembimbing
 Dr. Ngatman, M.Pd. NIP. 196706051994031001	 Dr. Willy Ihsan Rizkyanto, M.Pd. NIP. 199208182019031012

iii

Lampiran 2. Kartu Bimbingan Tugas Akhir Semester

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI

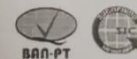
Nama Mahasiswa : Khairul Syahid Nisa
 NIM : 20601244006
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
 Pembimbing : Pak Willy Insan Rizkyanto

No.	Tanggal	Pembahasan	Tanda - Tangan
1	27/9/2023	Latar belakang masalah	[Signature]
2	5/10/2023	Identifikasi dan Rumusan Masalah	[Signature]
3	13/10/2023	Kajian teori dan kerangka pikir	[Signature]
4	20/10/2023	Kajian teori dan Perumusan masalah	[Signature]
5	15/11/2023	Tujuan tulis skripsi 2023	[Signature]
6	20/12/2023	Bab III Mencari Instrument	[Signature]
7	11/1/2024	mencari model + persupan ke lapangan	[Signature]
8	18/2/2024	Bimbingan hasil 1	[Signature]
9	31/1/2024	Bab IV dan V	[Signature]
10	1/2/2024	Penyusunan abstrak dan	[Signature]
11	16/2/2024	daftar isi Ace Ujian	[Signature]

Ketua Departemen POR,

[Signature]


Dr. Ngatman, M.Pd.
 NIP. 19670605 199403 1 001




Lampiran 3. Rancangan Program Pre-Test, Intervensi, Dan Post-Test

Test	Regulasi	Waktu&Tempat
<p><i>Pre-Test</i></p> 	<p>Diawali dengan berdoa,presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta di belakang <i>cone</i> sesuai presensi, Anak coba berdiri disekitar bawah basket/keranjang dengan membawa bola.</p> <p>Setelah aba-aba “ya”, anak coba menembakkan bola ke basket. Dalam menembak anak coba diperbolehkan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri, dipantulkan atau langsung. Apabila bola luncas, anak coba harus mengambil dan melanjutkan kembali dengan sisa waktu yang tersedia.</p>	<p>Tanggal 2-11-2023, Pkl 14:00-15:30 (Lapangan Basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta)</p>

	Dilakukan selama 30 detik. Hasil test ini dicatat	
<p>Tembak Target</p> 	<p>Diawali dengan berdoa,presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta dengan 3 cone masing-masing cone diisi oleh 7 orang dan cone depan ring diisi dengan orang yang ingin menembak, cone pertama menggiring kurang lebih 2 meter lalu peserta mengumpan ke cone 2 lalu peserta yang mengumpan tadi berlari ke arah cone</p>	<p>9, 27, 28, 30 November, 15, 22, 24, 26, 29, Januari, 1 Februari Pukul 14:00-15:30(Lapangan Bola Basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta)</p>

	<p>dekat ring lalu menembakannya.</p> <p>Tujuan dari latihan ini adalah meningkatkan akurasi dan finishing sehingga tim mampu unggul lebih jauh.</p> <p>Diulang dengan 4 kali repetisi</p>	
<p><i>Fun Dribbling</i></p> 	<p>Diawali dengan berdoa, presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta dengan 3 orang berdiri di belakang, kemudian satu peserta paling kanan berlari dengan menggiring bola, lalu diikuti siswa sebelah lainnya, dengan siswa pertama yang menggiring bola mulai mengumpan kepada siswa yang ditengah, dengan siswa yang ditengah mengumpan siswa sebelah lainnya, hingga bola sampai ring dan bergantian dengan siswa lainnya,</p>	<p>9, 27, 28, 30 November, 15, 22, 24, 26, 29, Januari, 1 Februari Pukul 14:00-15:30 (Lapangan Bola Basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta)</p>

	<p>tujuan dari latihan ini adalah mengajarkan siswa agar lincah dalam penguasaan bola. Diulang dengan 4 kali repetisi</p>	
<p><i>Target Passing</i></p> 	<p>Diawali dengan berdoa, presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta dengan 3 cone masing-masing cone diisi 5 orang, lalu peserta 1 di cone kanan mengumpan ke peserta yang ada di cone depannya lalu peserta yang ada di cone depan mengumpan ke peserta yang ada disebelah kirinya dengan peserta yang sudah mengumpan bergantian dengan siswa lainnya tujuan dari latihan ini adalah mengajarkan siswa agar lebih teliti dalam mengumpan dan</p>	<p>9, 27, 28, 30 November, 15, 22, 24, 26, 29, Januari, 1 Februari Pukul 14:00-15:30 (Lapangan Bola Basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta)</p>

	mengurangi miss com antar pemain. Diulang dengan 4 kali repetisi	
<p>Happy Game</p> 	<p>Diawali dengan berdoa,presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta dengan 5 siswa melawan 5 siswa dan siswa lainnya menunggu giliran, seperti hal nya permainan basket pada umumnya para peserta diwajibkan untuk mencetak skor agar tim mampu unggul tujuan dari latihan ini adalah melatih mental pemain dan mengembangkan materi apa saja yang sudah diberikan oleh pelatih. Diulang dengan 4 kali repetisi</p>	<p>9, 27, 28, 30 November, 15, 22, 24, 26, 29, Januari, 1 Februari Pukul 14:00-15:30(Lapangan Bola Basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta)</p>
<p><i>Post-Test</i></p>	<p>Diawali dengan berdoa,presensi, dan pemanasan, kemudian membariskan peserta di belakang <i>cone</i> sesuai presensi, Anak coba berdiri disekitar bawah basket/keranjang</p>	<p>1 Februari Pukul 14:00-15:30(Lapangan Bola Basket SMK Koperasi Kota Yogyakarta)</p>



dengan membawa bola.

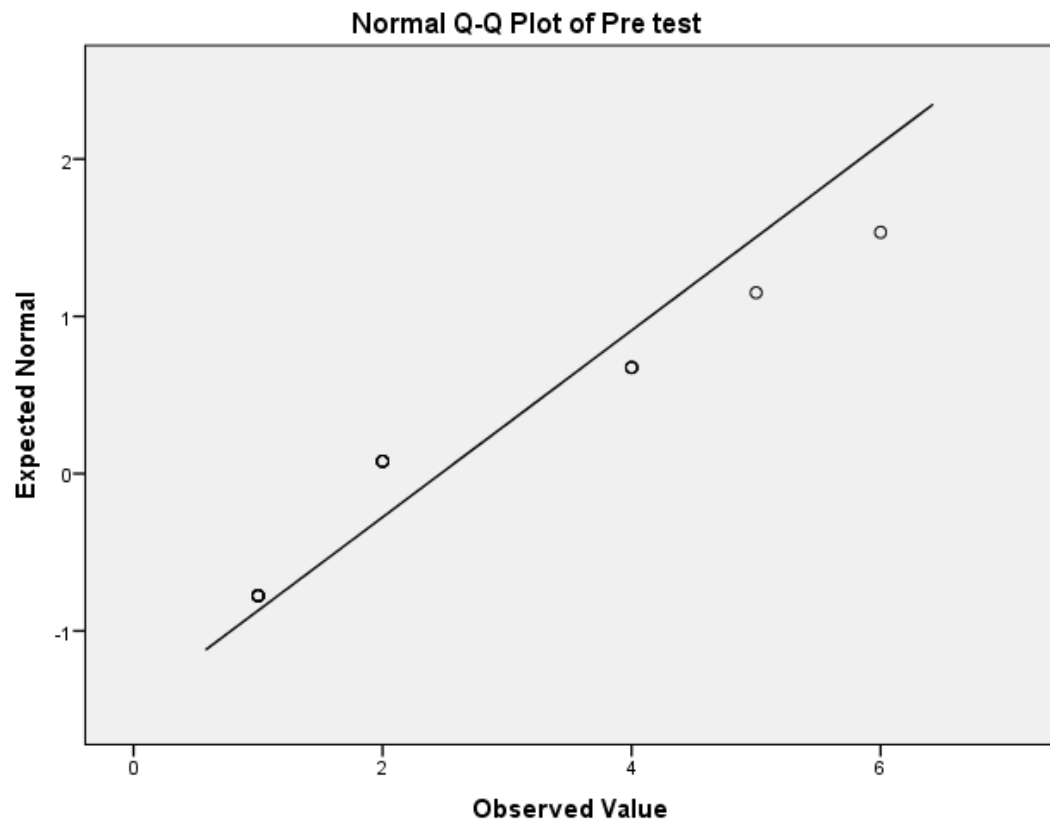
Setelah aba-aba “ya”, anak coba menembakkan bola ke basket. Dalam menembak anak coba diperbolehkan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri, dipantulkan atau langsung. Apabila bola luncas, anak coba harus mengambil dan melanjutkan kembali dengan sisa waktu yang tersedia.

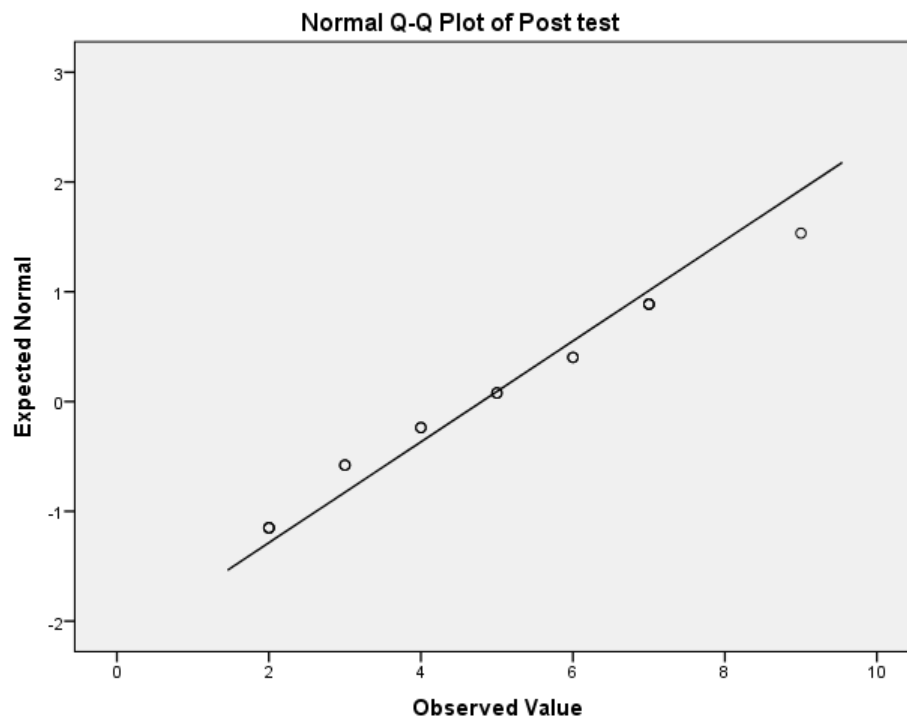
Dilakukan selama 30 detik. Hasil test ini dicatat

Lampiran 4. Data Hasil Tes Shooting Bola Basket Secara Tepat

No	No Sampel	Pre-Test	Post Test	Selisih
1	001	3	4	1
2	002	1	6	5
3	003	2	5	3
4	004	2	6	4
5	005	1	7	6
6	006	3	5	2
7	007	2	4	2
8	008	3	6	3
9	009	2	4	2
10	010	1	5	4
11	011	3	7	4
12	012	2	6	4
13	013	1	4	3
14	014	4	5	1
15	015	3	5	2

Lampiran 5. Data Kurva Uji Normalitas



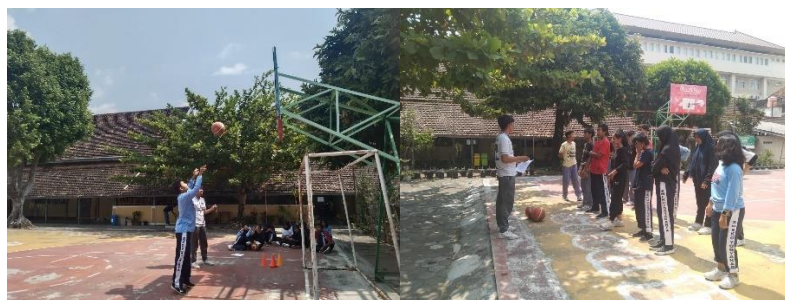


Lampiran 6. Dokumentasi Saat Pre-Test, Intervensi, Dan Post-Test

Gambar 1. Intervensi



Gambar 2. *Pre-Test*



Gambar 3. Post-Test

