

**PENGARUH VARIASI METODE *DRILL* DALAM MENINGKATAN
KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLA BASKET EKSTRAKULIKULER
SMPN 2 CIASSEM**

Ali Mursyidan¹, Rahmat Iqbal², Dikdik Fauzi Dermawan³

^{1,2,3}Universitas Singaperbangsa Karawang

¹alimursyidan7@gmail.com, ²rahmat.iqbal@staff.unsika.ac.id,

³dfauzi.dermawan@fkip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of drill method variations on improving basketball shooting skills among extracurricular students at SMPN 2 Ciasem. The research employed an experimental method using a pre-test and post-test design. The sample consisted of 12 male students who were core players of the basketball team. The instrument used was a basketball shooting test adapted from the AAHPERD Basketball Skills Tests. The treatment was conducted over eight sessions within two weeks. Data analysis included normality testing, homogeneity testing, and paired sample t-test. The results showed that the mean pre-test score was 3.33, which increased to 5.58 in the post-test. The t-test results indicated a significance value of $p < 0.05$, meaning there was a significant difference between pre-test and post-test scores. Based on these findings, it can be concluded that variations of the drill method have a significant effect on improving basketball shooting skills. This method can be used as an effective learning approach to enhance shooting skills among junior high school students.

Keywords: *drill method, shooting, basketball, physical education*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi metode drill terhadap peningkatan kemampuan shooting bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ciasem. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Sampel penelitian berjumlah 12 siswa yang merupakan pemain inti tim bola basket putra. Instrumen yang digunakan adalah tes shooting bola basket yang diadaptasi dari AAHPERD Basketball Skills Tests. Perlakuan diberikan selama delapan kali pertemuan dalam kurun waktu dua minggu. Analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t berpasangan (paired sample t-test). Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai rata-rata pre-test sebesar 3,33 meningkat menjadi 5,58 pada post-test. Hasil uji t menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,05$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa variasi metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting bola basket. Metode ini dapat digunakan sebagai alternatif pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan keterampilan shooting pada siswa tingkat SMP.

Kata kunci: metode drill, shooting, bola basket, pendidikan jasmani

A. Pendahuluan

Pendidikan merupakan aspek penting dalam pembangunan bangsa yang bertujuan mengembangkan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari segi intelektual, karakter, maupun keterampilan (Febriyanti et al., 2021). Dalam implementasinya, pendidikan tidak hanya berlangsung melalui kegiatan intrakurikuler, tetapi juga melalui kegiatan ekstrakurikuler yang berfungsi sebagai sarana pengembangan minat dan bakat siswa (Andriyani et al., 2025). Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang banyak diminati adalah bola basket, yang memiliki kontribusi dalam pembentukan kemampuan fisik, mental, dan sosial peserta didik.

Bola basket merupakan permainan beregu yang menuntut koordinasi, ketepatan, dan strategi untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (FIBA, 2022; Hidayat et al., 2024). Dalam permainan ini, keterampilan shooting menjadi aspek yang paling menentukan karena berkaitan langsung dengan perolehan skor dan keberhasilan tim. Tanpa kemampuan shooting yang baik, peluang yang dibangun melalui kerja

sama tim tidak akan menghasilkan poin secara optimal.

Namun, dalam praktik pembelajaran di sekolah, masih banyak siswa yang mengalami kesulitan dalam melakukan shooting secara akurat dan konsisten. Hal ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti teknik dasar yang belum tepat, koordinasi gerak yang belum optimal, serta metode latihan yang kurang bervariasi. Latihan yang monoton cenderung membuat siswa cepat merasa jenuh, sehingga berdampak pada rendahnya efektivitas pembelajaran keterampilan shooting.

Dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, metode drill merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan motorik melalui pengulangan gerak yang terstruktur (Rusli, 2023). Melalui latihan yang berulang, peserta didik dapat memperbaiki kesalahan teknik dan membentuk otomatisasi gerakan. Namun, penerapan metode drill yang tidak divariasikan berpotensi menimbulkan kejenuhan dan menurunkan motivasi belajar siswa.

Sejalan dengan teori pembelajaran motorik, variasi latihan terbukti

mampu meningkatkan kualitas gerak, memperbaiki teknik, serta meningkatkan adaptasi terhadap situasi yang berbeda (Setiyawan et al., 2021; Fadilah et al., 2022). Selain itu, latihan yang bervariasi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih bermakna dan meningkatkan keterlibatan peserta didik dalam proses pembelajaran (Rahmadani et al., 2023). Dengan demikian, variasi metode drill menjadi pendekatan yang relevan untuk meningkatkan kemampuan shooting dalam permainan bola basket.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi metode drill terhadap peningkatan kemampuan shooting bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ciasem.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain **one group pre-test dan post-test**. Desain ini digunakan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap peningkatan kemampuan shooting bola basket dengan membandingkan hasil sebelum dan

sesudah perlakuan diberikan (Arikunto, 2021).

Penelitian dilaksanakan di SMPN 2 Ciasem selama dua minggu, dengan total delapan kali pertemuan perlakuan. Subjek penelitian adalah 12 siswa ekstrakurikuler bola basket putra yang merupakan pemain inti. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah **sampling jenuh**, yaitu seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel penelitian karena jumlah populasi relatif kecil.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes shooting yang diadaptasi dari **AAHPERD Basketball Skills Test** yang dikembangkan oleh American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (1984). Tes ini bertujuan untuk mengukur ketepatan dan konsistensi peserta didik dalam memasukkan bola ke dalam ring dalam waktu 60 detik. Skor diperoleh berdasarkan jumlah bola yang berhasil masuk ke dalam ring selama waktu yang ditentukan. Dalam penelitian ini, instrumen mengalami modifikasi pada aspek teknis pelaksanaan tanpa mengubah tujuan pengukuran.

Prosedur penelitian diawali dengan pelaksanaan pre-test untuk

mengetahui kemampuan awal peserta didik. Selanjutnya diberikan perlakuan berupa pembelajaran dengan variasi metode drill selama delapan kali pertemuan. Setelah perlakuan selesai, dilakukan post-test untuk mengetahui peningkatan kemampuan shooting.

Teknik analisis data menggunakan uji statistik parametrik dengan bantuan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t berpasangan (**paired sample t-test**). Uji normalitas digunakan untuk mengetahui distribusi data, sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk melihat kesamaan varians data. Uji t berpasangan digunakan untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test dengan taraf signifikansi 0,05.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh data bahwa nilai rata-rata kemampuan shooting bola basket siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan berupa variasi metode drill. Nilai rata-rata pre-test sebesar 3,33 dengan standar deviasi 1,07, sedangkan nilai rata-rata post-

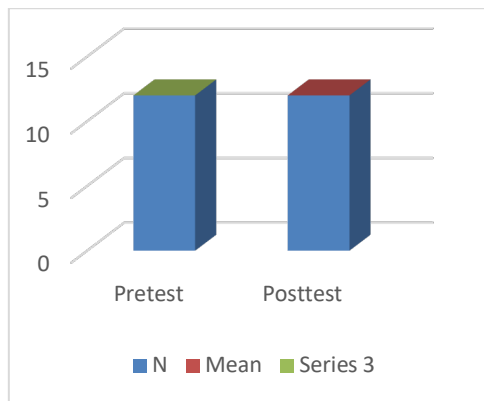
test meningkat menjadi 5,58 dengan standar deviasi 1,31.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal (Sig. > 0,05), sehingga memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik. Uji homogenitas juga menunjukkan bahwa varians data bersifat homogen (Sig. > 0,05).

Berdasarkan hasil uji t berpasangan (paired sample t-test), diperoleh nilai signifikansi sebesar $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kemampuan shooting bola basket setelah diberikan perlakuan berupa variasi metode drill. sebagai berikut :

Tabel 1 Pretes dan Postes Shooting Siswa Ekstrakurikuler SMPN 2 Ciasem

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi
Pretest	12	33,3	1,07
Posttest	12	5,8	1,31



D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa penerapan variasi metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan shooting bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMPN 2 Ciasem. Hal ini ditunjukkan oleh adanya peningkatan nilai rata-rata dari hasil pre-test ke post-test serta diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,05$).

Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa variasi metode drill efektif dalam membantu peserta didik memperbaiki teknik shooting, meningkatkan konsistensi gerakan, serta mengembangkan kemampuan adaptasi dalam situasi permainan. Dengan demikian, variasi metode drill dapat digunakan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran yang

efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting bola basket pada tingkat sekolah menengah pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance. (1984). *AAHPERD basketball skills test manual*. Washington, DC: AAHPERD.
- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- FIBA. (2022). *Official basketball rules 2022*. Geneva: International Basketball Federation.
- Febriyanti, D., Nurhasanah, E., & Suryadi, A. (2021). Konsep pendidikan dalam pengembangan potensi peserta didik. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(1), 45–53.
- Hidayat, R., Pratama, D., & Nugroho, A. (2024). Analisis pembelajaran bola basket dalam pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 15–23.

- Iqbal, M., Januarto, O., & Kurniawan, A. (2020). Pengaruh metode drill terhadap hasil belajar free throw bola basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 123–130.
- Mustari, M. (2023). *Manajemen pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Putri, A., Rusdi, M., & Fahrizal, R. (2024). Penerapan metode drill dalam meningkatkan keterampilan shooting bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 101–110.
- Rahmadani, S., Hidayat, T., & Prasetyo, B. (2023). Pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan olahraga siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 11(1), 55–63.
- Ramadhan, A., Saputra, R., & Wibowo, H. (2022). Analisis prinsip BEEF terhadap keterampilan shooting bola basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(2), 77–85.
- Rusli, M. (2023). Efektivitas metode drill dalam meningkatkan keterampilan olahraga. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 89–97.
- Setiyawan, A., Nugroho, D., & Firmansyah, R. (2021). Pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan teknik dasar olahraga. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 17(1), 33–41.
- Suryani, N. (2021). Karakteristik peserta didik pada masa remaja awal. *Jurnal Pendidikan*, 9(1), 12–20.
- Wicaksono, A., & Prasetyo, B. (2020). Teknik dasar bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 65–72.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. (2020). *Perkembangan peserta didik*. Jakarta: Rajawali Pers.