

Pengaruh Metode *Drill* Terhadap Keterampilan *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Di SMA 5 Kota Bengkulu

The Effect Of The Drill Method On Basketball Shooting Skills In Extracurricular Students At SMA 5 Kota Bengkulu

Dede Kusmadi ¹⁾, Lina Try Astuty B.Sembiring ²⁾, Martiani ³⁾
^{1,2,3)} Universitas Dehasen Bengkulu
 Email: ¹⁾ dedekusmadi@gmail.com

How to Cite :

Kusmadi, D., Sembiring, L, T, B., Martiani. (2026). The Effect Of The Drill Method On Basketball Shooting Skills In Extracurricular Students At Sma 5 Kota Bengkulu. Journal of Multidisciplinary Research. 2(3).

ARTICLE HISTORY

Received [27 November 2025]

Revised [04 Maret 2026]

Accepted [30 Maret 2026]

KEYWORDS

Shooting Skills, Basketball, Drill Method.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Keterampilan *Shooting* Pemain Ekstrakurikuler di SMA 5 Kota Bengkulu dengan Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel pemain. Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode drill berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA 5 Kota Bengkulu, menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (3,57) > nilai t_{tabel} (1,042). Dengan ketiga uji dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan perolehan uji normalitas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *Pre-Test* kelompok metode drill adalah L_h 0,160 dan L_{tabel} 0,190 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data *Post-Test* kelompok metode drill adalah L_h 0,135 dan L_{tabel} 0,190 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, uji homogenitas yaitu berdasarkan kriteria jika F_{hitung} (F_h) lebih kecil dari F_{tabel} (F_t) maka dalam penelitian ini F_{hitung} (F_h) $0,70 < 1,43 F_{tabel}$ (F_t) berarti data populasi bersifat homogen.

ABSTRACT

This study aims to The Effect of Basketball Games on Shooting Skills of Extracurricular Players at SMA 5 Bengkulu City with This type of research is experimental research with a sample of players. The results of the study show that the drill method has a significant effect on improving basketball shooting skills in extracurricular students at SMA 5 Bengkulu City, showing that the t count value (3.57) > t table value (1.042). With the three tests in this study, namely the normality test, the homogeneity test and the hypothesis test with the results of the normality test showing that the test results for the Pre-Test data of the drill method group are L_h 0.160 and L_{table} 0.190 with $\alpha = 0.05$, it can be concluded that the data is normally distributed. The test results for the Post-Test data of the drill method group are L_h 0.135 and L_{table} 0.190 with $\alpha = 0.05$, so it can be concluded that the data is normally distributed, the homogeneity test is based on the criteria if F_{count} (F_h) is smaller than F_{table} (F_t) then in this research F_{count} (F_h) $0.70 < 1.43 F_{table}$ (F_t) means that the population data is homogeneous.

PENDAHULUAN

Permainan bola besar adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan secara berkelompok dengan menggunakan bola berdiameter lebih dari 25 cm. Salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tiap regu berusaha memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka/skor. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan kesegala arah, sesuai dengan peraturan.

Setiap manusia pada umumnya dibekali kemampuan dasar berupa kemampuan gerak. Dalam kehidupan sehari-hari kemampuan gerak sangat dibutuhkan untuk menyelesaikan pekerjaan, baik secara individu maupun kelompok. Untuk lebih menunjang setiap pekerjaan yang mempunyai karakteristik yang rumit, kemampuan gerak harus ditingkatkan. Kemampuan adalah daya atau kekuatan untuk melakukan suatu tindakan dari suatu latihan, apabila kemampuan diasah maka akan menjadikan anak tersebut terampil menjalaninya.

Permainan bola basket di Indonesia merupakan permainan yang banyak digemari dan menduduki urutan ketiga setelah permainan bola voli, tetapi dalam perkembangannya terutama di kota-kota besar, permainan bola basket bisa menduduki urutan ke dua, setelah permainan sepakbola. Hal ini karena minat dikalangan pelajar dan generasi muda, cenderung lebih menyenangi permainan bolabasket. Bahkan didalam kurikulum sekolah, permainan bola basket diajarkan di tingkat Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, bahkan di perguruan tinggi permainan bola basket masih dimainkan dan dipertandingkan.

Permainan bolabasket dilakukan dalam 4 babak, yang masing-masing babak lamanya 10 menit (4 x 10 menit). Sedangkan waktu untuk istirahat antara babak pertama dan kedua adalah 2 menit. Akan tetapi jika pada akhir permainan terdapat jumlah angka yang diperoleh kedua regu itu sama, maka diberika babak tambahan 5 menit sampai terdapat selisih hasil pertandingan atau angka yang didapatkan oleh kedua regu. Permainan bolabasket termasuk cabang olahraga beregu yang bertujuan mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan cara sportif. Setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar dalam permainan bolabasket.

Permainan bolabasket adalah permainan yang biasa dimainkan baik di dalam sekolahan sebagai bagian dari kurikulum sekolah maupun diluar sekolah sebagai olahraga prestasi karena dipertandingkan yang masing-masing tim saling berlomba menyerang dan memasukan bola ke dalam keranjang untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan kemampuan individu dan kelompok yang dimiliki, serta setiap individu harus menguasai teknik dasar permainan bolabasket seperti: *dribble*, *passing* dan *shooting*. Apabila teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik oleh seorang pemain, maka pemain akan dapat bermain bolabasket dengan baik.

Salah satu keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti ditemukan permasalahan seperti masih ada beberapa pemain mempunyai kemampuan rendah dalam keterampilan shooting, kesempatan siswa saat melakukan latihan masih termasuk sedikit yaitu dua kali dalam seminggu dan belum diketahui Pengaruh Permainan Bola Basket Terhadap Keterampilan *Shooting* Siswa Ekstrakurikuler di SMA 5 Kota Bengkulu.

LANDASAN TEORI

Hakikat *Shooting* Bolabasket

Shooting dalam bola basket adalah salah satu keterampilan paling fundamental dan penting yang perlu dikuasai oleh setiap pemain. Menurut Thomas dan Davis (2021: 78), *shooting* yang efektif melibatkan serangkaian teknik yang harus dilakukan dengan presisi tinggi, mulai dari posisi tubuh hingga pengaturan tangan saat melepaskan bola. Posisi tubuh yang baik, termasuk keseimbangan dan pengaturan kaki, sangat berpengaruh pada akurasi tembakan. Sebuah studi oleh Johnson (2020: 123) juga menekankan pentingnya stabilitas tubuh dalam meningkatkan peluang sukses saat melakukan tembakan.

Selain aspek fisik, aspek mental juga berperan penting dalam *shooting*. Menurut research oleh Smith dan Carter (2022: 456), mental pemain saat melakukan tembakan dapat mempengaruhi hasilnya secara signifikan. Pemain yang mampu mengelola tekanan dan menjaga fokus memiliki tingkat keberhasilan *shooting* yang lebih tinggi. Pendekatan psikologis ini mencakup teknik relaksasi dan visualisasi yang dapat membantu pemain tetap tenang di bawah tekanan.

Dari segi biomekanik, *shooting* bola basket melibatkan berbagai gerakan yang kompleks. Penelitian oleh Lee et al. (2019: 56) menunjukkan bahwa sudut lepas bola dan kecepatan saat menembak berkontribusi besar terhadap akurasi tembakan. Dengan mengoptimalkan sudut dan kecepatan, pemain dapat meningkatkan probabilitas bola masuk ke ring. Pemain juga perlu memperhatikan titik lepas bola, yang sebaiknya berada pada titik tertinggi dari lompatan mereka untuk hasil yang optimal.

Pentingnya latihan terarah dalam meningkatkan kemampuan shooting juga tidak bisa diabaikan. Menurut penelitian oleh Ramirez (2023: 23), latihan yang konsisten dan terfokus dapat membantu pemain memperbaiki teknik shooting mereka. Latihan tembakan yang berulang-ulang dapat membentuk memori otot, sehingga meningkatkan keakuratan dan konsistensi saat bermain di pertandingan nyata. Ini menunjukkan bahwa disiplin dalam berlatih dapat berdampak besar pada performa pemain.

Teknologi juga mulai mengambil peran dalam pengembangan teknik shooting. Sejumlah aplikasi dan perangkat lunak analisis gerakan kini dapat digunakan untuk mengevaluasi teknik shooting pemain secara lebih mendetail. Menurut hasil penelitian oleh Adams (2021: 234), penggunaan teknologi ini membantu pelatih memberikan umpan balik yang lebih akurat dan spesifik kepada pemain. Dengan data yang tepat, pemain dapat lebih cepat memperbaiki kesalahan dalam teknik shooting mereka.

Dalam kesimpulannya, shooting dalam bola basket adalah kombinasi dari teknik fisik, aspek mental, biomekanik, latihan, dan penggunaan teknologi. Semua faktor ini berkontribusi terhadap kemampuan seorang pemain dalam melakukan tembakan yang efektif. Sebagai langkah ke depan, penelitian lebih lanjut dan pengembangan metode latihan yang inovatif dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan shooting di kalangan pemain bola basket.

Keahlian dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain bolabasket adalah *shooting*, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan tidak membuat skor. Untuk itu teknik dasar *shooting* merupakan teknik dasar yang penting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar lain. Oleh karena itu teknik *shooting* merupakan hal yang terpenting, karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat.

Ada tujuh teknik dasar dalam *shooting*, sesuai dengan yang dikatakan Akros Abidin (2009:59), secara umum teknik dasar menembak *shooting* itu ada tujuh jenis yaitu : (1) Tembakan satu tangan (*One-hand Set Shoot*), (2) Lemparan bebas (*Free Throw*), (3) Tembakan sambil melompat (*Jump Shoot*), (4) Tembakan tiga angka (*Three point Shoot*), (5) Tembakan mengait (*Hook Shoot*), (6) *Lay Up Shoot*, (7) *Runeer (layup yang diperpanjang)*

Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu olahraga yang dipertandingkan tingkat pelajar. Bola basket menjadi salah satu olahraga yang sangat populer di lingkungan pendidikan. Agar berprestasi dalam olahraga bola basket tingkat pelajar, tentunya seorang pelatih harus memiliki pengetahuan yang baik dalam membina atlet. Atlet juga harus mampu menguasai elemen-elemen penting dalam permainan bola basket secara maksimal. Permainan bolabasket adalah suatu permainan pola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai point.

Wissel (2014: 2), Permainan bolabasket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bolabasket untuk bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan otomatis. Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (score) dengan memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari duabelas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukan bola. Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang commissioner jika ada.

Wissel (2014: 2), Tujuan dari permainan bolabasket adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Imam Sodikun (2014: 75) Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukan bola ke sasaran di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik pula. Terampil bermain bolabasket dapat dicapai apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik dasar) pada permainan bolabasket harus efektif dan efisien.

Teknik dasar harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket agar dapat mencapai kemampuan bermain bola basket yang maksimal. Teknik adalah suatu proses gerakan untuk menyelesaikan tugas yang pasti dalam cabang olahraga. Teknik dasar adalah suatu teknik dimana proses gerakannya merupakan suatu dari permainan tersebut. Gerakan dasar merupakan gerakan yang sederhana dan mudah. Bola basket merupakan permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individu sangatlah penting sebelum bermain didalam tim.

Penguasaan terhadap berbagai teknik dasar yang tepat dan baik, memungkinkan pemain untuk menampilkan suatu permainan yang baik pula. Penggunaan dan penerapan teknik yang baik dan dalam saat yang tepat, merupakan suatu taktik permainan yang tidak perlu dilatihkan secara tersendiri. Bola basket merupakan permainan yang kompleks dalam gerakannya, artinya gerakan terdiri dari unsur-unsur yang terkoordinasi dengan baik. Untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik.

Hakikat Metode Drill Bola Basket

Iqbal (2015: 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. 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 pada permainan itu sendiri.

Menurut Harisi (2020: 68), 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: 56). Namun, meskipun ada berbagai metode *drill* yang tersedia, belum ada penelitian yang secara khusus menginvestigasi pengaruh metode *drill* terhadap peningkatan keterampilan shooting dalam permainan bola basket. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah pengetahuan ini dan menyelidiki sejauh mana penggunaan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan shooting dalam permainan bola basket. Metode drill dalam permainan bola basket:

a. Fun Dribbling

Menurut Prasetyo & Sukarmin (2017: 20) yaitu 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

b. 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.

c. 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*.

d. *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.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan jumlah sampel pemain serta menggunakan metode *drill*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

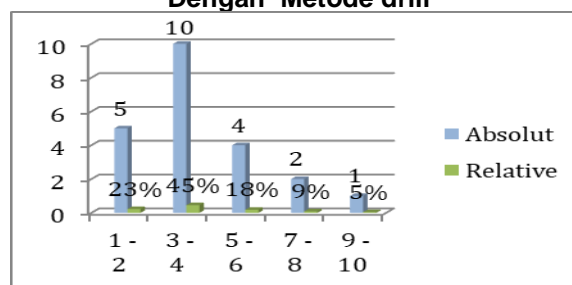
Hasil Pre-Test Keterampilan Shooting Bola Basket Kelompok Metode Drill

Tabel 1 Data Hasil Pre-Test Keterampilan Shooting Bola Basket Kelompok Metode Drill

No	Nilai Pre Test	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relative (%)	
1	1 – 2	5	23%	Kurang Sekali
2	3 – 4	10	45%	Kurang
3	5 – 6	4	18%	Cukup
4	7 – 8	2	9%	Baik
5	9 – 10	1	5%	Baik Sekali
Jumlah		22	100%	

Berpedoman pada tabel 1 di atas yang berdasarkan norma penilaian tes shooting bola basket, bahwa dari 22 orang yang yang dilakukan tes awal memiliki kelas interval 1 - 2 sebanyak 5 orang (23%) dengan klasifikasi kurang sekali, kelas interval 3 - 4 sebanyak 10 orang (45%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval 5 - 6 sebanyak 4 orang (18%) dengan klasifikasi cukup, kelas interval 7 - 8 sebanyak 2 orang (9%) dengan klasifikasi baik dan 9 – 10 sebanyak 1 orang (5%) dengan klasifikasi baik sekali. Untuk lebih jelasnya histogram hasil data awal keterampilan shooting bola basket sebelum diberikan Metode *drill*, dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini:

Gambar 1 Histogram Hasil Data Keterampilan shooting bola basket Sebelum Diberikan Perlakuan Dengan Metode *drill*



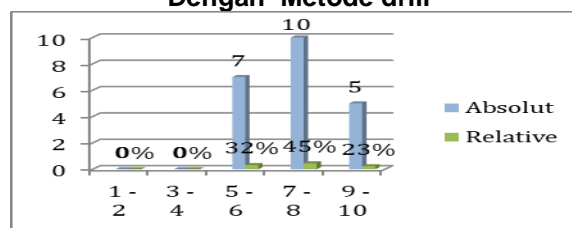
Hasil Post-Test Keterampilan Shooting Bola Basket Kelompok Metode *drill*

Berdasarkan hasil Analisis Data tes akhir (*Post-Test*) Keterampilan shooting bola basket melalui latihan fins SMA 5 Kota Bengkulu dengan jumlah sampel 22 orang, diperoleh nilai tertinggi adalah 10 dan nilai terendah adalah 5. Untuk lebih jelasnya data hasil tes ini disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi data sebagai berikut:

Tabel 2 Data Hasil Post-Test Keterampilan Shooting Bola Basket Kelompok Metode drill

No	Nilai Post Test	Frekuensi		Klasifikasi
		Absolut	Relative (%)	
1	1 - 2	0	0%	Kurang Sekali
2	3 - 4	0	0%	Kurang
3	5 - 6	7	32%	Cukup
4	7 - 8	10	45%	Baik
5	9 - 10	5	23%	Baik Sekali
Jumlah		22	100%	

Berpedoman pada tabel 2 di atas yang berdasarkan norma penilaian tes shooting bola basket bahwa dari 22 orang yang yang dilakukan tes akhir memiliki kelas interval 1 - 2 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang sekali, kelas interval 3 - 4 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval 5 - 6 sebanyak 7 orang (32%) dengan klasifikasi cukup, kelas interval 7 - 8 sebanyak 10 orang (45%) dengan klasifikasi baik dan 9 – 10 sebanyak 5 orang (23%) dengan klasifikasi baik sekali. Untuk lebih jelasnya histogram hasil data akhir keterampilan shooting bola basket sesudah diberikan Metode drill, dapat dilihat pada gambar 2 dibawah ini:

Gambar 2 Histogram Hasil Data Keterampilan shooting bola basket Sesudah Diberikan Perlakuan Dengan Metode drill

Pengujian Persyaratan Analisis

Hipotesis penelitian ini diuji dengan menggunakan uji-t. Sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Selain uji normalitas data, juga dilakukan uji persyaratan analisis lainnya yaitu uji homogenitas data yaitu untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang sama (homogen). Hasil uji persyaratan analisis dapat dilihat sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Uji normalitas data *Pre-Test* dan *Post-Test* dianalisis dengan statistik *Uji Liliefors* dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah $\alpha = 0,05$. Dari hasil pengolahan data uji normalitas dengan uji liliefors diperoleh angka normalitas data seperti pada tabel 3 berikut:

Tabel 3 Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas Data

Kelompok	N	L_h	L_t	Keterangan
Metode Metode	5	0,160	0,190	Normal
drill	5	0,135	0,190	Normal

Tabel 3 di atas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *Pre-Test* kelompok metode drill adalah L_h 0,160 dan L_{tabel} 0,190 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data *Post-Test* kelompok metode drill adalah L_h 0,135 dan L_{tabel} 0,190 dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan uraian di atas, semua variabel datanya berdistribusi normal.

Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji homogenitas varian atau uji-F. Dengan menggunakan derajat kebebasan (n_1-1) , (n_2-1) dan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Kaidah uji homogenitas varians atau uji-F disini adalah jika $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan kedua varians tersebut homogen. Dari hasil pengolahan data uji homogenitas dengan uji-F diperoleh angka homogenitas data seperti pada tabel berikut:

Tabel 4 Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas Data

Kelompok	N	F _{Hitung}	F _{Tabel}	Keterangan
Metode Metode drill	5	0,70	1,43	Homogen

Hasil Pengujian Hipotesis

Tabel 5 Uji-t Hasil Pre-Test dan Post-Test Keterampilan shooting bola basket Kelompok Metode drill

Variabel	Mean	N	t _{hitung}	t _{tabel}	Keterangan
Metode Metode drill	Pre Test	22	3,57	1,042	Ho : Ditolak Ha : Diterima
	Post Test				

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini dimaksudkan sebagai gambaran untuk mempermudah menarik kesimpulan hasil penelitian. Dalam hal ini latihan yang diberikan adalah dengan menggunakan metode drill. Dalam pelaksanaan penelitian untuk mendapatkan data pertama kali dilakukan tes awal (*Pre-Test*). Tes awal ini bertujuan untuk melihat kemampuan awal kelompok latihan metode drill dengan setiap pertemuan latihan diberikan. Setelah dilakukan Analisis Data dengan menggunakan pendekatan statistik uji beda rerata hitung (t_{test}) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ terhadap dua hipotesis penelitian yang diajukan, kedua hipotesis diterima dan dapat diuji kebenarannya. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, pertama: ada pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan *shooting* bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA 5 Kota Bengkulu dan yang kedua: tidak ada pengaruh metode *drill* terhadap keterampilan *shooting* bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA 5 Kota Bengkulu.

Dalam penelitian ini bagaimana metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket di SMA 5 Kota Bengkulu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode drill terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket di SMA 5 Kota Bengkulu. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan metode drill terhadap keterampilan shooting bola basket di SMA 5 Kota Bengkulu. Dari hasil Analisis Data yang telah dilakukan menunjukkan terjadinya peningkatan keterampilan shooting bola basket antara tes awal (*Pre-Test*) dan tes akhir (*Post-Test*) yang telah dilakukan. Hal ini dapat dilihat dimana rata-rata nilai sebesar 4.20 pada tes awal dan setelah diberikan perlakuan metode drill adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 6.40.

Disamping terjadinya peningkatan nilai rata-rata tes akhir (*Post-Test*), juga terlihat pada analisis deskripsi data, dimana pada tes awal memiliki kelas interval 1 - 2 sebanyak 5 orang (23%) dengan klasifikasi kurang sekali, kelas interval 3 - 4 sebanyak 10 orang (45%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval 5 - 6 sebanyak 4 orang (18%) dengan klasifikasi cukup, kelas interval 7 - 8 sebanyak 2 orang (9%) dengan klasifikasi baik dan 9 - 10 sebanyak 1 orang (5%) dengan klasifikasi baik sekali.

Sedangkan pada tes akhir (*Post-Test*) terjadi peningkatan nilai, dimana dari 22 orang yang mengikuti metode drill pada tes akhir memiliki kelas interval 1 - 2 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang sekali, kelas interval 3 - 4 sebanyak 0 orang (0%) dengan klasifikasi kurang, kelas interval 5 - 6 sebanyak 7 orang (32%) dengan klasifikasi cukup, kelas interval 7 - 8 sebanyak 10 orang (45%) dengan klasifikasi baik dan 9 - 10 sebanyak 5 orang (23%) dengan klasifikasi baik sekali. Dari temuan yang telah dikemukakan di atas, berarti dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan shooting. Dengan kata lain metode drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting bola basket di SMA 5 Kota Bengkulu.

Pelaksanaan metode drill dilakukan dengan formasi pos latihan yang telah disediakan. Kemudian masing-masing pos anggota melakukan gerakan latihan sesuai dengan formasi rintangan yang telah ada dan dilakukan secara terus menerus, serta diselingi dengan istirahat aktif dan sebelum dilanjutkan ke pos permainan berikutnya dengan peningkatan beban latihan yang telah disusun sebelumnya dalam program latihan. Dilihat dari pelaksanaan di atas, jelas bahwa metode drill merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan keterampilan shooting bola basket di SMA 5 Kota Bengkulu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan shooting bola basket. Hal ini dapat dilihat dengan menggunakan metode drill memberikan pengaruh dan kontribusi yang baik terhadap shooting dalam permainan bola basket. Untuk melihat kebenaran apakah metode drill mempunyai pengaruh terhadap shooting maka hasil statistik diperoleh $t_{hitung} (3,57) > t_{tabel} (1,042)$, yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis ada pengaruh metode drill terhadap keterampilan shooting bola basket diterima dan teruji kebenarannya. Peningkatan Keterampilan shooting bola basket dengan penerapan latihan drill dikarenakan metode ini memberikan latihan secara berulang kepada pemain agar

memperoleh suatu keterampilan tertentu. Ada berbagai metode *drill* yang tersedia dalam meningkatkan keterampilan shooting pada permainan bola basket

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan Analisis Data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan yaitu, metode *drill* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan shooting bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA 5 Kota Bengkulu, menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (3,57) > \text{nilai } t_{tabel} (1,042)$. Dengan ketiga uji dalam penelitian ini yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis dengan perolehan uji normalitas menunjukkan bahwa hasil pengujian untuk data *Pre-Test* kelompok metode *drill* adalah $L_h 0,160$ dan $L_{tabel} 0,190$ dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Hasil pengujian untuk data *Post-Test* kelompok metode *drill* adalah $L_h 0,135$ dan $L_{tabel} 0,190$ dengan $\alpha = 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal, uji homogenitas yaitu berdasarkan kriteria jika $F_{hitung} (F_h)$ lebih kecil dari $F_{tabel} (F_t)$ maka dalam penelitian ini $F_{hitung} (F_h) 0,70 < 1,43 F_{tabel} (F_t)$ berarti data populasi bersifat homogen .

DAFTAR PUSTAKA

- Adams, R. (2021). *The Role of Technology in Basketball Shooting Techniques*. *Journal of Sports Science*, 12(3), 234-245.
- Aji, S (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*. Pamulang : ILMU Bumi Pamulang.
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arsyad, A. (2011). *Media Pembelajaran*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Hall, Wissel. (2000). *Bola Basket: Langkah Untuk Sukses*. Jakarta : P.T Raja Grafindo Persada. (Terjemahan). USA: Human Kinestics Publisher. Inc.
- FIBA, (2012). *Official basketball rules*. Rio de Janeiro: FIBA Central Board.
- Imam Sodikun, (2002). *Olahraga Pilihan Bola basket*. Jakarta: Depdikbud
- Ismaryati, (2009). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Jon, Oliver. (2007). *Dasar Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakaraya (Terjemahan)
- Kamus Besar Bahasa Indonesia. (2007). *Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Kemendes RI. 2011. *Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia N0.1995/Menkes/SK/XII/2010 tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*.
- Narlan, A dan Juniar DT. (2020). *Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: CV BUDI UTAMA
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip - Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Erlangga.
- Nurdin, A. (2023). "Dampak Positif Ekstrakurikuler Terhadap Kemandirian Siswa." *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 8(3), 150-162.
- Rusli L. (2001). *Gerak Dasar*. Jakarta: Pioner Jaya Putra.
- Sukintaka. (2001). *Teori Pendidikan Jasmani*. Solo: ESA Grafika
- Sudjarwo. (1993). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Yusuf, A. (2005). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: remaja Rosdakarya
- Johnson, M. (2020). *The Importance of Body Positioning in Basketball Shooting*. *Sports Biomechanics*, 15(2), 123-136.
- Lee, K., Smith, J., & Nguyen, P. (2019). *Biomechanical Analysis of Basketball Shooting Techniques*. *Journal of Sports Engineering*, 18(4), 456-467.
- Ramirez, T. (2023). *Effective Shooting Drills for Young Athletes*. *International Journal of Basketball Coaching*, 10(1), 34-45.
- Smith, A., & Carter, L. (2022). *Mental Toughness and Shooting Performance in Basketball Players*. *Journal of Sports Psychology*, 11(1), 56-67.
- Thomas, D., & Davis, S. (2021). *Fundamentals of Basketball Shooting: Techniques and Strategies*. *Basketball Research Journal*, 14(2), 78-90.