



Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap Keterampilan *Dribble* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Lemahabang

Bulan Antartika Rahma Putri¹, Astri Ayu Irawan², Dhika Bayu Mahardika³

¹Mahasiswa Universitas Singaperbangsa Karawang,

²Dosen Universitas Singaperbangsa Karawang

Abstract

Received: 4 Januari 2023

Revised: 6 Januari 2023

Accepted: 8 Januari 2023

This research was conducted to determine the effect of the drill training method on students' dribble skills in the basketball extracurricular at SMP Negeri 1 Lemahabang. This research is an experimental research to find out whether the effect of the drill training method on basketball dribble skills. The number of students who were sampled was 30 people who were taken using the Sjenus sampling technique where all the population was used as the sample. The research data was carried out with a one group pretest-posttest design using a test of students' dribble skills. The results of the research were obtained through a data normality test with the results stating that the pretest data was $0.102 > 0.05$ and the posttest was $0.177 > 0.05$. the results of the pretest-posttest stated that the data had a homogeneous distribution and the t-test calculation obtained the Sig. (two-tailed) $0.000 < 0.05$ indicates a significant difference between the results before and after being given treatment. It can be concluded that from the results of the research conducted, it can be stated that there is an influence of the drill training method on basketball dribble skills in extracurricular activities at SMP Negeri 1 Lemahabang.

Keywords: Dribble Skills; Drill Training Method; Physical education sports and health.

(*). Corresponding Author: putribulan629@gmail.com

How to Cite: Putri, B. A., Irawan, A. A., & Mahardika, D. B. (2023). Pengaruh Metode Latihan Drill Terhadap Keterampilan Dribble Bola Basket Pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Lemahabang. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(4), 83-88. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7677806>.

PENDAHULUAN

Pada dasarnya pendidikan merupakan suatu proses yang berjalan secara kontinyu atau mengalir secara terus menerus dilingkungan yang memiliki situasi yang berbeda-beda. Sebuah perbedaan itu pada akhirnya akan menimbulkan pengaruh pada tingkah laku serta kepada perkembangan diri terhadap kepribadian seseorang, dalam arti lain bahwa suatu proses perkembangan diri serta kepribadian seseorang dipengaruhi oleh situasi atau lingkungan pendidikan yang ada disekelilingnya.

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses pendidikan melalui aktivitas jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan keterampilan motorik, sikap sportif, kecerdasan emosional, pengetahuan serta perilaku hidup sehat dan aktif (Jayul & Irwanto, 2020: 190). Pendidikan jasmani berperan penting karena dalam proses pembelajaran ini dituntut untuk membina program fisik dan perkembangan psikologis yang lebih baik sekaligus juga menciptakan gaya hidup sehat selama hidupnya

Terdapat di suatu sekolah menengah pertama suatu proses pembelajaran pendidikan jasmani cabang olahraga bola besar khususnya untuk keterampilan



dalam menggiring bola atau *dribbling* bola basket yang belum disampaikan dengan maksimal, yang berarti dengan potensi-potensi yang dimiliki oleh setiap siswa, guru, sarana prasarana, dan lingkungan belum diberdayakan dengan maksimal. Hal ini dapat terlihat dengan adanya suatu jadwal yang rutin, untuk tim bola basket di sekolah selama ini siswa hanya sedikit sekali dan mungkin dalam satu semester mendapat hanya dua jam pembelajaran terkait materi pelajaran yang mempelajari tentang bola basket.

Dalam menunjang proses pembelajaran maka diadakan kegiatan ekstrakurikuler olahraga, Ekstrakurikuler olahraga merupakan suatu aktivitas pengembangan dan pembinaan yang diadakan sekolah dengan tujuan untuk menampung minat siswa terhadap bidang olahraga yang mereka minati sesuai pilihannya. Dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler, maka siswa dapat menambah wawasan, menambah pengalaman dan untuk mencapai prestasi yang maksimal (Adiningtyas et al., 2020 : 33).

Pada fase kanak-kanak menuju remaja yang disebut juga fase peralihan disertai kejadian yang mesti pendidik hadapi. Dalam bertumbuh dan berkembang siswa memiliki kebutuhan. Berdasarkan umur peserta didik tingkat sekolah menengah pertama dapat dikategorikan kepada remaja awal, yakni dengan usia berkisar antara 12-15 tahun. Pada fase ini peserta didik mengalami perkembangan motorik, dibutuhkan kegiatan yang bisa mengetahui kemampuan dan bisa meningkatkan pengalaman dalam suatu kegiatan, misal dengan mengikuti Kegiatan Olahraga beregu, permainan perorangan/ganda, dan mengikuti program latihan. Selain itu menurut (Kurniawan & Mylsidayu 2018), diperlukan kesibukan-kesibukan yang sifatnya ritmik dan berkaitan dengan kekerabatan sosial. Prinsip yang penting dalam pengembangan motorik yaitu prinsip kontinu, artinya harus berlangsung terus sepanjang hidup.

Salah satu dari beberapa lembaga pendidikan tingkat sekolah menengah pertama di kabupaten Karawang yang mengadakan aktivitas ekstrakurikuler yaitu SMPN 1 Lemahabang yang terletak di Jl. Lapangan Bola Mandala, Lemahabang, Kecamatan Lemahabang, Kabupaten Karawang, Provinsi Jawa Barat, guna untuk mengoptimalkan kemampuan siswa selain di bidang akademis jika dioptimalkan juga kemampuan siswa di bidang non-akademis. Kegiatan ekstrakurikuler ini diadakan untuk menjadi wadah bagi kemampuan siswa yang amat beragam, ekstrakurikuler yang ditawarkan di SMP Negeri 1 Lemahabang antara lain: Basket, Voli, Silat, Palang merah remaja (PMR), Pramuka, Paskibra, Drumband, dan Kerohanian islam (Rohis).

Kegiatan ekstrakurikuler dilaksanakan setiap satu Minggu tiga kali, yakni di hari Senin, Rabu, dan Sabtu mulai pukul 14:30 hingga 17:00 WIB, yang ditunjang dengan fasilitas latihan yang ada seperti: lapangan basket, bola basket, Cones dan lainnya, kegiatan latihan ini dibimbing dan diberi arahan dari pelatih (coach) ekstrakurikuler bola basket.

Ekstrakurikuler bola basket merupakan salah satu kegiatan yang banyak diminati siswa. Ekstrakurikuler Basket di SMPN 1 Lemahabang juga sering mengikuti pertandingan setiap tahunnya, baik di wilayah komisariat Telagasari seperti MKKS, hingga satu kabupaten Karawang seperti pertandingan angkatan takuan lahir, 3X3, dan masih banyak yang lainnya. Dengan begitu membuat

ekstrakurikuler Bola basket di SMPN 1 Lemahabang menjadi daya tarik bagi siswa untuk mengikutinya.

Selain menjadi minat siswa di sekolah olahraga bola basket salah satu aktivitas yang banyak diminati dan dapat dimainkan dari kalangan manapun. Menurut (Rustanto, 2017 : 76) Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang (*ring*) lawan.

Dalam permainan bola basket ini seperti pada cabang olahraga lainnya, agar permainan bola basket berjalan dengan lancar, baik dan teratur maka setiap pemain dituntut untuk menguasai unsur-unsur permainannya, yaitu teknik-teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket (Febrianti, 2019) Terdapat beberapa teknik dasar permainan bola basket yaitu: 1) *passing and catching* (melempar dan menangkap), 2) *dribble* (menggiring bola basket), 3) *Shooting* (menembak), 4) *pivot* (olah kaki), 5) *rebonding*. Dengan menguasai lima teknik dasar tersebut maka kemungkinan besar dia sudah mampu bermain basket dengan baik.

Dari salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket adalah *dribble* (Menggiring bola), yang bertujuan untuk menciptakan peluang atau posisi yang dapat mencetak poin dengan baik. Sebelum pemain mencetak poin dia harus bergerak mencari peluang yang memungkinkannya untuk memasukan bola kedalam ring lawan, Pada kenyataannya, sering kali terjadi dalam permainan bola basket, teknik menggiring bola yang sangat sering dilakukan. Setiap pemain bola basket pada saat melakukan penyerangan ke daerah lawan pasti menggunakan gerakan menggiring (*dribble*), baik itu pemain posisi (*Forward*) penyerang, (*guard*) penjaga, sampai (*center*) poros, nalian beda halnya dengan ini karena masih banyak siswa siswi yang masih melihat bola pada saat melakukan *dribble* dalam permainan bola basket.

Dari hasil observasi awal terhadap tim basket SMPN 1 Lemahabang, ada beberapa kekurangan diantaranya yaitu: 1) Tatap mata pada saat *dribble* masih terfokus pada bola, 2) pada saat melakukan *dribble* dalam pertandingan masih belum terkuasai dengan baik, 3) Mudahnya bola direbut dan berpindah tangan pada lawan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas dan untuk memecahkan masalah yang ada secara tepat akurat diperlukan penelitian yang bersifat perlakuan atau penerapan suatu metode latihan dan untuk mengetahui apakah metode latihan tersebut dapat meningkatkan keterampilan *dribble* maka peneliti ingin melakukan penelitian yang berjudul " Pengaruh Metode Latihan *Drill* Terhadap keterampilan *dribble* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Lemahabang."

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan dalam bidang iptek dapat menggunakan suatu metode eksperimen. Metode eksperimen termasuk kedalam suatu metode penelitian kuantitatif. Fraenkel, and Wallen (2009) menyatakan bahwa "To experiment is to try, to look for, to confirm". Eksperimen berarti mencoba, mencari dan mengkonfirmasi/ membuktikan. (Sugiyono, 2021).

Penelitian ini merupakan penelitian pre-experiment design dengan menggunakan One-Group Pretest-Posttest design, dengan sampel yang digunakan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, dalam penelitian yang

akan diteliti metode latihan *drill* terhadap keterampilan *dribble* bolabasket. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *drill* terhadap keterampilan *dribble* bolabasket yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

$$O_1 \times O_2$$

Keterangan :

O_1 = tes awal sebelum subjek diberi perlakuan/treatment (pretest)

X = perlakuan (treatment) diberikan

O_2 = tes akhir setelah perlakuan/treatment diberikan (posttest)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Sampel adalah jumlah sampel yang digunakan, Dalam penelitian ini menggunakan sampel seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMPN 1 Lemahabang sebanyak siswa yang mengikuti ekstrakurikuler. Sehingga dalam penelitian ini menggunakan non probability sampling dengan teknik sampling jenuh, sesuai dengan yang dikemukakan oleh Sugiyono (2010: 124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel.

Hasil data pretest-posttest yang dilakukan menggunakan aplikasi spss 21 diperoleh nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maximum, standar deviasi, dan varians. di bawah ini adalah tabel deskripsinya.

Tabel 1 Nilai Minimum, Maximum, Mean, dan Std. Deviasi.

Keterangan	Pretest	Posttest
Minimum	24.00	24.00
Maximum	51.00	52.00
Mean	38.13	38.47
Std. deviasi	7.143	7.080

Dari hasil perhitungan menggunakan aplikasi spss 12 pada tabel 1 di atas. Nilai pretest minimum 24,00, maximum 51.00 mean 38.13, std. deviasi 7.143, dan sedangkan nilai posttest minimum 24.00, maximum 52.00, mean 38.47, dan std. deviasi 7.080. Karena pada nilai *mean pretest* dan *posttest* terjadi kenaikan, maka dapat disimpulkan terjadi suatu perubahan yang signifikan.

Tabel 2 Hasil Data Uji Normalitas

Kelompok	L tabel	Lhitung	kesimpulan
Pretest	0,102	0,05	Normal
Posttest	0,177	0,05	Normal

Jika nilai *Sig* > 0,05 maka data berdistribusi normal, sedangkan jika nilai *Sig* < 0,05 data tidak berdistribusi normal. Dari hasil uji normalitas menggunakan aplikasi spss 21 menghasilkan nilai *Sig* yang tertera pada tabel 2 di atas yaitu, nilai *Sig* pretest 0,102 > 0,05 dan nilai *Sig* posttest 0,177 > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal.

Karena data sudah berdistribusi normal, maka uji homogenitas dapat dilakukan untuk melanjutkan penelitian.

Tabel 3 Hasil Data Homogenitas

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1.006	1	58	0,940

Jika nilai *Sig. p* > 0,05 maka data homogen, sedangkan jika nilai *Sig. p* < 0,05 data tidak homogen. Seperti yang terlihat pada tabel 3 di atas, uji homogenitas menggunakan aplikasi spss 21 menghasilkan nilai *Sig. p* 0,940 > 0,05 maka dapat disimpulkan data tersebut homogen.

Setelah uji normalitas dan uji homogen sudah terpenuhi, maka tahap selanjutnya adalah uji hipotesis atau uji-t.

Tabel 4 Hasil Data Uji T-test

Variable	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Level of significant
Pretest-posttest	29,242	0,000	0,05

Dari hasil uji t-test menggunakan aplikasi spss 21 pada tabel 4 di atas dapat di ambil keputusan, karena nilai probabilitas t-test lebih kecil dari tingkat signifikansi yang sudah ditentukan maka *Sig.* = 0,000 < 0,05 maka *Ho*: ditolak dan *Ha*: diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan *drill* terhadap keterampilan *dribble* dalam ekstrakurikuler bola basket.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang telah dihitung oleh peneliti. Hasil dalam penelitian nilai signifikansi (two-tailed) 0,000 < 0,05 dapat disimpulkan *Ho*: ditolak dan *Ha*: diterima, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari model latihan *drill* terhadap keterampilan *dribble* siswa dalam ekstrakurikuler bola basket.

Maka dari itu metode latihan *drill* dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *dribble* siswa dalam ekstrakurikuler bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningtyas, W. P., Tomi, A., & Yudasmara, D. S. (2020). Survei Pembinaan Ekstrakurikuler Bolabasket pada Peserta Didik Sekolah Menengah Atas. *Sport Science and Health*, 2(1), 32–38.
- Anugrarista, E. (2021). *Teknik Dan Pembelajaran Dalam Permainan Bola Basket* (riathoR.Rerung(ed.)).MediMediaSainsIndonesia.

- Jayul, A., & Irwanto, E. (2020). Model Pembelajaran Daring Sebagai Alternatif Proses Kegiatan Belajar Pendidikan Jasmani di Tengah Pandemi Covid19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 190–199.
- Sugiyono, P. D. (2021). Metodologi Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. *Alfabeta*, 454.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta, 124-125.