

**PENERAPAN LATIHAN *DRILL* TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK
DASAR PADA ATLET UKM BOLA BASKET UNIVERSITAS PGRI
SILAMPARI LUBUKLINGGAU**

M. Dendy Septa Kusuma¹, Wawan Syafutra², Muhammad Suhdy³
Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau
dendyseptakusuma@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *Drill* terhadap keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari. Jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen semu. Populasinya seluruh peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari berjumlah 14 orang dan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total *sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan teknik tes *AHHPERS* berupa tes *passing*, *dribble* dan *shooting*. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan data tentang pengaruh latihan *drill* terhadap keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari. Besarnya t_{hitung} 7,980 dan t_{tabel} 1,761 dengan signifikan 5% ($\alpha = 0,05$) dengan derajat kebebasan $dk = n-1$ dimana n adalah banyaknya data siswa sebanyak 14 atlet. Jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa rata-rata hasil *post-test* keterampilan teknik dasar pada peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau setelah diberikan latihan *drill* lebih dari nilai rata-rata *pre-test*.

Kata Kunci: Latihan *Drill*, Teknik Dasar, UKM Bola Basket

ABSTRACT

This research aims to find out whether there is an influence of the Drill training method on the basic technical skills of PGRI Silampari University Basketball UKM participants. Type of quantitative research with a quasi-experimental approach. The population was all PGRI Silampari University Basketball UKM participants totaling 14 people and the sampling technique used total sampling technique. Data collection was carried out using the AHHPERS test technique in the form of passing, dribble and shooting tests. Based on the results of research and discussion of data regarding the effect of drill training on the basic technical skills of PGRI Silampari University Basketball UKM participants. The magnitude of t_{hitung} is 7.980 and t_{tabel} 1.761 with a significance of 5% ($\alpha = 0.05$) with degrees of freedom $dk = n-1$ where n is the number of student data for 14 athletes. If the value of $t_{hitung} > t_{tabel}$ then the hypothesis is accepted so it can be concluded that the average post-test results of basic technical skills in the PGRI Silampari Lubuklinggau University Basketball UKM participants after being given drill training is more than the average pre-test value.

Keywords: Basic Techniques, Basketball UKM, Drill Training

PENDAHULUAN

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga kualitas kesehatan seseorang baik jasmani dan rohani (Syahputra, 2019:10). Saat ini olahraga merupakan salah satu fenomena yang mendunia dan menjadi bagian yang tak terpisahkan dalam kehidupan bermasyarakat, bahkan melalui olahraga dapat dilakukan pembangunan karakter suatu bangsa, sehingga olahraga menjadi sarana strategis untuk membangun kepercayaan diri, identitas bangsa dan kebanggaan Nasional melalui pembinaan olahraga yang sistematis yang berkualitas sumber daya manusia dapat di arahkan pada peningkatan pengendalian diri, tanggung jawab, disiplin, sportivitas yang pada akhirnya dapat memperoleh prestasi olahraga yang dapat membangkitkan kebanggaan Nasional.

Selain itu olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang sangat di butuhkan manusia berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Olahraga bukan hanya meningkatkan kesegaran semata namun lebih dari itu, olahraga dapat di jadikan sarana untuk meningkatkan martabat suatu bangsa dan sebagai pengukur prestasi. Aktivitas olahraga yang melibatkan jasmani, dapat meningkatkan potensi diri serta menumbuh kembangkan nilai-nilai yang terkandung di dalam olahraga tersebut (Sinaga, 2019:23).

Olahraga bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa. Undang-Undang No 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional, olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Membangun prestasi olahraga di tanah air membutuhkan suatu proses pembinaan yang bertahap dan berkelanjutan secara terprogram, baik dalam jangka panjang, jangka menengah maupun dalam jangka pendek. Selain itu harus didukung oleh tenaga pelatih atau pembina yang profesional, sarana prasarana yang memadai, sistem pembinaan yang baik serta harus didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi.

Menurut Sinaga (2019:23) Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga beregu dimana bola basket dimainkan oleh dua regu yang terdiri atas lima pemain untuk masing-masing regu dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya, permainan bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan yang mencegah regu lawan memasukkan bola atau mencetak angka.

Bola basket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan (Abdullah, 2018:133). Bola basket sangat cocok untuk di tonton karna biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relative kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan dengan latihan yang teratur dapat menjadikan gerakan menjadi lebih

baik dan efektif. Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik dan benar.

Beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket seperti: *shooting* (menembak), *passing* (mengumpan), dan *dribble* (menggiring bola) dari semua teknik dasar tersebut, *shooting* (menembak) merupakan teknik dasar yang paling penting dan wajib dimiliki oleh setiap atlet bola basket karena merupakan usaha memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam ring basket untuk memperoleh angka (*point*).

Proses latihan bola basket yang ada pada setiap universitas meliputi program unit kegiatan mahasiswa, melalui kegiatan unit kegiatan mahasiswa banyak manfaat dan cara yang digali dan dihasilkan. Unit kegiatan mahasiswa juga mampu mengembangkan bakat dan menambah pengetahuan pemain dalam mengikuti kegiatan latihan bola basket. Unit kegiatan mahasiswa klub bola basket Universitas PGRI Silampari merupakan sebuah kegiatan untuk mengembangkan bakat pribadi dan kreativitas pemain melalui berbagai macam aktivitas yang dilaksanakan di universitas itu sendiri. Adapun salah satu kegiatan yang aktif melakukan kegiatan latihan olahraga adalah klub bola basket unit kegiatan mahasiswa Universitas PGRI Silampari yakni dilatih oleh sdr. Bima Citra Wicaksono, S.Pd dan dibina oleh Bpk. Wawan Syahfutra, M.Pd. selaku dosen Program Studi Penjaskesrek, yang terletak di kelurahan Air Kuti Kecamatan Lubuklinggau Timur 1. Setiap klub pasti memiliki tujuan untuk mendapatkan juara dan mampu memberikan penampilan yang maksimal saat melakukan pertandingan. Adapun sarana dan prasarana yang menunjang untuk kegiatan latihan di klub bola basket UKM Universitas PGRI Silampari antara lain satu lapangan *outdoor*, 2 ring basket, dan 6 bolabasket. Prasarana seperti lapangan belum dipisah antara lapangan putra dan putri walaupun masih dalam satu area halaman.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan tanggal 13 Februari 2022 pada Atlet UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau, di klub UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau banyak atlet bola basket yang memiliki kemampuan untuk melakukan teknik dasar. Di dalam latihan banyak atlet yang melakukan teknik dasar seperti menembak (*shooting*) untuk mencetak angka, akan tetapi tingkat keberhasilannya belum seperti apa yang diharapkan. Kenyataan yang terjadi di lapangan kemampuan menembak tim UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau masih kurang baik. Terlihat dari cara atau teknik menembak yang dilakukan tidak mengikuti mekanisme menembak yang baik dan benar sehingga menyebabkan banyak bola tidak masuk ketika melakukan tembakan (*shooting*). Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya metode atau variasi latihan yang menunjang untuk meningkatkan kemampuan menembak, sarana dan prasarana yang digunakan, pengetahuan dan pemahaman atlet dalam hal *shooting*, *dribble* dan *passing*.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti tanggal 13 Februari 2022 bersama Bapak Bima Dwi Wicaksono, S.Pd., selaku pelatih UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau, dalam latihan terlihat masih rendahnya aktivitas atlet saat menerima materi yang diajarkan khususnya materi keterampilan teknik dasar bola basket. Ini terbukti dari hasil yang diperoleh langsung dari lapangan, yaitu aktivitas latihan keterampilan teknik dasar secara keseluruhan atlet, dari jumlah 14 orang, atlet yang tergolong dalam kategori aktif latihan 4 orang (36,36%), cukup aktif 10 orang (72,73%). Sedangkan hasil keterampilan dalam melakukan teknik keterampilan teknik dasar bola basket hanya 3 orang (18,18%) yang dapat dikatakan mampu

menguasai teknik dengan baik, dan 11 orang (81,82%) lainnya belum mampu melakukan keterampilan teknik dasar dengan baik dan benar.

Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu dicari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan tembakan, terutama pada teknik menembak keterampilan teknik dasar. Untuk meningkatkan penguasaan teknik *keterampilan teknik dasar* yang lebih tinggi seorang pemain atau atlet bola basket perlu melakukan latihan *shooting*, *passing* dan *dribble* secara berulang-ulang (*drill*), agar terjadi otomatisasi gerakan yang sempurna dan *feeling* yang baik.

Menurut penelitian yang dilakukan Sinaga (2019) terdapat peningkatan keterampilan teknik dasar pada tim bola basket putra, lebih baik dibandingkan pada saat sampel sebelum di berikan latihan *drill*. Adapun menurut Zulfi (2017) ada pengaruh yang signifikan latihan *drill shoot* terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar pada atlet. Berdasarkan peneltian diatas dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menggunakan jenis latihan dan menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk meningkatkan teknik dasar bola basket. Latihan *drill* merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan atau menyempurnakan keterampilan keterampilan teknik dasar atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerakan yang bersifat permanen. Berdasarkan penjelasan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui adanya peningkatan keterampilan teknik dasar atlit UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari Lubuklinggau setelah diberikan latihan *Drill*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2016:2). Eksperimen merupakan susunan peneliti yang memberikan hipotesis yang paling ketat dan cermat (Winarno, 2013:60). Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu yaitu dengan menggunakan teknik *pretest* dan *post test* yang digunakan untuk mengetahui hasil *treatment* (perlakuan) yang diberikan. Adapun cara pengambilan sample dengan menggunakan metode *total sampling*. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest* design. Menurut Sugiyono (2019:114) bahwa *one group pretest-posttest* design adalah design ini terdapat *pretest*, atau sebelum diberikan perlakuan. Maka dengan demikian hasil perlakuan akan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan, yaitu 3 kali pertemuan dalam satu minggu sebanyak 4 minggu. Kemudian memberikan evaluasi sesudah eksperimen, jadi dapat dikatakan bahwa hasil pretes merupakan kontrol dari penelitian ini.

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Pre-Test

Data tes awal ini bertujuan untuk mengetahui hasil keterampilan teknik dasar pada peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari setelah mengikuti program latihan menggunakan latihan *Drill*. Adapun data *pretest* dapat dilihat pada lampiran. Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada hari selasa tanggal 27 Desember 2022, yang diikuti 14 orang. Dari hasil tes maka disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Kelas Interval Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket *Pre-Test*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	222 - keatas	Baik Sekali	0	0.00%
2	193 – 221	Baik	0	0.00%
3	165 – 192	Cukup	1	7.14%
4	136 – 164	Sedang	10	71.43%
5	107 – 135	Kurang	3	21.43%
6	79 – 106	Kurang Sekali	0	0.00%
7	78 - kebawah	Jelek	0	0.00%
Jumlah			14	100%

Data hasil tes *dribble*

Hasil analisis deskriptif keterampilan dasar *dribble* pada peserta UKM Bola basket Universitas PGRI Silampari tahun 2023 dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 2
Distribusi frekuensi tingkat keterampilan dasar *dribble*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$76 > x$	Baik Sekali	0	0.00%
2	68 – 76	Baik	0	0.00%
3	60 – 68	Cukup	1	7.14%
4	52 – 60	Kurang	5	35.71%
5	$52 < x$	Kurang Sekali	8	57.14%
Total			14	100%

Data hasil tes *Passing*

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar *Passing*. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *Passing* pada peserta UKM Bola basket Universitas PGRI Silampari adalah sebagai berikut:

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar *Passing*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$76 > x$	Baik Sekali	0	0.00%
2	68 – 76	Baik	0	0.00%
3	60 – 68	Cukup	2	14.29%
4	52 – 60	Kurang	3	21.43%
5	$52 < x$	Kurang Sekali	9	64.29%
Total			14	100%

Data hasil tes *Shooting*

Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *shooting* pada peserta UKM Bola basket Universitas PGRI Silampari adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Data Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar *shooting*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$76 > x$	Baik Sekali	0	0.00%

2	71 – 76	Baik	0	0.00%
3	66 – 71	Cukup	3	21.43%
4	61 – 66	Kurang	3	21.43%
5	66 < x	Kurang Sekali	8	57.14%
Total			14	100%

Deskripsi data tes akhir (*Post-Test*)

Post-test dilakukan untuk mengetahui hasil keterampilan teknik dasar pada peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari setelah diberi perlakuan menggunakan latihan *Drill*. Pelaksanaan *post-test* dilakukan pada tanggal 26 Januari 2023, yang diikuti 14 atlet. Dari hasil tes maka disajikan dalam kelas interval sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Kelas Interval Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket *Post-Test*

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	222 - keatas	Baik Sekali	0	0.00%
2	193 – 221	Baik	0	0.00%
3	165 – 192	Cukup	2	14.29%
4	136 – 164	Sedang	8	57.14%
5	107 – 135	Kurang	4	28.57%
6	79 – 106	Kurang Sekali	0	0.00%
7	78 - kebawah	Jelek	0	0.00%
Jumlah			14	100%

Data hasil tes *Dribble*

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar *dribble*. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *dribble* pada peserta UKM Bola basket Universitas PGRI Silampari adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat keterampilan dasar *dribble*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 > x	Baik Sekali	0	0.00%
2	68 – 76	Baik	0	0.00%
3	60 – 68	Cukup	1	7.14%
4	52 – 60	Kurang	5	35.71%
5	52 < x	Kurang Sekali	8	57.14%
Total			14	100%

Data hasil tes *Passing*

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar *Passing*. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *Passing* pada peserta UKM Bola basket Universitas PGRI Silampari adalah sebagai berikut:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar *Passing*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 > x	Baik Sekali	0	0.00%
2	68 – 76	Baik	1	7.14%
3	60 – 68	Cukup	0	0.00%

4	52 – 60	Kurang	3	21.43%
5	52 < x	Kurang Sekali	10	71.43%
Total			14	100%

Data hasil tes *Shooting*

Hasil perhitungan tersebut digunakan untuk menyusun standar tingkat keterampilan dasar *shooting*. Adapun hasil pengkategorian tingkat keterampilan dasar *shooting* pada peserta UKM Bola basket Universitas PGRI Silampari adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Data Distribusi Frekuensi Tingkat Keterampilan Dasar *shooting*

No	Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	76 > x	Baik Sekali	0	0.00%
2	71 – 76	Baik	0	0.00%
3	66 – 71	Cukup	3	21.43%
4	61 – 66	Kurang	3	21.43%
5	66 < x	Kurang Sekali	8	57.14%
Total			14	100%

Pengujian Hipotesis

Uji Normalitas

Uji normalitas ini bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh dari variabel yang dianalisis sebenarnya mengikuti pola sebaran normal atau tidak. Uji normalitas variabel dilakukan dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-smirnov*. Rangkuman hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 9. Rekapitulasi Hasil Perhitungan Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Pre Test	Pos Test
N		14	14
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	150.14	113.71
	Std. Deviation	29.977	23.219
Most Extreme Differences	Absolute	.152	.149
	Positive	.124	.124
	Negative	-.152	-.149
Kolmogorov-Smirnov Z		.570	.558
Asymp. Sig. (2-tailed)		.902	.915
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Berdasarkan hasil diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi data *pre-test* yaitu 0,570 dan *post-test* yaitu 0,558, kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 dan menunjukkan data berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Penelitian ini bertujuan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan *Driil* terhadap keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari. Untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *driil* terhadap keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI

Silampari, maka pengujian hipotesis dengan teknik analisis uji-z dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 10. Uji t keterampilan teknik dasar bola basket

Treatment	<i>z-test for equality of Means</i>			
	<i>Z_{hitung}</i>	<i>Z_{tabel}</i>	<i>Sig. (2-tailed)</i>	<i>Mean Difference</i>
Latihan <i>Drill</i>	8,23	1,64	0,000	3,29

Dari hasil uji z dapat dilihat bahwa z_{hitung} sebesar $8,23 > 1,64$ (z_{tabel}) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$, maka dapat dinyatakan bahwa:

H_a = Rata-rata hasil *post-test* keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari setelah diberikan metode *Latihan Drill* lebih dari nilai rata-rata *pre-test*.

H_o = Rata-rata hasil *post-test* keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari setelah diberikan metode *Latihan Drill* kurang dari atau sama dengan nilai rata-rata *pre-test*.

Berdasarkan tabel 4.18 dapat dilihat bahwa hasil uji-z *Post-Test* menunjukkan nilai z_{hitung} ($8,23$) $>$ z_{tabel} ($1,64$). Berdasarkan ketentuan perhitungan statistik yang terdapat pada lampiran mengenai uji-z dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$, jika $z_{hitung} > z_{tabel}$ maka H_o ditolak dan H_a diterima artinya rata-rata hasil keterampilan teknik dasar bola basket setelah diberikan perlakuan dengan menggunakan latihan *Drill* Signifikan meningkat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data tes ahir terdapat peningkatan hasil keterampilan teknik dasar antara tes awal dan tes akhir. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan latihan *Drill*. Sebelum diberi perlakuan yaitu didapatkan nilai rata-rata sebesar 57,57 dan simpangan baku 6,618 sedangkan setelah diberikan perlakuan menggunakan latihan *Drill* diperoleh nilai rata-rata 44,50 dan simpangan baku 3,228. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai rata-rata kelas eksperimen tes awal dan akhir telah terjadi peningkatan sebesar 3,29.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa ketuntasan hasil keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari setelah menggunakan latihan *Drill* mengalami peningkatan bila dibandingkan sebelum menggunakan latihan. Kurangnya kepedulian peserta klub terhadap latihan juga mengakibatkan hasil keterampilan teknik dasar menurun, namun hal itu hanya sebagian kecil saja.

Pada peserta klub kelas eksperimen terlebih dahulu peneliti mensosialisasikan latihan *Drill*. Peneliti membagi peserta UKM Bola Basket kedalam beberapa kelompok, setiap kelompok terdiri dari 5 peserta, setiap kelompok didorong untuk mempelajari latihan yang diberikan, selama proses latihan secara kelompok peneliti berperan sebagai fasilitator dan motivator, setiap minggu pelatih melaksanakan evaluasi baik secara individu ataupun kelompok untuk mengetahui kemajuan latihan peserta klub, bagi peserta klub dan kelompok yang memperoleh hasil keterampilan teknik dasar yang memuaskan diberikan penghargaan. Dengan demikian jika semua kelompok memperoleh hasil keterampilan teknik dasar yang memuaskan semua kelompok diberikan penghargaan.

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data berdasarkan tes kemampuan bermain bolabasket. Data kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif sehingga dapat menggambarkan kemampuan bermain bola basket peserta yang mengikuti UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari. Secara umum berdasarkan hasil nilai *t-skor* yang kemudian dikonsultasikan dengan tabel distribusi frekuensi baku maka dapat diketahui bahwa kemampuan bermain peserta yang mengikuti UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari masuk dalam kategori sedang yakni 50,00%. Hasil tersebut dapat dijabarkan berdasarkan item tes sebagai berikut:

Kemampuan Shooting

Untuk mengetahui kemampuan *shooting* anak maka dilakukan tes menggunakan *Johnson Basketball Test* dengan memberikan kesempatan 2x kepada siswa untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam jaring dalam waktu 30 detik, berdasarkan hasil terbaik dari 2x kesempatan tersebut maka diperoleh hasil bahwa kemampuan *shooting* peserta yang mengikuti UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari masuk dalam kategori sedang yakni sebanyak 5 anak (35,71%).

Kemampuan Dribbling

Kemampuan *dribble* berdasarkan data tes menunjukkan bahwa kemampuan peserta yang mengikuti UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari berdasarkan penjumlahan waktu tes sebanyak satu kali maka diketahui bahwa secara umum siswa masuk dalam kategori sedang dan kurang yakni sebanyak 5 anak (35,71%)

Kemampuan Passing

Hasil analisis yang dilakukan terhadap kemampuan *passing* siswa putra yang mengikuti UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari berdasarkan tes diperoleh hasil kemampuan *passing* siswa masuk dalam kategori cukup sedang dan kurang yakni sebanyak 5 anak (35,71%).

Dari semua hasil tes teknik dasar permainan peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari dapat dilihat tingkat kemampuan para peserta ekstrakurikuler dari kemampuan *shooting*, *dribbling*, dan *passing*. Dari data yang bisa dilihat dari tabel distribusi frekuensi kemampuan paling tinggi yang dimiliki para peserta ekstrakurikuler adalah *dribble* sebanyak 5 anak (35,71%) dan kemampuan yang paling rendah adalah *passing* sebanyak 5 anak (35,71%).

Dari pembahasan yang telah dijelaskan tersebut sejalan dengan penelitian relevan yang pernah dilakukan. Adapun menurut Sinaga (2019) penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh latihan *drill shoot* terhadap keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket putra SMA Negeri 8 Kota Jambi berada pada *pre-test* skor terburuk dengan persentase sebesar 0,02%, kategori skor tertinggi sebesar 0,10%. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 4,5. Sedangkan pada *post-test* skor terburuk dengan persentase sebesar 0,05%, dan kategori skor tertinggi sebesar 0,18. Berdasarkan nilai rata-rata, yaitu 6,17. Hasil penilaian pengaruh latihan *drill shoot* terhadap keterampilan *jump shoot* pada tim bola basket putra SMA Negeri 8 kota Jambi berada pada kategori baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat dibuktikan bahwa Rata-rata hasil *post-test* keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari setelah diberikan metode Latihan *drill* lebih dari nilai rata-rata *pre-test* melalui data yang diperoleh menggunakan uji z pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil perhitungan uji z, diperoleh $Z_{hitung} (8,23) > Z_{tabel} (1,64)$. Berdasarkan hasil tersebut dapat

disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode latihan *drill* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar peserta UKM Bola Basket Universitas PGRI Silampari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas Abu Azka Ibn. 2010. *Teknik Dasar Bola Basket*. Jakarta: Trans Media Abadi.
- Ahmadi, Nuril. 2017. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amber, V. 2016. *Petunjuk untuk pelatih & pemain bola basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Anas Sudijono. 2016. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT. Garfindo Persada.
- Arko Abidin. 2011. *Bolabasket Kembar (dapat dibuat di lahan yang sempit)*. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arwih Muhammad Zaenal. 2019. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Pada Permainan Bola Basket Mahasiswa Jurusan Ilmu Keolahragaan Angkatan 2017 FKIP UHO. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 18(1) hal 63-71.
- Endang Sepdanius, Muhamad Sazeli Rifki & Anton Komaini. 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga (1st ed.)*. Rajawali Pers. www.rajagrafindo.com
- Fatahilah Adika. 2018. Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan *dribble* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelanggang Olahraga*, 1(2) hal 11-20.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar basket*. Jakarta: Anugrah.
- Kong, Z dkk. 2015. The Influence of Basketball Dribbling on Repeated High-Intensity Intermittent Runs. *Jurnal of Exercise and Science*, 2(1) hal 1-6.
- Laksono Wahyu Tri. 2015. Tingkat Keterampilan Dasar Bola Basket Siswa Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 4 Sentolo. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lukyani Lulu & Agustina Reki Siaga. 2020. *Buku Jago Bola Basket untuk Pemula Nasional dan Internasional*. Tangerang Selatan: Cemerlang.
- Maulana. 2019. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pencapaian Prestasi Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Woodball Universitas Negeri Semarang. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Mikanda, Rahmani. 2014. *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta. Dunia Cerdas.
- Munawar Sayyid Agil Rifqi & Saichudin. 2019. *Buku Ajar Bola Basket*. Malang: Wineka Media.
- Nasution Wahyudin Nur, Fitri H Pulungan & Syafaruddin. 2018. Pelaksanaan Pengembangan Bakat Siswa Dalam Kegiatan Ekstrakurikuler Kursus Kader Dakwah (KKD) di MAN 1 Medan. *Jurnal Edu Riligia*, 2(1) hal 21-29.
- Nirwandi. 2016. Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 1(2) hal 32-48.
- Prakoso Gregorius P W & Anisa Herdiyana. 2016. Pembelajaran Pendidikan Jasmani yang Mengacu Pada Pembiasaan Sikap Fair Play dan Kepercayaan Pada Peserta Didik. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1) hal 177-185.

- Praseyto Dedi Wahyu. 2013. Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Pandak. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rosidi. 2020. Penerapan Metode Kombinasi Pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Materi Senam Lantai. *Jurnal Education FKIP UNMA*, 6(1) hal 101-111.
- Rubiana, Imam. 2017. “Pengaruh Pembelajaran Shooting (*Free Throw*) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (*Free Throw*) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Soliwangi*, vol 3 hal 248-257).
- Setiawan. 2018. Keterampilan Umpan Dada dalam Permainan Bola Basket. *Journal of Sport Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 1(1) hal 23-27.
- Siantoro Gigih. 2019. Analisis Tingkat Kemampuan Dasar Bermain Bolabasket KU-16 Reborn Team di Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, volume 6.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan (Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto Yusuf Rifki & Nurhasono Tri. 2021. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Klub Putra Dukun Basketball Magelang Tahun 2021. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 3(1) hal 243-248.
- Wiyani Novan Ardy. 2013. *Konsep, Praktik, dan Strategi Membumikan Pendidikan Karakter di SD*. Jogkarta: Ar-Ruzz Media.
- Yaumi, Muhammad. 2014. *Pendidikan Karakter: Landasan, Pilar dan Implementasi*. Cet.I; Jakarta: Kencana