

## Upaya Meningkatkan Akurasi Tembakan Dua Angka Menggunakan Metode *Drill* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 2 Turen

Marika Fadila<sup>1\*</sup>, Tatok Sugiarto<sup>2</sup>, Taufik<sup>3</sup>

123 Universitas Negeri Malang,

\*Corresponding author: [marikafadila99@gmail.com](mailto:marikafadila99@gmail.com)



### Abstrak

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen menggunakan metode *drill*. Penelitian ini merupakan penelitian tindakan olahraga dengan metode deskriptif campuran (kualitatif dan kuantitatif). Penelitian ini menggunakan 2 siklus dengan 9 kali pertemuan setiap siklus. Subjek penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen yang berjumlah 12 orang. Pengumpulan data menggunakan tes tembakan dua angka dengan jarak 3.5m dari *ring* sebanyak 10 tembakan bola. Batas minimal rata-rata keberhasilan tembakan sebesar 61%. Hasil siklus 1 menunjukkan bahwa rata-rata keberhasilan tembakan sebesar 41,66% dan rata-rata keberhasilan tembakan pada siklus 2 mengalami peningkatan dengan total sebesar 67,5%. Dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen.

**Kata-kata Kunci:** Tembakan Dua Angka; Bola Basket; Metode *Drill*

### Abstract

This research was conducted with the aim of improving the two-point shooting accuracy of the women's basketball extracurricular participants at SMP Negeri 2 Turen using the drill method. This research is sports action research with mixed descriptive methods (qualitative and quantitative). This research used 2 cycles with 9 meetings each cycle. The subjects of this research were 12 girls' basketball extracurricular participants at SMP Negeri 2 Turen. Data collection used a two-point shot test at a distance of 3.5m from the ring for 10 ball shots. The minimum average limit for successful shots is 61%. The results of cycle 1 showed that the average shot success was 41.66% and the average shot success in cycle 2 increased to a total of 67.5%. It can be concluded that providing training using the drill method can increase the two-point shooting accuracy of the women's basketball extracurricular participants at SMP Negeri 2 Turen.

**Keywords:** Two-Point Shot; Basketball; Drill Method

### History:

Received: 30 September 2023

Revised: 5 Oktober 2023

Accepted: 20 September 2023

Published: 30 November 2023

**Publisher:** Undiksha Press

**Licensed:** This work is licensed under

a Creative Commons Attribution 4.0 License



## PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan (Mahfud, Gumantan, and Nugroho 2020). Menurut (Novianti, Marsiyem, and Destriana 2017) Permainan bola basket tidak hanya permainan tim, tetapi juga permainan yang membutuhkan keterampilan individu. Oleh karena itu, atlet bola basket harus menguasai teknik dasar bermain bola basket. Teknik dasar permainan bola basket ada 3, yaitu *dribble*, *passing* dan *shooting*. *Shooting* merupakan cara untuk bisa mendapatkan poin. Teknik ini membutuhkan otomatisasi tembakan yang baik dari para pemain, ada juga risiko tinggi di blok oleh lawan jika waktu tembakan tidak tepat dan pertahanan lawan yang sangat kuat (Kurniawan 2019).

Ide permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan melindungi keranjang kita sekuat mungkin dari serangan lawan. Untuk itu diperlukan akurasi yang baik agar setiap serangan yang dilakukan dapat menambah poin.

Akurasi merupakan sesuatu yang sangat penting dalam olahraga permainan, terutama pada permainan bola basket, akurasi menjadi sesuatu yang sangat penting untuk pemain mendapatkan poin, karena target yang dituju lebih kecil, dibanding olahraga yang lain. Maka dari itu pada permainan bola basket, akurasi menjadi hal yang sangat penting untuk dimiliki setiap pemain. Akurasi atau ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerakan ke suatu sasaran sesuai dengan tujuan atau melakukan suatu gerakan tanpa kesalahan (Budiwanto 2012). Dalam (Anam 2013) menyatakan menyatakan akurasi atau ketepatan dalam konteks olahraga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk mengarahkan sesuatu ke suatu sasaran.

Hasil dari observasi yang dilakukan peneliti pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen menunjukkan bahwa dalam melakukan tembakan peserta masih belum mempunyai akurasi yang baik. padahal teknik menembak dalam permainan bola basket sangat penting dan sangat berpengaruh dalam kemenangan tim pada suatu pertandingan. Hasil dari wawancara pelatih juga menunjukkan bahwa semua teknik dasar sudah diberikan untuk para peserta, namun untuk latihan tembakan memang masih kurang intensif.

Dari pengamatan peneliti pada sesi latihan yang dilakukan oleh peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Turen masih sangat kurang. Untuk meningkatkan akurasi tembakan peserta, perlu adanya latihan tembakan yang intens dan berulang-ulang agar para peserta bisa menghafal penempatan tangan ke papan maupun ke ring agar bola dapat masuk ke kuranjang dan dapat mencetak angka. Peneliti bermaksud memberikan latihan menggunakan metode *drill* karena metode tersebut merupakan metode menggunakan gerakan yang diulang (Wiratama and Karyono 2017). *Drill* adalah latihan yang membutuhkan pengulangan yang cukup banyak untuk membuat gerakan yang hampir otomatis (Widiasto and Lismadiana 2019).

Ada beberapa keuntungan menggunakan metode *drill* ini, antara lain membentuk kebiasaan, meningkatkan akurasi dan kecepatan eksekusi, menggunakan kebiasaan yang tidak membutuhkan banyak konsentrasi, dan membentuk kebiasaan yang membuat gerakan kompleks, artinya gerakan kompleks menjadi otomatis (Sagala 2014). Dari penelitian (Alfiansyah and Januarto 2018) melalui metode *drill* yang diterapkan pada siswa SMP Lab UM, akurasi dan teknik dasar *shooting* permainan bola basket terbukti meningkat. Metode *drill* adalah cara yang baik untuk mengajar, menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu dan digunakan sebagai sarana untuk memperoleh keterampilan, ketelitian, dan kesempatan.

Berdasarkan informasi tersebut peneliti melakukan wawancara dengan pelatih SMP Negeri 2 Turen. wawancara dilakukan untuk mengetahui mengenai akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen. Hasil wawancara yang dilakukan pada hari senin 21 Februari 2022 yaitu sebagai berikut: (1) Teknik dasar yang diberikan mencakup semua teknik dalam bola basket, yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*) dan menembak (*shooting*), (2) Teknik dasar yang paling lemah untuk saat ini yaitu ada pada *finishing*, yaitu pada penempatan bola ke *ring* dan akurasi pada tembakan. Peserta masih banyak melakukan kesalahan pada saat menembak seperti penempatan bola ke papan ring yang kurang pas, penempatan bola ke ring, dan akurasi tembakan yang kurang akurat.

Wawancara merupakan percakapan antara dua orang atau lebih, yang dilakukan oleh pewawancara dan informan (Yuhana and Aminy 2019). Untuk itu peneliti meminta izin kepada pelatih untuk melakukan tes akurasi tembakan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Turen untuk membuktikan pernyataan tersebut. Tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes akurasi tembakan dua angka dengan validitas tes berupa *content validity* dengan koefisien 1. Tes dilakukan dengan mencari batas kemampuan *shooting* dari peserta dengan cara melakukan *shooting* selama mungkin dengan jarak 3 meter dari *ring*. Dari tes tersebut di rata-rata dan ditemukan batas maksimum *shooting* peserta sebesar 10 tembakan. Setelah

mengetahui batas maksimum, dilanjutkan tes dengan cara peserta melakukan tembakan sebanyak 10 kali pada jarak yang sama.

Berikut adalah hasil dari tes akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen: dari total 120 tembakan yang dilakukan, hanya 23 tembakan atau 19,16% yang berhasil masuk, sedangkan target peneliti sebesar minimal 61%. Dari hasil tersebut disimpulkan bahwa akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen sangat kurang. Untuk mengatasi masalah tersebut peneliti akan memberikan program latihan menggunakan metode *drill* yang bertujuan untuk memperbaiki serta meningkatkan akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen.

## METODE

Penelitian ini merupakan jenis Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang merupakan penelitian tindakan (*action research*). Kegiatan penelitian ini akan dilaksanakan menggunakan 2 siklus dengan total 18 pertemuan dimana setiap siklusnya terdiri dari 9 pertemuan. Setiap siklus memiliki kegiatan inti diantaranya:

1. Perencanaan

Perencanaan program latihan dilakukan selama 2 minggu, selanjutnya beberapa variasi *drill* yang berbeda dipersiapkan berkenaan dengan materi latihan tembakan dua angka bola basket, selain itu menyiapkan lembar observasi serta catatan lapangan ketika melakukan kegiatan observasi selama pelatihan berlangsung.

2. Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 minggu setiap siklus, dan 3 kali pertemuan setiap minggu, yaitu pada hari senin, kamis dan sabtu pukul 15.00 – 17.00 WIB, di lapangan basket SMP Negeri 2 Turen Kabupaten Malang. Pelaksanaan dilakukan pada hari senin tanggal 29 Agustus 2022 – hari sabtu tanggal 17 September 2022. Kegiatan siklus 2 dilaksanakan pada hari senin tanggal 19 September 2022 – hari sabtu tanggal 8 Oktober 2022. Setiap akhir siklus dilaksanakan tes akurasi tembakan dua angka untuk mengetahui perubahan yang terjadi.

3. Pengamatan

Di tahap ini peneliti melakukan observasi serta mengumpulkan data hasil tes akurasi tembakan dua angka yang dilaksanakan setiap akhir siklus. peneliti juga mencatat segala macam bentuk kejadian yang dilakukan peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Turen selama proses latihan dimulai dari pertemuan awal hingga akhir.

4. Refleksi

Pada tahap ini peneliti bekerjasama dengan pelatih untuk merefleksi hasil dari semua tindakan pada semua siklus. Kegiatan ini dilakukan untuk melihat apakah tujuan penelitian untuk meningkatkan akurasi tembakan dua angka sudah tercapai atau belum. Refleksi Siklus 1 menunjukkan bahwa tujuan penelitian tidak tercapai sehingga perlu dilanjutkan pada Siklus 2. Hasil dari Siklus 2 ini sudah mencapai tujuan penelitian, sehingga tidak perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

Penelitian ini dilaksanakan pada peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen yang beralamat di Dusun Krajan, Kec. Turen Kab. Malang, subjek penelitian berjumlah 12 peserta putri. Dalam tahap ini, peneliti dibantu pelatih melakukan pelatihan kepada peserta ekstrakurikuler.

Prosedur pengumpulan data memiliki peranan penting dalam suatu penelitian. Prosedur penelitian meliputi: (1) observasi dilakukan dengan mengamati seluruh peserta selama melakukan latihan maupun pelaksanaan permainan berlangsung, (2) wawancara dilakukan dengan pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Turen dengan mengajukan beberapa pertanyaan yang sudah disiapkan peneliti, (3) angket diberikan kepada seluruh peserta untuk

mengetahui seberapa penting meningkatkan akurasi tembakan dua angka menggunakan latihan metode *drill* untuk meningkatkan akurasi tembakan tersebut, (4) Catatan Lapangan, yaitu alat yang digunakan untuk merekam semua kejadian yang terjadi serta berhubungan dengan tindakan yang dilakukan oleh peneliti. dan (5) dokumentasi berupa arsip-arsip selama penelitian berlangsung dan juga foto atau gambar pada saat pelaksanaan penelitian.

Analisis data yang akan digunakan oleh peneliti adalah deskriptif campuran (*mixed*), kualitatif yang tujuannya adalah untuk menggambarkan sifat sampel atau populasi dalam bentuk persentase, dan data kuantitatif dalam bentuk angka. Adapun rumus perhitungan data yang digunakan peneliti untuk mengelola data yang berupa deskriptif menurut (Sudijono 2018) adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan P = Presentase, F = Frekuensi yang sedang dicari persentasenya, N = *Number of cases* (frekuensi total data). Hasil perhitungan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 1. Penentuan Taraf Keberhasilan Tindakan**

Taraf Tindakan	Taraf Keberhasilan
81 – 100%	Sangat Baik
61 – 80%	Baik
41 – 60%	Cukup
21 – 40%	Kurang
0 – 20%	Sangat Kurang

Sumber: (Arikunto 2016)

## HASIL

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 Maret 2023- 10 April 2023 di Sekolah Dasar Kampungbaru II Kecamatan Rajeg Kabupaten Tangerang Provinsi Banten tahun ajaran 2022/2023 dan memperoleh hasil data berdasarkan tahapan pelaksanaan awal (*pretest*) dan tahapan pelaksanaan akhir (*posttest*). Pengujian pada tahapan tes awal ini bertujuan untuk melihat apakah data yang akan diperoleh dilapangan memang benar-benar layak untuk diteliti atau tidaknya, pada tahapan pelaksanaan awal (*pretest*) peneliti sama sekali belum memberikan *treatment* atau perlakuan kepada Dalam penelitian ini pengumpulan data awal dilakukan di lapangan bola basket SMP Negeri 2 Turen, melalui 3 tahapan, yaitu wawancara, analisis kebutuhan untuk peserta ekstrakurikuler dan tes kemampuan peserta. Senin tanggal 21 februari 2022 pukul 16.00 WIB di SMP Negeri 2 Turen, peneliti melakukan wawancara kepada pelatih ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Turen dengan hasil sebagai berikut: (1) Teknik dasar yang diberikan pelatih sudah mencakup semua teknik dasar, hanya saja pada teknik dasar tembakan (*shooting*) masih kurang adanya pelatihan secara intens mengenai penempatan bola pada *ring* dan akurasi. (2) akurasi tembakan peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen perlu ditingkatkan. Hasil dari tes awal dapat dilihat pada paparan berikut:

**Tabel 2. Pre Siklus**

Akurasi Tembakan Dua Angka Permainan Bola Basket			
	Benar	Salah	
	Masuk	<i>Ring</i>	<i>Air Ball</i>
Peneliti			
Jumlah Hasil	23	80	17

Jumlah Maksimal	120		
Presentase Kesalahan%		66.6%	14.16%
Presentase Benar%	19.16%		

Hasil tes pada tabel pre tes diatas, terdapat beberapa temuan. Pertama, ditemukan bahwa pada kategori tembakan masuk hasil yang didapat dari peneliti sebesar 19.16%. kedua, pada kategori *ring* (bola tidak masuk, bola menyentuh *ring*) hasil yang didapat dari peneliti sebesar 66.6%. ketiga pada kategori *air ball* (bola tidak masuk, bola tidak menyentuh *ring*) hasil yang didapat dari peneliti sebesar 14.16%.

Berdasarkan tes awal tersebut, peneliti berencana memberikan program latihan secara urut mengenai tembakan dalam bola basket dari latihan yang mudah sampai pada latihan kombinasi dengan teknik lain. latihan yang diberikan berupa latihan tanpa bola dan latihan menggunakan bola. Peneliti akan memberikan 5 sampai 6 variasi latihan tembakan pada setiap kali pertemuannya. beberapa program latihan yang peneliti gunakan adalah sebagai berikut: (1) menggerakkan pergelangan tangan, tangan lurus menghadap ke *ring*, (2) *shadow shoot* tanpa lompatan, (3) *shadow shoot* kaki jinjit, (4) *shadow shoot* dengan lompatan, (5) satu Langkah, *shadow shoot*, (6) pantul bola di tembok, tangan lurus, (7) tembakan tanpa lompatan, (8) tembakan kaki jinjit, (9) tembakan dengan lompatan, (10) satu Langkah menembak, (11) menembak ke papan *ring*, (12) menembak ke papan *ring* bagian samping, (13) tembakan *under basket*, (14) *dribble* satu kali *shooting*, (15) *dribble* 2 kali *shooting*, (16) kombinasi tembakan dua angka.

## Paparan Data

### Siklus 1

Berdasarkan hasil tes awal dan wawancara pelatih ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Turen, teknik dasar paling lemah yaitu teknik menembak (*shooting*). Berdasarkan hasil temuan tersebut peneliti akan memberikan tindakan pada siklus 1 dengan memberikan beberapa variasi latihan tembakan dua angka. Siklus ini dilakukan selama 3 minggu dengan total 9 kali pertemuan. Hasil dari latihan yaitu sebagai berikut:

Skor akurasi tembakan dua angka bola basket ditunjukkan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 3. Siklus 1**

Akurasi Tembakan Dua Angka Permainan Bola Basket			
	Benar	Salah	
	Masuk	<i>Ring</i>	<i>Air Ball</i>
Jumlah Hasil	50	70	0
Jumlah Maksimal	120		
Presentase Kesalahan%		58.33%	0%
Presentase Benar%	41.66%		

Hasil tes pada tabel siklus 1 di atas, terdapat beberapa temuan. Pertama, ditemukan bahwa pada kategori tembakan masuk, hasil yang didapat dari peneliti sebesar 41.66%. kedua, pada kategori *ring* (bola tidak masuk, bola menyentuh *ring*) hasil yang didapat dari peneliti sebesar 58.33%. ketiga pada kategori *air ball* (bola tidak masuk, bola tidak menyentuh *ring*) hasil yang didapat dari peneliti sebesar 0%.

Dari hasil tersebut, dapat dilihat bahwa akurasi tembakan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Turen menunjukkan adanya peningkatan. Dapat dibuktikan dengan meningkatnya presentase masuk dan tidak ada lagi tembakan *air ball*. Namun hasil tersebut belum memenuhi syarat ketuntasan sehingga perlu dilanjutkan pada siklus berikutnya.

## Siklus 2

Berdasarkan hasil latihan pada siklus sebelumnya, dimana memang ada peningkatan pada tembakan peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Turen, namun masih belum memenuhi target dari peneliti. Untuk itu peneliti melanjutkan latihan pada siklus 2 dengan memberikan beberapa variasi dan kombinasi latihan tembakan dua angka yang lebih sulit. Hasil dari latihan yaitu sebagai berikut:

Penilaian tes akurasi tembakan dua angka bola basket dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

**Tabel 4. Tes Siklus 2**

Akurasi Tembakan Dua Angka Permainan Bola Basket			
	Benar	Salah	
	Masuk	<i>Ring</i>	<i>Air Ball</i>
Peneliti			
Jumlah Hasil	81	39	0
Jumlah Maksimal	120		
Presentase Kesalahan%		32.5%	0%
Presentase Benar%	67.5%		

Hasil tes pada tabel siklus 2 diatas terdapat beberapa temuan. Pertama, ditemukan bahwa pada kategori tembakan masuk hasil yang didapat dari peneliti sebesar 67.5%. kedua, pada kategori *ring* (bola tidak masuk, namun bola menyentuh *ring*) hasil yang didapat dari peneliti sebesar 32.5%. ketiga pada kategori *air ball* (bola tidak masuk, dan tidak menyentuh *ring*) hasil yang didapat peneliti sebesar 0%.



**Gambar 1. Perbandingan Tiap Siklus**

Berikut adalah ringkasan, hasil data penelitian mengenai peningkatan akurasi tembakan dua angka dengan metode *drill*.

**Tabel 5. Ringkasan Hasil Pertemuan Pada Siklus 1 Dan Siklus 2**

Akurasi Tembakan Dua Angka Permainan Bola Basket			
	Benar	Salah	
	Masuk	<i>Ring</i>	<i>Air Ball</i>
Peneliti			

Siklus 1	41.66%	58.33%	0%
Siklus 2	67.5%	32.5%	0%

Berdasarkan hasil tabel ringkasan tersebut, hasil penelitian siklus 1 dan 2 menunjukkan adanya perubahan yang cukup signifikan. Pada siklus 1 presentase bola masuk sebesar 41.66%. presentase bola keluar menyentuh *ring* sebesar 58.33%. presentase bola keluar tidak menyentuh *ring* sebesar 0%. Kemudian pada siklus 2 presentase bola masuk sebesar 67.5%. presentase bola keluar menyentuh *ring* sebesar 32.5%. presentase bola keluar tidak menyentuh *ring* sebesar 0%.

**Tabel 6. Temuan penelitian siklus 1 dan 2**

SIKLUS	TEMUAN Riset/REFLEKSI	ANALISIS TEMUAN
1	Terjadi peningkatan pada akurasi shooting peserta, dari tes awal sebesar 19,16% menjadi 41,66%. Hasil tersebut masih belum memenuhi syarat tuntas dan harus dilanjutkan pada siklus berikutnya.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari 9 pertemuan yang ditargetkan, 2 pertemuan diliburkan karena hujan deras. Jadi pada siklus 1 latihan dilakukan 7 pertemuan.</li> <li>• Peserta kurang percaya diri, sehingga sering bertanya dan ragu-ragu untuk menembak.</li> <li>• 9 peserta belum bisa menempatkan bola ke <i>ring</i> dengan baik.</li> <li>• 3 peserta sering terlambat, sehingga tembakan mereka kurang berkembang</li> </ul>
2	Terjadi peningkatan pada akurasi peserta menjadi 67,5%. Hasil tersebut sudah memenuhi syarat ketuntasan dan tujuan penelitian telah tercapai.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dari 9 pertemuan yang ditargetkan, 1 pertemuan diliburkan karena ada acara sekolah. Jadi pada siklus 2 latihan dilakukan 8 pertemuan.</li> <li>• Peserta percaya diri saat shooting, tidak ada siswa yang bertanya saat latihan, membuat gerakan shooting peserta menjadi cepat.</li> <li>• 2 peserta sering terlambat</li> </ul>

## PEMBAHASAN

Pembahasan hasil pengamatan pada siklus 1 dapat dilihat adanya peningkatan yang terjadi pada akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri di SMP Negeri 2 Turen. Pada saat siklus 1 berlangsung terdapat beberapa catatan, diantaranya secara umum siswa antusias mengikuti kegiatan latihan, dan memperhatikan pelatih ketika menyampaikan program latihan yang diberikan. Program latihan yang baik dan tertata dengan baik akan berhasil apabila segala sesuatunya mendukung prestasi atlet dengan baik (Lazim et al. 2018).

Selain itu, ditemukan beberapa kendala yang menghambat kegiatan latihan diantaranya siswa yang masih terlambat dan tidak hadir latihan, beberapa bergurau dengan temannya pada saat pemanasan maupun saat latihan berlangsung. Kegiatan pemanasan membangkitkan semangat dan memotivasi anak agar senang mengikuti program latihan yang dijalankan (Johandi Yusuf, Muhammad Muhyi, and Yoso Wiyarno 2020) siswa kurang percaya diri dan ragu-ragu saat melakukan *shooting*, menyebabkan peningkatan akurasi tembakan dua angka tidak maksimal. Dari hasil tes tembakan pada siklus 1, peserta belum memenuhi kriteria ketuntasan, Oleh karena itu latihan dilanjutkan pada siklus berikutnya untuk memperoleh hasil yang diharapkan.

Bersumber dari hasil latihan terhadap pelaksanaan tindakan siklus 2 yang dilaksanakan selama 3 tiga minggu dengan total 9 kali pertemuan, terjadi peningkatan terhadap akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler putri SMP Negeri 2 Turen dengan latihan menggunakan metode *drill*. Hasil catatan lapangan pada siklus 2 ditemukan beberapa catatan yaitu secara umum peserta semangat dan antusias mengikuti kegiatan latihan, memperhatikan pelatih ketika menyampaikan materi yang diberikan. Beberapa peserta yang sebelumnya kurang percaya diri dan ragu-ragu dalam *shooting* kini sudah lebih percaya diri, sehingga *shooting* peserta menjadi lebih cepat. Peserta semua hadir dan mengikuti program latihan dengan baik, namun ada 2 peserta yang masih terlambat dan tertinggal beberapa variasi latihan yang diajarkan. Menurut (Arfiudin and Yuliasrid 2021) Antusias adalah perasaan semangat yang timbul dalam bekerja.

Metode *drill* merupakan kegiatan yang menggunakan gerakan pengulangan dalam setiap latihannya. Terdengar simpel, namun metode ini efektif dalam peningkatan ketepatan *shooting* dua angka bola basket. Ada beberapa keuntungan menggunakan metode *drill* ini, antara lain membentuk kebiasaan, meningkatkan akurasi dan kecepatan eksekusi, menggunakan kebiasaan yang tidak memerlukan banyak konsentrasi, dan membentuk kebiasaan yang membuat gerakan kompleks, artinya yaitu gerakan kompleks menjadi otomatis (Sagala 2014). Terdapat penelitian sejenis oleh (Sartini, Rusli, and Saman 2019) menunjukkan hasil dari latihan menggunakan metode *drill* terbukti meningkat secara signifikan dari setiap siklus, yaitu dapat meningkatkan teknik dasar *shooting* bola basket. Dari penelitian (Majid 2018) ditemukan juga bahwa adanya peningkatan pada teknik *shooting* bola basket siswa SMPK Mardi Wiyata menggunakan metode *drill*. Adapun penelitian dari (Alfiansyah and Januarto 2018) yaitu metode *drill* bisa meningkatkan keterampilan sekaligus akurasi tembakan bola basket pada siswa SMP Lab UM, dengan rata-rata pada siklus 1 ke siklus 2 mengalami peningkatan yaitu sebesar 45,96%. Hal ini relevan dengan penelitian ini bahwa metode *drill* dapat meningkatkan akurasi *shooting* pada permainan bola basket.

## KESIMPULAN

Program latihan yang dibuat oleh peneliti dan pelatih berhasil dilaksanakan. Hasil dari program tersebut menunjukkan adanya peningkatan akurasi tembakan dua angka peserta, meskipun pelatihan yang dilakukan mengalami beberapa masalah. Masalah tersebut diantaranya seperti siswa yang sering terlambat, siswa yang kurang percaya diri saat latihan berlangsung, cuaca buruk dan acara sekolah membuat latihan harus libur. Latihan yang diberikan mampu meningkatkan akurasi peserta sampai pada kategori baik, meskipun presentase cenderung pada kategori baik bawah. Hal tersebut bisa terjadi karena ada beberapa kendala saat latihan berlangsung. Dari hasil yang telah dipaparkan diatas disimpulkan bahwa pemberian program latihan menggunakan metode *drill* dapat meningkatkan akurasi tembakan dua angka peserta ekstrakurikuler bola basket putri SMP Negeri 2 Turen.



## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih saya ucapkan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penelitian hingga menjadi artikel ini.

## DAFTAR RUJUKAN

- Alfiansyah, Irfan Zidny, and Oni Bagus Januarto. 2018. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Dan Akurasi Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP." 2(1):52–61.
- Anam, Khoiril. 2013. "Pengembangan Latihan Ketepatan Tendangan Dalam Sepak Bola Untuk Anak Kelompok Umur 13-14 Tahun." *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 3(2):79.
- Arfiudin, Mohammad Bachtiar, and Dita Yuliastrid. 2021. "Tingkat Antusiasme Siswa Tuna Rungu Dan Tuna Wicara Terhadap Pengembangan Permainan Baru Olahraga Adaptif SDLB Kecamatan Porong Kabupaten Sidoarjo." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 09.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2016. *Manajemen Penelitian*. 13th ed. Jakarta: Rineka Cipta.
- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM Press.
- Damanik, Saipul Ambri. 2014. "Pramuka Ekstrakurikuler Wajib Di Sekolah." *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 13(2):16–20.
- Darisman, Eka Kurnia, Rahayu Prasetyo, and Wahyu Indra Bayu. 2021. *Belajar Psikologi Olahraga: Sebuah Teori Dan Aplikasi Dalam Olahraga*. Jagat Media Publishing.
- Fattahudin, Mohammad Amir, Oni Bagus Januarto, and Gema Fitriady. 2020. "Upaya Meningkatkan Keterampilan Pukulan Forehand Smash Bulutangkis Dengan Menggunakan Model Variasi Latihan Untuk Atlet Usia 12-16 Tahun." *Sport Science and Health* 2(3).
- Hanggowiyono, Puger. 2015. *Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik*. Malang: Gunung Samudra.
- Johandi Yusuf, Muhammad Muhyi, and Yoso Wiyarno. 2020. "Pengembangan Pemanasan Dinamis Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan (Pjok) Tingkat Sekolah Menengah Pertama." *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olahraga)* 5(1):79–85. doi: 10.36526/kejaora.v5i1.762.
- Kompri. 2015. *Motivasi Pembelajaran Perspektif Guru Dan Siswa*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Kurniawan, Fakhri Fajrin. 2019. "Perbandingan Efektivitas Medium Shoot Dengan Loncatan Dan Tanpa Loncatan Terhadap Akurasi Hasil Shooting." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan* 3(2):99–107.
- Lacy, Alan C., and Skip M. Williams. 2018. *Measurement and Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. Routledge.

- Lazim, Otang Kurniaman<sup>1</sup> dan, The Comparative Morphology, Leokadia Wylęgała, The Comparative Morphology, Hartati. 2011. Faktor –. faktor yang berhubungan dengan kejadian ISPA pada anak Balita di wilayah Puskesmas Botumoito Kabupaten Boalemo Tahun 2011. Tesis Program Pascasarjana Unhas. Ibrahim, O, and The Comparative Morphology. 2018. “MANAJEMEN PEMBINAAN PRESTASI CABANG OLAHRAGA TENIS MEJA DI KLUB ORMETA.” *Materia Japan* 5(1):1–12.
- Mahfud, Imam, Aditya Gumantan, and Reza Adhi Nugroho. 2020. “Pelatihan Pembinaan Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga.” *Jurnal PkM Ilmu Kependidikan* 3(1):56–61.
- Majid, W. 2018. “Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Menggunakan Metode Drill.” 2(8):111–16.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. UNESA University Press.
- Maksum, Ali. 2016. “Paradoks Guru Pendidikan Jasmani.” *Journal of Physical Education and Sport* 1(1):1–13.
- Muhajir. 2014. *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. PT. Gelora Aksara Pratama.
- Mylsdayu, Apta, and Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Novianti, Dwi, Marsiyem, and Destriana. 2017. “Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket.” *Altius* 6(2).
- Putri, Novia Indriani, and Ali Umar. 2020. “Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman.” *Jurnal JPDO* 3(4):15–21.
- Rosdiani, Dini. 2014. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Sagala, Syaiful. 2014. *Konsep Dan Makna Pembelajaran*. Bandung: Alfabeta.
- Sartini, Wa Ode Sitti, Muhammad Rusli, and Abdul Saman. 2019. “Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Permainan Bola Basket Melalui Penerapan Metode Drill.” *Jurnal Pendidikan Jasmani* 1.
- Sudijono, Anas. 2018. *Pengantar Statistka Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Widiasto, Yohanes Angga, and Lismadiana. 2019. “The Effect Of Multi-Directional Drill Training and Core Stability On Enhancement of Agility and Leg Power at Badminton Athletes.” *E-Journal* 8.
- Winarno, M. .. 2013. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Wiratama, Sukmara Aldo, and Trihadi Karyono. 2017. “Efek Metode Latihan Drill Terhadap Ketepatan Smash Atlet Bulutangkis Berusia Muda Di Yogyakarta.” *Jurnal Olahraga Prestasi* 13(1).
- Yuhana, Asep Nanang, and Fadlilah Aisah Aminy. 2019. “Optimalisasi Peran Guru Pendidikan Agama Islam Sebagai Konselor Dalam Mengatasi Masalah Belajar Siswa.” *Jurnal Penelitian Pendidikan Islam* 7(1):79. doi: 10.36667/jppi.v7i1.357.
- Zorba, Ercan. 2018. “Fair Play Behavior in Futsal: Study in High School Students.” *Universal*

*Upaya Meningkatkan Akurasi Tembakan Dua Angka Menggunakan Metode Drill Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket Putri SMP Negeri 2 Turen*

*Journal of Educational Research* 6(7):1449–53.