

Pengaruh Pelatihan *Four Corners Drill* Dan *Two Wheel Drill* Terhadap Keterampilan *Passing (Chest Pass)* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Paciran

Denta Pradyta Sunur^{1*}, I Kadek Happy Kardiawan², Gede Eka Budi Darmawan³

¹²³ Universitas Pendidikan Ganesha, Singaraja, Indonesia.

*Korespondensi penulis: dentapradytasunur9@gmail.com



Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh pelatihan *four corners drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)*, (2) pengaruh pelatihan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)*, dan (3) perbedaan pengaruh antara pelatihan *four corners drill* dan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran. Subjek pada penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran yang berjumlah 30 orang. Metode penelitian ini menggunakan rancangan *the modified two grup pre-test – post-test design*. Tes yang digunakan adalah tes keterampilan *passing wall pass*. Analisis data menggunakan perhitungan statistik uji-t (t-test) pada taraf signifikansi 5%. Hasil analisis data menunjukkan (1) pelatihan *four corners drill* berpengaruh terhadap keterampilan *passing (chest pass)* dengan hasil $t_{hitung} 3,982 > t_{tabel} 2,048$ dan persentase kenaikan sebesar 69,3%, (2) pelatihan *two wheel drill* berpengaruh terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran. Dengan hasil $t_{hitung} 4,496 > t_{tabel} 2,048$ dan persentase kenaikan sebesar 78,4%, (3) terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *four corners drill* dan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* dengan hasil $t_{hitung} 3,147 > t_{tabel} 2,048$ dan persentase kenaikan sebesar 9,1% dimana pelatihan *Two wheel drill* lebih berpengaruh dari pada pelatihan *Four corners drill* dikarenakan walaupun kedua pelatihan tersebut sama-sama dimaksudkan untuk meningkatkan keterampilan *passing* pada pemain bola basket, yang membedakan dua variabel dalam penelitian ini adalah pelaksanaannya.

Kata kunci: *chest pass, four corners drill, two wheel drill*

Abstrack

This study aims to determine (1) the effect of four corners drill training on passing skills (chest pass), (2) the effect of two wheel drill training on passing skills (chest pass), and (3) to find out the difference in the effect between four corners drill and two wheel drill training on the passing skills (chest pass) of basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Paciran. Subjects in this study were students basketball extracurricular participants at SMA Negeri 1 Paciran, totaling 30 people. This research method used the modified two group pre-test design - post-test design. The test used is a wall pass passing skill test. The data analysis used t-test statistical calculation (t-test) at the 5% significance level. The results of data analysis show (1) four corners drill training has an effect on passing skills (chest pass) with the results of tcount $3.982 > t$ table 2.048 and an increase in percentage of 69.3%, (2) two wheel drill training has an effect on passing skills (chest pass) basketball extracurricular students at SMA Negeri 1 Paciran. With the results of t count $4.496 > t$ table 2.048 and a percentage of increase of 78.4%, (3) there is a difference in the effect between four corners drill and two wheel drill training on passing skills (chest pass) with a result of tcount $3.147 > t$ table 2.048 and the percentage increase of 9,1% where the Two wheel drill training is more influential than the Four corners drill training because although the two trainings are both intended to improve the passing skills of basketball players, what distinguishes the two variables in this study is their implementation.

Keyword: *chest pass, four corners drill, two wheel drill*

History:

Received:

Revised:

Accepted:

Published:

Publisher: Undiksha Press

Licensed: This work is licensed under

a Creative Commons Attribution 3.0 License



Pendahuluan

Bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua team dengan 5 pemain pada setiap team yang bertujuan mendapatkan poin dengan cara memasukan bola ke dalam keranjang lawan (Amin, 2018; Fatahillah, 2018). Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai (Kamal et al., 2015; Farid et al., 2019). Dari beberapa teknik dasar yang terdapat dalam bola basket tersebut, salah satu yang harus dimiliki pemain adalah teknik *passing* (mengoper bola) karena *passing* merupakan salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Rianto, 2020). Seperti yang diketahui, pencapaian prestasi yang optimal akan dapat dicapai dengan penguasaan teknik-teknik permainan yang maksimal dan tingkat penguasaan teknik *passing* yang baik tersebut dapat dimiliki dengan dilakukannya pelatihan yang mengarah pada penguasaan teknik permainan bola basket khususnya pada penguasaan teknik *passing* serta pelatihannya (Suhada & Afrizal, 2020).

Pelatihan *four corners drill* merupakan pelatihan yang bertujuan untuk melatih *passing* secara cepat dan tepat dalam bentuk persegi panjang (Candra & Sudarso, 2014). Sedangkan pelatihan *two wheel drill* merupakan pelatihan yang bertujuan untuk melatih *passing* secara cepat dan tepat dalam bentuk seperti roda (Candra & Sudarso, 2014). Kedua pelatihan tersebut merupakan pelatihan yang baik digunakan untuk melatih keterampilan dasar *passing* siswa ekstrakurikuler, sehingga pelatihan ini merupakan pelatihan yang tepat untuk menekankan pemain untuk mengoper bola dengan cepat dan tepat.

Sehubungan dengan uraian di atas serta dikarenakan *passing* khususnya *passing* dada (*chest pass*) merupakan operan yang sangat penting dan sering dilakukan dalam permainan (Meirizal & Rusmana, 2018). Operan ini juga sangat bermanfaat untuk operan jarak 5–7 meter (Amra, 2017). Maka dalam penelitian ini peneliti tertarik mengadakan penelitian untuk meneliti masalah teknik dasar *passing* (*chest pass*) pada siswa ekstrakurikuler bola basket yang ada di SMA Negeri 1 Paciran tersebut dengan judul “Pengaruh Pelatihan *Four corners drill* dan *Two wheel drill* Terhadap Keterampilan *Passing* (*Chest pass*) Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Paciran.

Pelatihan *four corners drill* memiliki kelebihan yaitu dapat membantu pemain untuk memperbaiki keterampilan *passing* (*chest pass*) yang dikoordinasikan dengan berlari (Malik & Rubiana, 2019). Pelatihan ini cocok untuk siswa yang memiliki konsentrasi rendah karena pada pelatihan ini pergerakan hanya mengikuti arah *passing* sehingga pelatihan mudah diikuti. Dengan melaksanakan pelatihan ini siswa yang memiliki konsentrasi yang rendah dapat meningkatkan konsentrasinya. Sedangkan kelemahan dari pelatihan *four corners drill* adalah siswa yang melakukan *passing* hanya bergerak ke arah *passing* saja, jadi pergerakan siswa akan monoton sehingga menyebabkan siswa cepat merasa bosan.

Pelatihan *two wheel drill* memiliki kelebihan yaitu dapat melatih *passing* secara cepat dan tepat. Siswa melakukan *passing* dengan posisi bergerak lari sehingga cocok untuk siswa yang memiliki keterampilan *passing* yang baik (Malik & Rubiana, 2019). Pelatihan ini tidak membuat siswa merasa bosan karena siswa melakukan *passing* tidak berdiri ditempat saja melainkan bergerak. Sedangkan kelemahan pelatihan *two wheel drill* yaitu pergerakan *passing* hanya berlari satu arah saja, sedangkan di dalam permainan bola basket setelah melakukan *passing* pemain harus bergerak aktif.

Sehingga dari penjabaran di atas dapat disimpulkan bahwa, pengaruh pengaruh pelatihan *four corners drill* dan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing* masing-masing mempunyai kekurangan dan kelebihan yang berbeda. Dengan kelebihan dan

kekurangan masing-masing pelatihan tersebut diduga akan memberikan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada siswa SMA Negeri 1 Paciran tahun.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, yaitu dengan metode yang memberikan atau menggunakan suatu *treatment* (perlakuan) dengan tujuan ingin mengetahui dan membandingkan pengaruh suatu kondisi terhadap gejala yang timbul (Sugiyono, 2016). Rancangan penelitian yang digunakan adalah the *modified two group pre-test – post-test design*. Tes awal atau *pre-test* (T1) dilakukan setelah pengambilan subjek. Tes awal (*pre-test*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa sehingga pemberian dosis latihan sesuai dengan kemampuan maksimal masing-masing individu. Dari hasil tes keterampilan *passing* bola basket tersebut dilakukan per ranking dari yang terbanyak melakukan *passing* sampai yang sedikit melakukan *passing* dalam waktu yang sudah ditentukan, kemudian dipasangkan dengan rumus A-B-B-A atau *ordinal pairing*. Dari hasil pasangan tersebut terbagi menjadi 2 kelompok, untuk menentukan kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II dilakukan pengundian yaitu perwakilan dari setiap kelompok mengambil undian untuk menentukan jenis latihan. Didalam undian tersebut tercantum kelompok *four corners drill* dan kelompok *two wheel drill*. Kelompok perlakuan I melakukan pelatihan *four corners drill* dan kelompok perlakuan II melakukan pelatihan *two wheel drill*.

Hasil dan Pembahasan

Deskripsi hasil data penelitian pada pelatihan *four corners drill* yang terdiri dari *pre-test* dan *post test*. Data sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) diambil di awal penelitian, sedangkan data *post-test* diambil setelah diberi perlakuan. Hasil *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) sebesar 21,93 dengan nilai tengah (*median*) sebesar 21,00 hasil minimal 20 sebesar dan hasil maksimal sebesar 24. Pada data *post test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh *mean* (rata-rata) hasil sebesar 24,33 dengan *median* (nilai tengah) sebesar 24,00 kemudian hasil minimal sebesar 21 dan hasil maksimal sebesar 28. Dari data *pre-test* dan *post test* tersebut diperoleh *gain score* kelompok pelatihan *four corners drill* dengan rata-rata (*mean*) sebesar 0,31 dengan median sebesar 0,30 hasil minimal sebesar 0,10 dan hasil maksimal sebesar 0,67. Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Deskripsi Kelompok Pelatihan *Four corners drill* Terhadap Keterampilan *Passing* (*Chest pass*)

Variable data	Kelompok <i>Four corners drill</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
Jumlah sampel	15	15	15
Rentangan	4	7	0,57
Nilai terendah	20	21	0,10
Nilai tertinggi	24	28	0,67
Jumlah data	329	365	4,68
Rata-rata	21,93	24,33	0,31

Deskripsi hasil data penelitian pada pelatihan *Two wheel drill* yang terdiri dari *pre-test* dan *post-test*. Data sebelum diberi perlakuan (*pre-test*) diambil di awal penelitian, sedangkan

data *post-test* diambil setelah diberi perlakuan (treatment). Hasil *pre-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh mean (rata-rata) sebesar 22,07 dengan nilai tengah (median) sebesar 22,00 hasil minimal 20 sebesar dan hasil maksimal sebesar 24. Pada data *post-test* dengan N (responden) sebanyak 15 orang, diperoleh mean (rata-rata) hasil sebesar 24,73 dengan median (nilai tengah) sebesar 25,00 kemudian hasil minimal sebesar 21 dan hasil maksimal sebesar 28. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh *gain score* kelompok pelatihan *Two wheel drill* dengan rata-rata (mean) sebesar 0,64 dengan median sebesar 0,50 hasil minimal sebesar 0,11 dan hasil maksimal sebesar 2,00. Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Deskripsi Kelompok *Two wheel drill* Terhadap Keterampilan *Passing* (*Chest Pass*)

Variable data	Kelompok <i>Two wheel drill</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Gain Score</i>
Jumlah sampel	15	15	15
Rentangan	4	7	1,89
Nilai terendah	20	21	0,11
Nilai tertinggi	24	28	2,00
Jumlah data	331	371	9,69
Rata-rata	22,07	24,73	0,64

Uji normalitas pada analisis data penelitian ini menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dan *Shapiro Wilk* dengan menggunakan bantuan SPSS 17.0. Data yang diperoleh berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung yang diujikan lebih besar daripada α (signifikansi $> 0,05$). Uji Normalitas Data Pelatihan *Four corners drill* Terhadap Keterampilan *Passing* (*Chest pass*) yaitu, *Tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* yaitu 0,079, sehingga nilai signifikansi ($0,079 > 0,05$) yang artinya H_0 diterima. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan berdasarkan uji *Kolmogorov Smirnov* bahwa data berasal dari populasi yang menyebar normal. Hasil *tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* yaitu 0,200, sehingga dengan demikian nilai signifikansi ($0,200 > 0,05$) yang artinya diterima. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan menurut uji *Shapiro Wilk* bahwa data berasal dari populasi yang menyebar normal. Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data *Four corners drill*

Kelompok	Statistic	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		df	Sig.	Statistic	Df	Sig.	
y2	Pre-Tes	.208	15	.079	.914	15	.155
	Post-Tes	.118	15	.200*	.964	15	.761

Uji Normalitas Data Pelatihan *Two wheel drill* Terhadap Keterampilan *Passing* (*Chest pass*) yaitu, *Tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Kolmogorov Smirnov* yaitu 0,200, sehingga dengan demikian nilai signifikansi ($0,200 > 0,05$) yang artinya H_0 diterima. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan menurut uji *Kolmogorov Smirnov* bahwa data berasal dari populasi yang menyebar normal. Hasil *tests of normality* diperoleh *P value* (nilai signifikansi) untuk uji *Shapiro Wilk* yaitu 0,200, sehingga dengan demikian nilai signifikansi ($0,200 > 0,05$) yang artinya diterima. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan

menurut uji *Shapiro Wilk* bahwa data berasal dari populasi yang menyebar normal. Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4 berikut ini.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Uji Normalitas Data *Two wheel drill*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
pre-tes	.167	15	.200*	.929	15	.266
post-test	.156	15	.200*	.967	15	.808

Pada uji homogenitas ini menggunakan metode *Levene's Test* digunakan sebagai uji homogenitas dengan bantuan SPSS 17.0 Data yang diperoleh jika nilai signifikansi hitung $> \alpha = 0,05$ (sig lebih besar dari 0,05). Hasil dari nilai *Levene's* ditunjukkan pada *Based on Mean* dengan hasil nilai 0,124 untuk *Four corners drill*, sedangkan *P value* (signifikansi) sebesar 0,05 serta hasil nilai *Levene's* ditunjukkan pada baris nilai *Based on Mean* yaitu 0,144 untuk Interval *Two wheel drill* dengan *P value* (signifikansi) sebesar 0,05. Dengan α sebesar 0,05, maka hasil nilai signifikansi (0,124 dan 0.144) $> 0,05$ sehingga diterima. Jadi kesimpulan dari penjelasan di atas yaitu varian data kelompok pelatihan *Four corners drill*, dan kelompok *Two wheel drill* homogen.

Tabel 5. Rekapitulasi Hasil Uji Homogenitas Data

Data	Nilai Uji	Df 1	Df 2	Sig	Keterangan
<i>Four corners drill</i>	0,124	1	28	0,05	Homogen
<i>Two wheel drill</i>	0,144	1	28	0,05	Homogen

Selanjutnya yaitu uji hipotesis. Terdapat tiga macam hipotesis yang diuji pada penelitian ini, yang pertama yaitu untuk mengetahui pengaruh pelatihan *four corners drill* berpengaruh terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran. Kedua, untuk mengetahui pengaruh pelatihan *two wheel drill* berpengaruh terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran. Ketiga, yaitu untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara pelatihan *four corners drill* dan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran.

Uji hipotesis pertama menggunakan uji t subjek berkolerasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 dengan syarat nilai signifikansi 5% atau bisa dengan tolak H_0 jika t hitung $> t$ tabel dan terima H_1 jika t hitung $< t$ tabel. Berdasarkan analisis yang dilakukan didapatkan hasil t hitung sebesar 3,982. Koefisien tersebut selanjutnya dibandingkan dengan t tabel dengan $dk = (15+15)-2 = 28$ pada taraf signifikansi 5%. Berdasarkan hal itu, ditemukan t tabel sebesar 2,048. Jadi dapat disimpulkan nilai signifikansi (3,982) $> 2,048$ (H_0 ditolak), sehingga pelatihan *four corners drill* berpengaruh terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran.

Selain dengan cara di atas, dapat dilakukan dengan cara kedua. Jika didapat *P value* (signifikansi) yaitu 0,000 untuk uji dua sisi dengan menggunakan $\alpha = 0,05$. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan nilai signifikansi (0,000) $< 0,05$ (H_0 ditolak), sehingga terdapat pengaruh pelatihan *four corners drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran.

Uji hipotesis kedua menggunakan uji t subjek berkolerasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 dengan syarat nilai signifikansi 5% atau bisa dengan tolak H_0 jika t hitung $> t$ tabel

dan terima H_1 jika t hitung $<$ t tabel. Berdasarkan analisis yang dilakukan didapatkan hasil t hitung sebesar 4,496. Koefisien tersebut selanjutnya dibandingkan dengan t tabel. dengan $dk = (15 + 15) - 2 = 28$ pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hal itu, ditemukan t tabel. sebesar 2,048. Jadi dapat disimpulkan nilai signifikansi $(4,496) > 2,048$, sehingga terdapat pengaruh pelatihan *two wheel drill* berpengaruh terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran.

Selain dengan cara di atas, dapat dilakukan dengan cara kedua. Jika didapat P value (signifikansi) yaitu 0,000 untuk uji dua sisi dengan menggunakan $\alpha = 0,05$. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan nilai signifikansi $(0,000) < 0,05$ (H_0 ditolak), sehingga terdapat pengaruh pelatihan *two wheel drill* berpengaruh terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran.

Uji hipotesis ketiga menggunakan uji t subjek berkorelasi (*dependent*) dengan kriteria tolak H_0 dengan syarat nilai signifikansi 5% atau bisa dengan tolak H_0 jika t hitung $>$ t tabel dan terima H_1 jika t hitung $<$ t tabel. Berdasarkan analisis yang dilakukan didapatkan hasil t hitung sebesar 3,147. Koefisien tersebut selanjutnya dibandingkan dengan t tabel. dengan $dk = (15 + 15) - 2 = 28$ pada taraf signifikan 5%. Berdasarkan hal itu, ditemukan t tabel sebesar 2,048. Jadi dapat disimpulkan nilai signifikansi $(3,147) > 2,048$, sehingga terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *four corners drill* dan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran.

Selain dengan cara di atas, dapat dilakukan dengan cara kedua. Jika didapat P value (signifikansi) yaitu 0,017 untuk uji dua sisi dengan menggunakan $\alpha = 0,05$. Penjelasan tersebut dapat disimpulkan nilai signifikansi $(0,017) < 0,05$ (H_0 ditolak), sehingga terdapat pengaruh antara pelatihan *four corners drill* dan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran.

Hasil penelitian mengenai ketiga hipotesis yang dibuat menunjukkan bahwa pengaruh pelatihan *four corners drill* terhadap keterampilan *passing (Chest pass)* yaitu sebesar 69,3%. Berdasarkan hasil analisis data dengan bantuan SPSS 17.0 dinyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *four corners drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran. Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini.

Tabel 6. Sumbangan efektif regresi linier *pre-test* dan *post-test* kelompok perlakuan 1 (*Four corners drill*)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.833 ^a	.693	.669	1.14301

a. Predictors: (Constant), pre.test1

Terdapat pengaruh pelatihan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (Chest pass)* yaitu sebesar 78,4%. Hasil analisis data dengan bantuan SPSS 17.0 dinyatakan bahwa terdapat pengaruh pelatihan *two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran. Data lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7 berikut ini.

Tabel 7. Sumbangan efektif regresi linier *pre-test* dan *post-test* kelompok perlakuan 2 (*Two wheel drill*)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.886 ^a	.784	.768	.91938

a. Predictors: (Constant), pre.test2

Selanjutnya dinyatakan bahwa pelatihan *Two wheel drill* lebih berpengaruh dari pada pelatihan *Four corners drill* dengan sesilih peningkatan persentase sebesar 9,1%. Pelatihan *two wheel drill* bisa lebih berpengaruh daripada pelatihan *four corners drill* dikarenakan pelatihan *two wheel drill* memiliki keunggulan yang terdapat pada pelaksanaannya yaitu, walaupun kedua pelatihan sama-sama melakukan *passing* dengan berlari tetapi pelatihan *four corners drill* cenderung diam di tempat yang menyebabkan siswa cepat merasa bosan (Agung Nugroho & Fajar Mugo Raharjo, 2019). Berbeda dengan pelatihan *four corners drill*, pelaksanaan pelatihan *two wheel drill* yaitu setelah melakukan *passing* siswa masih terus bergerak seperti roda sehingga siswa bisa melatih konsentrasi dan juga tidak cepat merasa bosan (Nurahman & Ridwan, 2019).

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat diambil simpulan antara lain: (1) Terdapat pengaruh pelatihan *Four corners drill* yang signifikan terhadap keterampilan *passing (chest pass)* bola basket sebesar 69,3%. (2) Terdapat pengaruh pelatihan *Two wheel drill* yang signifikan terhadap keterampilan *passing (chest pass)* bola basket sebesar 78,4%. (3) Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *Four corners drill* dan *Two wheel drill* terhadap keterampilan *passing (chest pass)* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Paciran sebesar 9,1% yang mana pelatihan *Two wheel drill* lebih berpengaruh dari pada pelatihan *Four corners drill*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut: (1) Bagi pelatih atau guru olahraga hendaknya dapat menekankan pelatihan *four corners drill* dan *two wheel drill* sehingga dapat melakukan teknik dasar *passing* dengan lebih baik. (2) Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan penelitian dengan variabel yang sama. Selain itu, peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan pelatihan yang berbeda untuk memperoleh keterampilan *passing* yang lebih baik. (3) Bagi para siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran diharapkan untuk melaksanakan pelatihan fisik secara rutin sebelum melaksanakan pelatihan teknik agar kondisi fisik tetap terjaga dan optimal serta diharapkan untuk menekankan pelatihan teknik dasar bola basket lainnya agar menjadi seimbang.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pendidikan Ganesha dan SMA Negeri 1 Paciran sehingga naskah ini dapat tersusun sebagai naskah ilmiah. Terkhusus siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Paciran selama di lapangan yang secara konsisten dan fokus sebagai subjek penelitian.

Daftar Pustaka

Agung Nugroho, & Fajar Mugo Raharjo. (2019). Upaya Peningkatan Hasil Belajar Passing Chest Pass Dalam Bermain Bola Basket Dengan Penerapan Variasi Pembelajaran Dan Modifikasi Bola Siswa Kelas Viii Smp Santa Maria Medan Tahun Ajaran 2019/2020.

- Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(1), 24–29. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i1.163>
- Amin, B. F. (2018). Pembelajaran Operan Dada (Chest Pass) Dalam Permainan Basket Melalui Metode Mengajar Penemuan Terpimpin Pada Siswa Kelas viii SMP Negeri 1 Jonggol. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 2(1), 61–66. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/6480/4673>
- Amra, F. (2017). Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet Bola Basket Sma Pembangunan Laboratorium Padang. *Jurnal MensSana*, 2(2), 36. <https://doi.org/10.24036/jm.v2i2.22>
- Candra, B. S., & Sudarso. (2014). Penerapan Model Pembelajaran Drill And Practice Terhadap Hasil Belajar Chest Pass Pada Pemain Bola Basket (Studi Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Kota Mojokerto) Basukisna Setya Candra. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 141–145. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Farid, M., Swadesi, I. K. I., & Sudarmada, I. N. (2019). Perbandingan Metode Pelatihan Pesta Passing Dan Empat Penembak Terhadap Ketepatan Shooting. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 7(1), 39–48. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jiku.v7i1.13101>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Kamal, M., Priyanto, F. □, Pendidikan, S. J., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2015). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Chest Pass Bola Basket Melalui Media Audiovisual. *Unnes Journal of Sport Sciences*, 4(1), 60–68. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujss>
- Malik, A. A., & Rubiana, I. (2019). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket: Studi Deskriptif Pada Mahasiswa. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(2), 79–84. <https://doi.org/10.37058/sport.v3i2.1238>
- Meirizal, Y., & Rusmana, R. (2018). Perbandingan Latihan Pull Up dan Latihan Push Up Terhadap Keterampilan Chest Pass Bola Basket. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 10(1), 26–33.
- Nurahman, F., & Ridwan, M. (2019). Pengaruh Variasi Latihan Passing Berkelompok Terhadap Kemampuan Chest Pass. *Jurnal Patriot*, 1(2), 715–724.
- Rianto, P. (2020). Perbandingan Pengaruh Latihan Bench Press dan Push Up terhadap Peningkatan Keterampilan Chest Pass. *Jpoe*, 1(2), 54–62. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v1i2.10>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhada, R. B., & Afrizal. (2020). Kontribusi Daya Ledak Otot Lengan Dan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Chest Pass Atlet Bola Basket Biru Utama. *Jurnal Patriot*, 2(2), 453–463. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v2i1.633>