



Penerapan Metode Latihan *Drill* Untuk Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Dengan Konsep BEEF di Tim Basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan

Muhammad Risky Febryan¹, Kristi Agust², Ardiah Juita³, Siti Maesaroh⁴

^{1,2,3,4}Universitas Riau, Riau, Indonesia

Kampus Bina Widya KM. 12,5, Simpang Baru, Kec. Tampan, Kota Pekanbaru, Riau

Email: muhammad.risky4109@student.unri.ac.id

Abstrak

Fenomena dan hasil pengamatan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dalam proses latihan terdapat banyak kesalahan dalam melakukan *shooting* yaitu *shooting medium*, *shooting three poin* dan *shooting free throw* dilihat dari atlet yang tidak dapat mengontrol bola dan juga kurangnya penguasaan posisi badan yang benar saat melakukan tembakan sehingga seringkali bola tidak masuk ke dalam ring. Berdasarkan hal tersebut tujuan penelitian ini untuk mengetahui peningkatan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF untuk menggunakan metode latihan drill di tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dengan metode penelitian eksperimen diharapkan penerapan latihan drill dapat meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket. Penerapan metode latihan drill diberikan kepada 12 orang atlet bola basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan untuk mendapatkan data digunakan tes dan pengukuran sebagai instrumen. Teknik analisis data menggunakan uji paired sampel t-tes. Hasil yang diperoleh thitung sebesar $4,529 > t_{tabel} 2.178$ H_0 ditolak dan H_a diterima terdapat peningkatan terhadap keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF setelah diterapkan metode latihan drill.

Kata Kunci: Olahraga, Bola Basket, Metode Drill, Konsep BEEF

PENDAHULUAN

Olahraga menjadi salah satu cara dalam upaya mewujudkan kualitas sumber daya manusia yang baik pada pembentukan watak, karakter, kedisiplinan serta nilai *fair play* yang terkandung dalam olahraga itu sendiri. Menjunjung sportifitas adalah bentuk dari terwujudnya manusia yang berkualitas. Aktivitas olahraga berhubungan dengan aktivitas fisik dalam mengolah tubuh melalui berbagai jenis aktivitas diantaranya permainan bola besar maupun kecil, seni beladiri dan olahraga air. Manfaat dari olahraga menurut Alamsyah (2022) bukan hanya baik bagi tubuh namun juga meningkatkan keahlian jasmani, rohani dan sosial.

Cabang olahraga bola basket salah satunya memberikan manfaat dari olahraga, dari segi keterampilan jika sering berlatih dan bermain maka akan meningkatkan kemampuan

bermain bola basket, segi rohani dengan berolahraga seorang individu dapat melakukan aktivitas yang positif dan memberikan ketenangan dan sosial permainan bola basket dapat dimainkan oleh berbagai kalangan masyarakat dan termasuk ke dalam olahraga yang mudah untuk dimainkan hanya bermodal bola dan lapangan bola basket. Menjadi salah satu cabang olahraga bola besar dimainkan dengan secara regu tiap regu beranggotakan 5 orang pemain memiliki tujuan memasukkan bola basket ke dalam ring musuh dan dapat mempertahankan area tim agar lawan tidak dapat melakukan serangan (*shooting*) hingga mendapat poin sebanyak-banyaknya dan memperoleh kemenangan (Alamsyah et al., 2022). Lebih lanjut Rizki (2022) menambahkan olahraga bola basket dapat dimainkan di lapangan *indoor* atau *outdoor* dan beberapa posisi pemain saat bermain bola basket di antaranya *small forward*, *shooting guard*, *power forward*, *center*.

Keterampilan *shooting* berkaitan serta dengan akurasi yang baik saat bermain bola basket seperti *shooting under basket*, *lay up*, *shooting three poin*, *medium shoot* dan *shooting free throw* (Melati, 2018). Terdapat konsep saat melakukan teknik *shooting*, konsep tersebut dikenal dengan BEEF yang memiliki konsep dari *shooting* diantaranya keseimbangan (Balance) gerakan saat melakukan tembakan selalu dimulai dari lantai saat menangkap bola dilanjutkan menekuk lutut serta mengontrol agar tubuh tetap seimbang, mata (*Eyes*) berperan sebagai indra penglihat memungkinkan atlet untuk fokus terhadap target (ring) agar bahu tidak menghalangi penglihatan ketikan akan melakukan *shooting* diperlukannya posisi dan kemiringan siku yang pas oleh sebab itu siku (*Elbow*) harus tetap terjaga agar bola saat ditembakkan tetap vertikal, kemudian gerakan lanjutan (*Follow through*) dimana siku dikunci diikuti gerakan lengan, jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring (Dasamardana, 2013). Penelitian yang dilakukan oleh Bayu (

Metode latihan yang tepat dalam upaya melatih keterampilan teknik adalah dengan cara mengulangi gerakan yang benar, metode tersebut di kenal sebagai metode drill atau teknik pengulangan. Latihan drill bertujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan hingga membuat gerakan memiliki sifat permanen (Fahrurrozi, F., Sari, Y., & Shalma, 2022). Keterampilan *shooting* memiliki peran yang penting dalam penguasaan teknik dasar karena dengan penguasaan keterampilan *shooting* mempermudah atlet dalam memasukkan bola kedalam ring basket oleh sebab itu unsur dasar *shooting* harus dipelajari dengan baik dan benar sehingga didapatkan peningkatan

melalui latihan (Saputra, 2019). Teknik *shooting* menjadi modal awal atlet sebagai wujud dari kemampuan individu dalam meningkatkan ketepatan (Andianta et al., 2014)

Perpaduan metode drill dengan latihan keterampilan gerak *shooting* konsep BEEF memiliki kelebihan dimana konsep BEEF akan membantu atlet dalam belajar dan berlatih secara baik dan benar karena konsep BEEF yang sederhana. Solusi awal dalam memulai latihan *shooting* bola basket dengan menggunakan konsep BEEF (Nur & Irawan, 2020). Begitu juga (Hajaang et al., 2019) konsep BEEF yang efisien dan efektif dikarenakan penyampaian yang sederhana dan mudah dipahami. Lebih lanjut menurut (Ramadhan & Irawan, 2022) konsep BEEF memberikan kemudahan bagi atlet dalam belajar dan berlatih teknik yang baik dan benar.

Hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di lapangan basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan, masih banyak terjadi kesalahan dalam melakukan *shooting* yaitu *shooting* medium, *shooting* three point, dan *shooting* free throw. Permasalahan yang ditemukan antara lain: (1) Bola jarang masuk saat melakukan tembakan, (2) Atlet belum menguasai posisi badan atau sikap dasar yang benar saat melakukan tembakan, (3) Atlet tidak dapat mengontrol kekuatan lemparan, dan (4) Kurangnya semangat atlet dalam rangkaian latihan. Dari masalah tersebut dapat disimpulkan bahwa teknik keterampilan *shooting* atlet masih kurang sempurna dan dapat mempengaruhi performa saat bertanding atau berkompetisi. Sejalan dengan penelitian (Shinta, 2023) dimana kemampuan *shooting* yang rendah berdampak pada keberhasilan tim selama mengikuti kompetisi. Untuk itu diperlukan metode latihan yang sesuai untuk mengatasi permasalahan tersebut, salah satunya metode latihan drill. Sesuai latar belakang permasalahan yang telah dikemukakan, maka dilakukan penelitian dengan judul “Penerapan metode latihan drill untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF di tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Sugiyono (2020) menjelaskan penelitian *pretest* sebelum di berikannya perlakuan sedangkan *posttest* sesudah di berikan perlakuan. Adapun perlakuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penerapan metode drill ununtuk meningkatkan keterampilan *shooting*

dengan konsep BEEF di tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan dengan program latihan yang telah disusun sebelumnya sebanyak 18 kali pertemuan termasuk *pretest* dan *posttest*. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Arikunto & Suharsimi, 2018). 12 orang atlet putra yang termasuk ikut ke dalam tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan menjadi populasi dari penelitian dengan. Pemilihan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik total sampling, mengambil seluruh populasi yang ada.

Instrumen penelitian adalah program latihan drill untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF dan tes pengukuran untuk melihat keterampilan atlet saat *pretest* dan juga *posttest* berupa lembar keterampilan *shooting*. Untuk mengetahui hasil dari penerapan maka teknik analisis data yang digunakan merupakan uji-t *paired sampel t-test* dengan bantuan program IBM SPSS *Statistic* versi 25.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada dasarnya penelitian ini memiliki tujuan guna memahami peningkatan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF menggunakan metode latihan drill pada tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. Adapun dalam prosesnya peneliti memberikan perlakuan program latihan drill terhadap sampel atlet bola basket yang ada di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan sebanyak 12 Siswa. Penerapan nya terdapat dua tahap yaitu *pretest* dan *posttest*, keduanya menerapkan tes keterampilan *shooting (free throw)* untuk melihat pengaruh dari diterapkannya metode latihan drill terhadap keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF.

Hasil yang diperoleh baik dari *pretest* dan *posttest* diketahui nilai mean paired sampel untuk *pretest* sebesar 38,33 berada pada kategori “Kurang” setelah melalui pemberian metode latihan drill dan dilaksanakannya *posttest* perolehan mean sebesar 66,67 hasil ini menunjukkan keterampilan *shooting* pada kategori “Cukup”. Selisih antara mean *pretest* dan *posttest* nilai dilihat dari (95% *confidence interval of the difference*) berada di antara -42,103 – 14,563 hasil tersebut didapat dari $38,33 - 66,67 = -28,333$.

Hipotesis penelitian yang di ajukan adalah H₀ dan H_a sebagai hipotesis alternatif adapun penjelasan hipotesis tersebut:

“H₀: metode latihan drill tidak berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting* konsep BEEF pada tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan”.

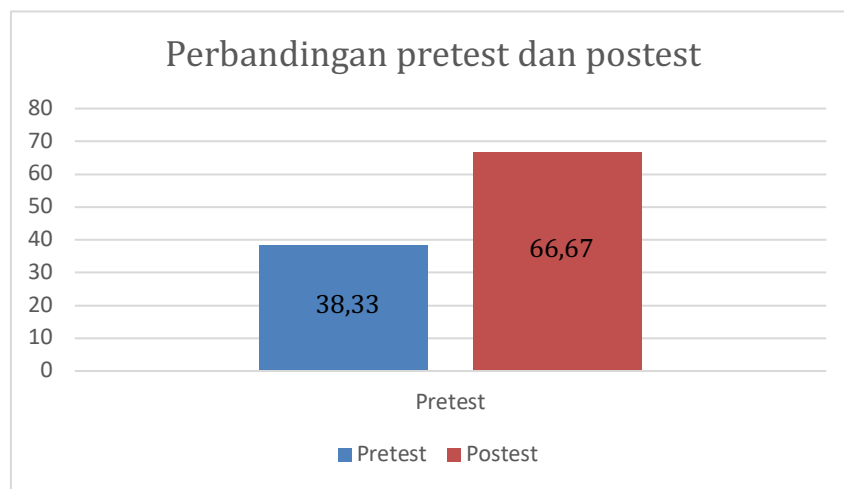
“H_a: metode latihan drill berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *shooting* konsep BEEF pada tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan”.

Dengan begitu untuk mengambil keputusan dilihat dari sig. 0,05 atau sama dengan 5% atau dapat dilihat juga dengan membandingkan thitung dengan ttabel. Dari hasil uji *paired sample t-test* hasil sig. 001 jika dibandingkan dengan taraf 0,05 hasil ini lebih besar dan dapat ditarik kesimpulan H_a diterima dan H₀ ditolak.

Tabel. 1. Hasil Uji Hipotesis tes Awal (Pretest) dan Akhir (*Postest*).

Keterangan	Thitung	Ttabel (df 12)	Kesimpulan
1 <i>Pretest</i>	4,529	2,178	Ha diterima dan H ₀ ditolak
2 <i>postest</i>			

Berdasarkan tabel *output* di atas yang diperoleh dari uji statistik menggunakan program komputer IBM SPSS *Statistic* versi 25. Berikut dari histogram distribusi frekuensi *pretest* dan *postest*:



Gambar 2. Histogram mean *pretest* dan *postest*

Pembahasan

Hasil penelitian memperoleh analisa statistik dimana uji pengaruh sebelum dan sesudah diberikan metode latihan drill terhadap peningkatan keterampilan *shooting* bola basket di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. Hasil tersebut berupa perbedaan mean dari *pretest* dan *posttest* sebesar 38,33 dan 66,67 setelah diberikan metode latihan drill. Lebih lanjut interpretasi dari *t* hitung juga menjelaskan hipotesis penelitian yang diterima yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima dengan makna terdapat perbedaan peningkatan keterampilan *shooting* bola basket, begitu juga dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 lebih kecil dari 0,05.

Hasil tersebut akibat dari pelatihan yang diberi kepada 12 atlet basket di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan yang di program dengan latihan drill. Konsistensi atlet dan turut andil nya pelatih ketika program tersebut di jalankan juga ikut berkontribusi terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada atlet basket yang ada di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. Prinsip dari latihan salah satunya adalah konsistensi yang dapat dimaknai dengan latihan yang rutin dan diulang-ulang tanpa mengabaikan prinsip overload dan intensitas nya. Begitu juga halnya dengan konsep dari latihan drill yaitu latihan yang membentuk kebiasaan atas gerakan yang kompleks dan rumit (Sagala, 2014). Untuk itu diperlukannya latihan pada keterampilan teknik dasar sebagai mana yang dijelaskan Ramadhan (2019) ketika akan melakukan tembakan memang diperlukannya konsentrasi namun yang terpenting adalah penguasaan mekanika yang baik saat menembak

Sesuai dengan permasalahan pada latar belakang dimana bola jarang masuk saat *shooting*, belum menguasai posisi badan, tidak dapat mengontrol kekuatan saat melempar, dan kurang semangat saat latihan. Ini menjadi dasar peneliti untuk menggunakan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF Menurut (A. P. Ramadhan & Irawan, 2022) konsep BEEF mempermudah atlet belajar dan latihan dengan teknik yang tepat untuk meningkatkan *shooting* pada permainan basket. Pada awalnya atlet bola basket di SMA Negeri 1 Teluk Kuantan merasa kebingungan dengan konsep BEEF setelah diberikan pemahaman dasar mengenai konsep BEEF atlet sudah mulai paham dan termotivasi..

Sebelum turun penelitian dan memberikan program latihan drill terlebih dahulu dilakukan tes keterampilan *shooting* (*Free throw*) sebanyak 5 kali dengan rata-rata 38,33 setelah diberikan treatment berupa program latihan drill, selama pelaksanaannya atlet

diberikan latihan 3x dalam 1 minggu selama 16x pertemuan. Hingga pengambilan *posttest* dilakukan nilai rata-rata meningkat menjadi 6,67 ini menandakan peningkatan terjadi sebesar 74% setelah diberikan latihan drill. Sejalan dengan penelitian (Hidayat & Kartiko, 2018) juga menemukan pengaruh terhadap penerapan metode latihan drill terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF dari hasil penelitiannya peningkatan yang terjadi terhadap hasil belajar PJOK pada materi bola basket sebesar 58,39%. Penelitian lain juga melihat apakah metode latihan *shooting* dengan konsep BEEF terhadap kemampuan *shooting freethrow* menemukan bahwa terdapat pengaruh ketika diberikan latihan konsep *shooting* konsep BEEF terhadap kemampuan *shooting freethrow* dan juga menemukan Faktor yang mempengaruhi keberhasilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini adalah sarana dan prasarana yang lengkap yang dimiliki oleh pihak sekolah. Selain itu, hubungan guru, peneliti, pelatih dan siswa juga sangat baik. Penyebaran informasi yang sangat mudah antara peneliti, pelatih dan siswa juga salah satu penunjang koordinasi yang baik (Ghania et al., 2022)

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan sebelumnya, maka diperoleh kesimpulan penelitian berupa terdapat perbedaan peningkatan penerapan metode latihan drill untuk meningkatkan keterampilan *shooting* dengan konsep BEEF di tim basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan, adapun peningkatan tersebut sebesar 74%. Pada saat pelaksanaan penerapan program kurang sesuai dengan yang direncanakan karena pelaksanaan program pada musim hujan namun masih dapat dicari hari untuk menggantikan jadwal latihan yang tidak jadi. Variasi latihan, intensitas dan metode yang berbeda akan memberikan dampak yang berbeda dalam melatih keterampilan *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, I. R., Mahfud, I., & Aguss, R. M. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Metode Beef Terhadap Akurasi Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 4 Bandar Lampung. *Sport Science and Education Journal*, 3(2), 12–17. <https://doi.org/10.33365/ssej.v3i2.2218>
- Andianta, Z., Kiyatno, K., & Purnama, S. (2014). Perbedaan pengaruh tingkat kesulitan dan tinggi badan terhadap hasil tembakan *free throw* bolabasket (Studi Eksperimen Pengaruh Kesulitan Tinggi Ring dan Lebar Ring Terhadap Hasil Tembakan *Free throw*

- pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra SMA 2 Kudus). *Indonesian Journal of Sports Science*, 1(1), 283.
- Arikunto, & Suharsimi. (2018). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*.
- Dasamardana, K. (2013). *Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Junior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fahrurrozi, F., Sari, Y., & Shalma, S. (2022). Studi Literatur: Implementasi Metode Drill sebagai Peningkatan Hasil Belajar Matematika Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(3).
- Ghania, R., Sulastio, A., & Syahriadi. (2022). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Konsep Beef Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putra Smkn 1 Bangkinang Kota. *Jurnal Online Mahasiswa*, 9(1), 1–11. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMFKIP/article/view/32571/31353>
- Hajaang, Y., Simanjuntak, V. G., Gustian, U., Studi, P., & Jasmani, P. (2019). Implementasi konsep beef (balance, eye, elbow, follow through) pada pembelajaran shooting bola basket. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 8(10), 1–8.
- Hidayat, F., & Kartiko, D. C. (2018). Pengaruh Penerapan Konsep BEEF Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 40–44.
- Melati, L. P. (2018). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Shooting Free Throw Permainan Bola Basket Siswa Putri Ekstrakurikuler Sma Negeri 1 Indralaya*. Universitas Sriwijaya.
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak Shooting Bola Basket Sesuai Dengan Konsep BEEF. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>
- Ramadhan, M. N. (2019). The Role of Training in Basketball Concentration for Elementary Schools. *Pedagogia : Jurnal Pendidikan*, 8(1), 53–60. <https://doi.org/10.21070/pedagogia.v8i1.1796>
- Rizki, M. K. (2022). *Perbandingan Tingkat Keterampilan Teknik Setiap Posisi Dalam Bola Basket Antara Atlet Porda Putri Kota Bandung Dan Kabupaten Bandung Barat*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sagala. (2014). *Konsep dan Makna Pembelajaran*. Alfabeta.
- Saputra, L. D. (2019). *Efektivitas Posisi Awalan Shooting Dengan Konsep Triple Threat Position Terhadap Hasil Shooting Atlet Bola Basket Sma N 1 Klaten*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Shinta, D. El. (2023). *Pengaruh Kombinasi Latihan Burpee-Shooting Terhadap Hasil Tembakan Free Throw pada Peserta Putra Ekstrakurikuler Basket di SMP Negeri 7 Kota Malang*. 1(4).
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Kombinasi*. Alfabeta.