

**Kontribusi Metode Latihan *Drill* terhadap Akurasi *Chest Pass*
Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket**

Ahmad Mirzaq Mazydan ¹, Yandika Fefrian Rosmi ^{2*}

^{1,2} Universitas PGRI Adi Buana, Jawa Timur, Indonesia

* Corresponding Author: yandika@unipasby.ac.id

Abstrak: Metode drill merupakan pendekatan latihan yang efektif untuk meningkatkan penguasaan keterampilan dan pemahaman konsep, khususnya dalam materi yang membutuhkan pengulangan secara konsisten. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh metode drill terhadap peningkatan akurasi passing dada. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA ITP Surabaya, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa yang merupakan keseluruhan dari populasi tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui eksperimen lapangan secara langsung di lapangan basket Universitas Adi Buana Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode drill memberikan dampak positif, di mana sebelumnya akurasi passing dada masih tergolong rendah, dan setelah diberikan perlakuan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam akurasi passing dada siswa.

Kata Kunci: Metode Latihan *Drill*, Akurasi *Chest Pass*, Siswa, Ekstrakurikuler, Bola Basket

PENDAHULUAN

Permainan bola basket merupakan olahraga beregu yang melibatkan dua tim yang saling berhadapan secara fisik, dengan tujuan utama mencetak poin sebanyak mungkin dalam waktu yang telah ditentukan. Tujuan ini sejalan dengan pernyataan (Atta dkk., 2021) yang menyebutkan bahwa setiap tim berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah lawan mencetak angka, di mana tim dengan skor terbanyak akan keluar sebagai pemenang.

Dalam permainan bola basket, terdapat sejumlah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh pemain, di antaranya adalah *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Teknik-teknik ini perlu dilatihkan secara sistematis agar pemain mampu mengendalikan situasi permainan secara efektif. Dari berbagai teknik dasar tersebut, passing merupakan salah satu yang paling sering digunakan. Passing terbagi menjadi tiga jenis utama, yaitu *bounce pass*, *chest pass*, dan *overhead pass* (Iqbal dkk., 2019).

Passing memegang peran penting dalam strategi permainan karena berfungsi sebagai pondasi kerja sama tim. Kemampuan passing yang baik memungkinkan bola berpindah cepat Melawati pertahanan lawan, serta dinilai lebih efektif dibandingkan

dribbling dalam menghadapi tekanan lawan (Fransazeli dkk., 2016). Di samping itu, passing juga membantu mengatur tempo permainan agar sesuai dengan kondisi pertandingan. Sejalan dengan pendapat Darisman dkk., (2017), passing merupakan keterampilan penting dalam mendukung kesuksesan tim karena menjadi cara tercepat untuk mengubah arah serangan.

Berdasarkan observasi terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMA ITP Surabaya saat sesi latihan tanding, ditemukan bahwa sebagian besar pemain masih menunjukkan akurasi rendah dalam melakukan *chest pass*. Ketidaktepatan dalam melakukan passing berpotensi menyebabkan kegagalan dalam mengoper bola ke rekan satu tim dan bahkan bisa dimanfaatkan lawan untuk melakukan serangan balik cepat. Sebaliknya, *chest pass* yang akurat berkontribusi besar dalam menciptakan assist dan membuka ruang tembak, sehingga peluang mencetak poin pun meningkat.

Abdulhussein & Abdullha, (2021) juga menekankan pentingnya kelancaran dalam pelaksanaan *chest pass* karena dapat meningkatkan kerja sama tim, mengendalikan ritme permainan, serta membuka peluang-peluang mencetak poin yang pada akhirnya mendukung kemenangan tim. Oleh karena itu, teknik *chest pass* dianggap sebagai salah satu kunci penentu keberhasilan dalam permainan bola basket (Panggabean & Purnomo, 2020).

Meski demikian, tingkat akurasi *chest pass* di kalangan pemain masih tergolong rendah. Akurasi passing dada pada siswa ekstrakurikuler di SMA ITP Surabaya menunjukkan data masih belum optimal. Namun, setelah diberikan perlakuan berupa latihan dengan metode drill, terdapat peningkatan yang signifikan terhadap ketepatan passing peserta.

Melihat hasil tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas metode drill dalam meningkatkan akurasi *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket, serta membuktikan apakah pendekatan serupa dapat diimplementasikan secara lebih luas.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengukur variabel-variabel serta menganalisis hubungan, perbedaan, dan pengaruh antar variabel tersebut. Desain yang diterapkan adalah quasi-experimental dengan model one group pretest-posttest. Dalam desain ini, peserta terlebih dahulu diberikan tes awal (*pretest*) untuk mengidentifikasi kondisi sebelum perlakuan, kemudian diberikan perlakuan (*treatment*), dan diakhiri dengan tes akhir (*posttest*) guna melihat perubahan atau pengaruh yang terjadi setelah intervensi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA ITP Surabaya. Menurut Rachman dkk., (2024), sampel merupakan bagian dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan populasi yang diteliti. Penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu seluruh populasi dijadikan sebagai sampel, sehingga jumlah responden yang terlibat adalah 20 siswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode observasi langsung, di mana peneliti turun ke lapangan untuk mengamati situasi nyata yang terjadi selama kegiatan berlangsung. (Heriyudanta et al., 2021) menyatakan bahwa observasi merupakan teknik pengumpulan data di mana peneliti mengamati secara langsung fenomena yang terjadi untuk kemudian dianalisis lebih lanjut.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *AAHPERD Basketball Passing Test* yang dikembangkan oleh American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance pada tahun 1984. Tes ini dipilih karena memiliki validitas tinggi dan dirancang secara khusus untuk mengevaluasi keterampilan passing dalam permainan bola basket.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dua variabel yang diasumsikan memiliki keterkaitan. Fokus analisis ditujukan untuk mengevaluasi kemampuan peserta didik dalam menguasai teknik dasar chest pass pada permainan bola basket. Proses pengolahan dan analisis data dilakukan dengan memanfaatkan perangkat lunak statistik SPSS.

Langkah awal dalam analisis adalah melakukan uji normalitas, yang berfungsi untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal. Jika data memenuhi asumsi normalitas, maka dilanjutkan dengan uji homogenitas, yang bertujuan untuk menilai kesamaan varians antar kelompok dalam populasi. Setelah kedua syarat tersebut terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji-t, guna mengukur sejauh mana perlakuan (treatment) yang diberikan berdampak terhadap peningkatan kemampuan teknik passing dada.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan drill berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi teknik chest pass dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMA ITP Surabaya. Peningkatan skor rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dan berulang efektif dalam memperbaiki teknik dasar.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

No.	Keterangan	Nilai terendah	Nilai Tertinggi	Nilai Rata-rata	Std. Deviation	Sampel
1	Nilai <i>Pretest</i>	9	17	13,25	2,099	20
2	Nilai <i>Posttest</i>	12	18	14,85	1,785	20

Berdasarkan tabel di atas skor rata-rata yang didapat dalam tes awal atau *pretest* mendapatkan 13,25 dengan nilai terendah 9 dan nilai tertinggi yang didapat yaitu 17. Sedangkan untuk *posttest* nilai rata-rata yang didapat 14,85 lalu nilai terendah mendapatkan 12 dan nilai tertinggi yang didapatkan siswa yaitu 18. Dari penjelasan tersebut terdapat peningkatan yang cukup signifikan hasil tes akhir (*posttest*) dari pada tes awal (*pretest*) seperti nilai rata-rata yang awalnya 13,25 menjadi 14,85 dan nilai tertinggi serta nilai terendah juga mengalami peningkatan.

Tabel 2. Uji T-test (Uji Hipotesis)

No.	Keterangan	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
1	Prestes Passing Tes - Postes Passing Tes	-1.600	1.429	.320	-2.269	-.931	-5.007	19	.000

Berdasarkan tabel di atas nilai sig yang dihasilkan yaitu 0,00. Untuk mengetahui apakah perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh atau tidak adalah jika nilai sig > 0,05 dinyatakan perlakuan yang diberikan tidak memiliki pengaruh sedangkan jika nilai sig < 0,05 dinyatakan perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh. Melihat sig pada tabel 4. 6 yaitu 0,000 dapat dinyatakan bahwa perlakuan yang diberikan memiliki pengaruh terhadap tingkat akurasi *passing* dada karena nilai sig 0,000 < 0,05.

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan metode latihan drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan passing dada (chest pass) dalam permainan bola basket. Berdasarkan data pada tabel 1, terjadi peningkatan rata-rata skor dari 13,25 menjadi 14,85, yang mengindikasikan bahwa latihan drill efektif dalam memperbaiki teknik dan konsistensi siswa ekstrakurikuler bola basket SMA ITP Surabaya saat melakukan chest pass.

Peningkatan ini dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Pertama, karakteristik latihan drill yang menekankan pada pengulangan gerakan memungkinkan siswa untuk terus menyempurnakan tekniknya. Kedua, struktur latihan yang sistematis dan konsisten membantu siswa dalam mengembangkan koordinasi motorik secara optimal (Wahyono dkk., 2023). Ketiga, faktor postur tubuh juga berperan penting dalam mendukung keberhasilan gerakan passing, terutama dalam mencapai akurasi target.

Postur fisik yang baik menjadi salah satu pendukung utama dalam pelaksanaan passing dada. Sebab, teknik ini membutuhkan kekuatan dan kecepatan untuk mengarahkan bola secara presisi ke arah dada rekan satu tim (Fikri Ananta & Jatmiko, 2020). Siswa yang memiliki massa otot lebih baik cenderung mampu melakukan operan dengan kekuatan dan akurasi lebih tinggi. Selain itu, postur tubuh yang ideal juga berperan dalam menurunkan risiko cedera otot, terutama dalam latihan drill yang menuntut pengulangan gerakan secara terus-menerus (Fajrin Kurniawan dkk., 2020).

Hasil ini memberikan kontribusi yang berarti dalam pengembangan pelatihan olahraga, khususnya bola basket. Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan dasar ilmiah untuk menyusun program latihan yang lebih tepat sasaran. Pengetahuan tentang pentingnya repetisi, struktur latihan, dan peran postur tubuh akan membantu memaksimalkan kemampuan teknis atlet. Sementara itu, bagi atlet sendiri, hasil penelitian ini menjadi motivasi untuk lebih disiplin dalam berlatih dan meningkatkan rasa percaya diri dalam pertandingan (Darisman et al., 2017). Secara keseluruhan, hasil penelitian ini tidak hanya memperkuat keterampilan individu, tetapi juga berpotensi meningkatkan performa tim secara menyeluruh. Bahkan, implikasi dari latihan drill ini bisa diterapkan pada cabang olahraga lain yang membutuhkan ketepatan dalam melakukan operan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa metode latihan drill memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi teknik passing dada (chest pass) dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA ITP Surabaya. Peningkatan skor rata-rata dari pretest ke posttest menunjukkan bahwa latihan drill yang terstruktur dan repetitif efektif membantu siswa dalam memperbaiki teknik dasar. Selain itu, faktor postur tubuh turut mendukung keberhasilan passing, di mana siswa dengan kondisi fisik yang lebih baik mampu melakukan passing dengan kekuatan dan presisi yang lebih tinggi. Latihan ini tidak hanya memperbaiki aspek teknis, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri dan performa dalam permainan. Pelatih olahraga bola basket mengintegrasikan metode latihan drill secara konsisten dalam program latihan, khususnya untuk mengasah teknik dasar seperti chest pass. Pelatih juga sebaiknya memperhatikan postur dan kondisi fisik siswa untuk memaksimalkan hasil latihan. Siswa diharapkan lebih giat dan disiplin dalam mengikuti latihan drill, karena hasilnya terbukti mampu meningkatkan keterampilan teknis secara signifikan. Konsistensi dalam latihan akan memperkuat koordinasi motorik dan menambah kesiapan dalam pertandingan. Sekolah perlu memberikan dukungan dengan menyediakan sarana latihan yang memadai serta menyusun program pembinaan yang berkelanjutan untuk ekstrakurikuler bola basket, agar potensi siswa dapat berkembang

secara maksimal. Diperlukan penelitian lanjutan dengan melibatkan sampel yang lebih besar dan waktu pelatihan yang lebih panjang, serta membandingkan metode drill dengan metode latihan lain untuk melihat efektivitas masing-masing pendekatan secara komprehensif.

DAFTAR REFERENSI

- Atta, H., Nazeer, M. T., Mafooz, M., Ilyas, M., & Khan, S. Ur R. (2021). Relationship Between Coaching Styles And Achievement Motivation In Basketball Players. *Humanities & Social Sciences Reviews*, 9(3), 1446–1451. <https://doi.org/10.18510/Hssr.2021.93144>
- Darisman, E. K., Pendidikan, S., Olahraga, K., PGRI, U., & Surabaya, A. B. (N.D.). *Pengaruh Pola Pelatih Kooperatif Terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Bola Basket Putri Sma 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Fajrin Kurniawan, F., Fajrin Kurniawan, F., & Azhara, N. (N.D.). *Analisis Latihan Speed, Agility, And Quickness (Saq) Terhadap Kecepatan Berlari Atlet Dalam Permainan Bola Basket*. <https://doi.org/10.37058/Sport>
- Fikri Ananta, R., & Jatmiko, T. (N.D.). *Analisis Penerapan Program Latihan Kondisi Fisik Bola Basket Universitas Ciputra Surabaya*.
- Fransazeli, M., Jurusan, M. *, Olahraga, P., & Kesehatan, D. (2016). Pengaruh Latihan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Chest Pass Bola Basket Smp Tri Bhakti Pekanbaru. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 5(2). <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Heriyudanta, M., Tria, W., Putri, A., & Ponorogo, I. (2021). Jurnal Kajian Pendidikan Dan Hasil Penelitian. *Jurnal Review Pendidikan Dasar*, 7(2). <http://journal.unesa.ac.id/index.php/pd>
- Iqbal, K., Research, D. M. P., Pathak, M., Khalid, C., Dar, I., Research, M. P., & Dar, K. I. (2019). Effect Of Speed Agility And Quickness (Saq) Training On Selected Skill Related Fitness And Physiological Variables Among Intercollegiate Basketball Players. ~ 256 ~ *International Journal Of Physiology*, 4(2), 256–260. www.journalofsports.com
- Ishhab Abdulhussein, A., & Sabri Faraj Al Abdullha, J. (N.D.). The Effect Of S.A.Q And (Metcon) Training To Developing Some Motor Abilities, Explosive Ability And Defensive Foot Movements For Young Basketball Players. In *Indian Journal Of Forensic Medicine & Toxicology* (Vol. 15, Issue 3).
- Panggabean, I., & Purnomo, E. (N.D.). *Meningkatkan Kemampuan Chest Pass Bola Basket Melalui Penerapan Bermain Kucing-Kucingan Smp Kristen Abdi Wacana*.
- Rachman, A., Yochanan, E., Samanlangi, A. I., & Purnomo, H. (2024). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (1st Ed.). Saba Jaya Publisher.
- Wahyono, M., Pieter Pelamonia, S., Bripandika Putra, I., Dwi Cahyono, F., Jasmani, P., Pedagogagi Dan Psikologi, F., Kunci, K., & Fisik, K. (2023). *Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga Program Peningkatan Performa Endurance Melalui Latihan Intensitas Zona 4 Atlet Bolabasket Info Artikel* (Vol. 4). <http://jurnal.lcjambi.id/index.php/sprinter/index>