



Model Latihan *Catch and Shot* Menggunakan Model TGT (*Teams Games Tournament*) untuk Meningkatkan Kemampuan Menembak Tim Basket Putra SMKN 2 Surabaya

M. Zianudin Yusuf^{1a}, Muhammad Muhyi^{1b}, Luqmanul Hakim^{1c}

¹Prodi Pendidikan Jasmani, Program Magister FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: m.zainudinyusuf@gmail.com^a, muhyi@unipasby.ac.id^b, luqmanulhakim@unipabys.ac.id^c

DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v10i2.6421>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas model pembelajaran Team Games Tournament (TGT) yang dikombinasikan dengan latihan *catch and shot* dalam meningkatkan kemampuan menembak tim basket putra SMKN 2 Surabaya. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group*. Populasi penelitian terdiri dari 30 siswa tim basket putra SMKN 2 Surabaya, yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok: kelompok eksperimen (15 siswa) yang menggunakan model TGT dan kelompok kontrol (15 siswa) yang menggunakan metode konvensional. Data dikumpulkan melalui tes kemampuan menembak, observasi, dan kuesioner. Hasil analisis data menggunakan uji-t independen menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Kelompok eksperimen memiliki rata-rata tembakan masuk yang lebih tinggi (0.825) dibandingkan kelompok kontrol (0.433), dengan nilai signifikansi (2-tailed) 0.000 (< 0.05). Hal ini menyimpulkan bahwa model TGT secara signifikan lebih efektif daripada metode konvensional dalam meningkatkan kemampuan menembak bola basket siswa.

Kata Kunci: *Team Games Tournament; Basket; Kemampuan; Menembak; Latihan*

Correspondence author: M. Zianudin Yusuf, Prodi Pendidikan Jasmani, Program Magister FKIP, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, m.zainudinyusuf@gmail.com



Jurnal KEJAORA is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani merupakan komponen penting dalam kurikulum pendidikan di Indonesia, yang tidak hanya mengajarkan keterampilan fisik, tetapi juga menanamkan nilai-nilai seperti kerja sama, disiplin, dan sportivitas. Salah satu olahraga yang digemari pelajar adalah bola basket, yang tak hanya melatih fisik, tetapi juga mengembangkan kemampuan sosial dan kognitif. Dalam basket, kemampuan menembak, khususnya tembakan 2 poin dan 3 poin, tujuan mencari angka sebanyak-banyaknya (Apifa et al, 2020) sangatlah penting karena berkontribusi besar terhadap skor tim dan dapat mengubah momentum permainan. Kemampuan menembak sangat penting untuk meraih poin dan adanya koordinasi mata dan tangan serta kekuatan dan keseimbangan (Ombi. et al. 2021), sehingga memerlukan fokus khusus di sini.

Tim basket putra SMKN 2 Surabaya merupakan salah satu ekstrakurikuler yang aktif, namun hasil latihannya belum maksimal karena siswa merasa kurang termotivasi dan bosan dengan metode latihan yang monoton. Ada beberapa cara yang digunakan seperti dengan menggunakan metode kombinasi permainan yang diarah ke sasaran (Burhanudin, 2023, Dani A, et. al. 2024), ada cara lain meningkatkan shooting dengan media gambar (Rustanto, H. 2017), untuk cara lain juga dilakukan dengan menerapkan model kooperatif tipe Jigsaw (Kwaikamtelat A, et al, 2025). Ada cara menarik lain dilakukan guru PJOK dalam rangka meningkatkan kemampuan shooting yakni modifikasi alat pembelajaran (Maryowi, V. Y, et. al. 2023), termasuk penggunaan qube basketball meningkatkan hasil shooting (Yunitantoro, Siantoro, 2020). Dari berbagai cara yang sudah dilakukan, menunjukkan banyak kemajuan siswa dalam melakukan *shooting* di sekolah, sebagai



bukti hasil analisis kemampuan shooting di salah satu SMA untuk shooting three poin sebanyak 36,7% sangat baik (Rizal A., et. al. 2024). Merujuk pada beberapa cara maka perlu peningkatan kemampuan shooting di ekstra kurikuler bola basket khususnya kemampuan shooting di SMKN 2 Surabaya.

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan tersebut maka sangat diperlukan metode pembelajaran yang lebih menarik dan efektif, seperti model pembelajaran Team Games Tournament (TGT). TGT adalah pendekatan yang menggabungkan kompetisi dan kerja sama tim dalam suasana yang menyenangkan, yang diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan hasil latihan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa model TGT dapat meningkatkan hasil belajar di berbagai bidang, termasuk olahraga bola basket.

Model pembelajaran kooperatif seperti Teams Games Tournament (TGT) telah terbukti efektif dalam meningkatkan motivasi belajar, interaksi sosial, dan hasil belajar pada bidang akademik maupun olahraga. Namun, penerapan model TGT pada teknik spesifik bola basket yaitu *catch and shot*, masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian TGT di olahraga hanya menitikberatkan pada aspek permainan umum atau taktik tim, bukan pada keterampilan teknik dasar seperti menembak.

Sayangnya, hasil latihan bola basket di sekolah kerap kali belum maksimal karena metode latihan yang digunakan terkesan monoton dan kurang memotivasi siswa. Di SMKN 2 Surabaya, tim basket putra menghadapi tantangan berupa kurangnya motivasi, rendahnya keterampilan dasar, serta minimnya pengalaman berkompetisi. Oleh sebab itu, diperlukan model pembelajaran yang lebih menyenangkan, efektif, dan mampu meningkatkan keterlibatan siswa. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah model pembelajaran Team Games Tournament (TGT).

METODE

Penelitian yang dilakukan di SMKN 2 Surabaya menggunakan desain eksperimen pretest-posttest control group design (Arikunto S, 2014). Dua kelompok siswa dibandingkan, yaitu kelompok eksperimen yang berlatih dengan model TGT dan kelompok kontrol yang menggunakan metode konvensional. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada

kemampuan menembak siswa di kelompok eksperimen. Nilai rata-rata jumlah tembakan masuk meningkat lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol, dan hasil uji statistik memperlihatkan perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen *pretest-posttest control group*, yang bertujuan untuk membandingkan efektivitas model TGT dengan metode konvensional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa tim basket putra SMKN 2 Surabaya yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, di mana 15 siswa dijadikan kelompok eksperimen (menerima perlakuan TGT) dan 15 siswa lainnya sebagai kelompok kontrol (menggunakan metode konvensional). Kriteria pemilihan sampel didasarkan pada keanggotaan aktif dalam tim dan kemampuan menembak dasar yang serupa.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode:

1. Tes Kemampuan Menembak: Tes awal (*pre-test* atau X1) dan tes akhir (*post-test* atau X2) diberikan kepada kedua kelompok untuk mengukur kemampuan menembak 2 poin dan 3 poin.
2. Observasi: Pengamatan dilakukan selama proses latihan untuk menilai keaktifan dan penerapan model TGT.
3. Kuesioner: Siswa mengisi kuesioner untuk memberikan umpan balik tentang pengalaman dan motivasi mereka selama latihan.

Latihan diberikan selama 8 hingga 14 kali pertemuan, dengan durasi 30 menit per sesi. Latihan ini mencakup menembak di area 2 poin dan 3 poin, masing-masing selama 15 menit. Analisis data menggunakan uji-t independen untuk membandingkan rata-rata hasil tembakan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa model TGT memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan menembak siswa. Berdasarkan uji t independen, diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000, yang mana lebih kecil dari 0.05. Ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara kelompok yang dilatih dengan model TGT dan kelompok yang dilatih dengan metode



konvensional.

Rata-rata jumlah tembakan masuk per individu per sesi pada kelompok eksperimen (TGT) adalah 0.825, sedangkan kelompok kontrol hanya 0.433. Selisih rata-rata (Mean Difference) sebesar 0.392 poin menunjukkan bahwa model TGT lebih efektif. Rata-rata total tembakan masuk kelompok eksperimen mencapai 12,38, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mencapai rata-rata 6,5 tembakan.

Hasil ini mengindikasikan bahwa TGT berhasil meningkatkan motivasi dan keterlibatan siswa, yang pada akhirnya berpengaruh positif pada keterampilan teknis mereka. Penerapan model ini yang menggabungkan unsur kompetisi dan kerja sama menciptakan suasana belajar yang lebih interaktif dan menyenangkan.

Model TGT adalah salah satu bentuk pembelajaran kooperatif yang memadukan unsur kompetisi dengan kerja sama tim. Dalam penerapannya, siswa dibagi menjadi beberapa kelompok kecil dan berkompetisi melalui permainan atau latihan yang telah dirancang. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan pemahaman keterampilan teknis, tetapi juga memupuk motivasi (Putra, B.F.H., et al, 2023), komunikasi, dan rasa kebersamaan antar pemain. Penelitian menunjukkan bahwa penerapan TGT dalam latihan bola basket mampu meningkatkan keterampilan menembak siswa (Prasetyo B.A. et al, 2025). Dalam penerapan di kelas PJOK model pembelajaran TGT efektif dalam meningkatkan kemampuan menembak bola basket (Akbar M.L., Gazali N, 2024, Setiawan Z et al, 2021). Lebih dari itu, TGT juga membantu menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan interaktif karena dasar-dasar bermain bolabasket dapat dilakukan dengan model TGT (Fahlevi R, et al. 2024). Bagi pelatih atau guru PJOK, model ini dapat dijadikan pilihan dalam peningkatan keterampilan shooting bola basket siswa (Putra R.A, et al. 2020) dan termasuk paling juga (Ratu B., et al. 2021). Model TGT pada dasarnya dapat diterapkan untuk peningkatan keterampilan teknis sekaligus meningkatkan pembelajaran di sekolah, keberhasilan penerapan TGT disarankan terus dikembangkan di sekolah (Putri L.A. et al. 2024) sekaligus TGT dapat mendukung prestasi olahraga siswa serta menciptakan iklim pembelajaran yang inovatif. Selain TGT itu sendiri dari sisi permainan bola basket mampu mengajarkan karakter disiplin kerjasama dan sportivitas (Candra O, et al, 2024),

jadi melalui permainan bola basket dan model TGT memiliki potensi keberhasilan dalam pembelajaran dan pelatihan serta karakter siswa.

KESIMPULAN

Model pembelajaran TGT efektif dalam meningkatkan kemampuan menembak bola basket. Lebih dari itu, TGT juga membantu menciptakan suasana latihan yang lebih menyenangkan dan interaktif. Bagi pelatih, model ini dapat dijadikan alternatif dalam melatih keterampilan teknis sekaligus meningkatkan motivasi siswa. Sementara bagi sekolah, keberhasilan penerapan TGT dapat mendukung prestasi olahraga siswa serta menciptakan iklim pembelajaran yang inovatif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Kaprodi Program Magister, Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 30-36. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Akbar M.L., Gazali N, (2024), Peningkatan Keterampilan Shooting Bola Basket Melalui Metode Pembelajaran Cooperative Learning Tipe Teams Games Tournaments (TGT) pada Siswa SMP Negeri 35 Pekanbaru, *Integrated Sport Journal*, 2 (2), 31-37. <https://doi.org/10.58707/isj.v1i2.550>.
- Bagus Adji Prasetyo, I Made Satyawan, & Kadek Yogi Parta Lesmana. (2025). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Pjok Materi Shooting Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 47-51. <https://doi.org/10.36728/Jis.V26i1.5476>
- Burhanuddin, B. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket dengan Metode Kombinasi Permainan Target pada Siswa SMA. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 651-660. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4591>
- Candra, O., Rahmadani, A., Parulian, T., Novrandani, S., (2024), Bola Basket Sebagai Media Pendidikan Karakter: Mengajarkan Disiplin, Kerjasama, Dan



- Sportivitas. Community Development Journal, 5(3), 5497-5502. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i3.30263>
- Dani A., Kuntjoro Tyaho B.F., Dwitjahjono R., (2024), Upaya Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket Dengan Metode Kombinasi Permainan Target Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Surabaya. Juara: Jurnal Keolahragaan 4 (2), 179-188. <https://doi.org/10.37304/juara.v4i2.15552>
- Fahlevi, R., Sonjaya, A. R., Hermawan I., Arifin Z., (2025) Upaya Meningkatkan Teknik Dasar Permainan Bola Basket Melalui Model Pembelajaran Cooperative Tipe TGT (Team Games Tournament), Journal of S.P.O.R.T. 8 (3). 1022-1038. <https://doi.org/10.37058/SPORT>
- Yunitantoro, R.H., Siantoro, G., (2020). Pengaruh Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Qube Basketball Trainer Pada Pemain Basket Usia Dibawah 15 Tahun, Jurnal Prestasi Olahraga, 3 (2). 1-10.
- Arikunto, S. (2014). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Rineka Cipta.
- Kwaikamtelat, A., Unmehopa, W., & Souisa, M. (2025). Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket Melalui Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Pada Siswa Kelas XI SMA 15 Kilmury. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(1.B), 303-311. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIW/P/article/view/11485>
- Maryowi, V. Y. ., Arifin, Z., & Wardhani, R. (2023). Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Bola Basket Dengan Modifikasi Alat Pembelajaran . *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 3(3), 118-126. <https://doi.org/10.38048/jor.v3i3.2316>
- Ombi Ramadhan L.M.,S., Saifu, Mongsidi W., (2021). Hubungan Kemampuan Koordinasi Mata Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bola Basket Pada Siswa SMA Negeri 2 Raha, *Jurnal Olympic*, 1 (2), 124-133.
- Putra, R. A., Wahjoedi, H., & Spyawati, N. L. P. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Teams Games Tournament Terhadap Hasil Belajar Teknik Dasar Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 8(2), 108-116. <https://doi.org/10.23887/jiku.v8i2.29816>
- Putra, B. F. H., Permadi, A. A., & Sonjaya, A. R. (2023). Implementasi Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Tgt (Team Game Tournament) Terhadap Motivasi Belajar Pjok Di Sman18 Garut. *Holistic Journal Of Sport Education*, 3(1), 12-27. <https://doi.org/10.52434/Hjse.V3i1.3306>
- Putri L.A., Rusdi M., Fahrizal (2024). Penerapan Pembelajaran Kooperatif Dalam Upaya Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Dalam Permainan Bola Basket Siswa di SMP Negeri 27 Makassar, *Global Journal Sport Science*, 2 (4), 1432-1438.
- Ratu B., Jamaluddin, Kadir A., (2023), Penerapan Pembelajaran Team Games Tournament (TGT) Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Dalam Permainan Bola Basket, *Global Journal Sport Science*, 1 (1), 211-217.
- Rizal A., Bangsawan A.F., Iskandar, (2024), Analisis Kemampuan Shooting Tree Point Dalam Permainan Bola Basket Peserta Didik UPT SMAN 6 Bone, *Journal of Physical Health Recreation (JPHR)*, 5 (1), 34-50.
- Rukmini, N. (2016). Penerapan Model Pembelajaran Teams Games Tournament (TGT) untuk Meningkatkan Keterampilan Gerak Dasar Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 1-10.
- Rustanto H, (2017), Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar, *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6 (2), 75-86.
- Setiawan, Z., Lastya, A.H. Sadrina, (2021). Penerapan TGT (Team Games Tournament) untuk Meningkatkan Hasil Belajar Peserta Didik di Kelas X Teknik Instalasi Tenaga Listrik SMKN 2 Sigli, *Jurnal Edukasi Elektro*, 5 (2), 131-137. Issue 2). <https://doi.org/10.21831/jee.v5i2.41437>