



## PENGARUH METODE LATIHAN 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN SHOOTING 3 POINT PADA SISWA EKSTRAKULIKULER BOLABASKET SMA N 1 BABAT

Izzatun Elisa Azzahro<sup>1</sup>, Agus Hariyanto<sup>2</sup>

S1 Pendidikan Kevelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

e-mail: [izzatun.20160@mhs.unesa.ac.id](mailto:izzatun.20160@mhs.unesa.ac.id) [agushariyanto@unesa.ac.id](mailto:agushariyanto@unesa.ac.id)

Dikirim: 02-07-2024; Direview: 05-07-2024; Diterima: 09-07-2024;  
Diterbitkan: 09-07-2024

### Abstrak

Olahraga merupakan aktivitas gerak tubuh yang melibatkan seluruh anggota tubuh dengan intensitas baik berat maupun ringan, memiliki beragam tujuan mulai dari penurunan berat badan, menjaga kesehatan, hingga meraih prestasi di bidang olahraga tertentu. Kegiatan ini menawarkan berbagai pilihan dan tantangan yang berbeda, dan setiap pilihan olahraga yang dipilih dapat membantu pengembangan bakat individu. Di Indonesia, olahraga telah mengalami kemajuan yang signifikan, terutama dalam meraih prestasi di berbagai cabang olahraga. Dari beragam pilihan olahraga, salah satu yang diminati luas oleh masyarakat Indonesia saat ini adalah permainan bolabasket, yang menjadi salah satu olahraga paling populer di berbagai kalangan anak muda. Bola basket tidak hanya dianggap sebagai olahraga yang eksklusif, tetapi juga menjadi ajang bergengsi dalam meraih pencapaian olahraga. Bola Basket adalah salah satu olahraga favorit masyarakat dunia, khususnya di Indonesia. Banyak yang diperoleh dengan bermain bola basket diantaranya adalah sikap tubuh yang ideal, kesehatan dan kemampuan jasmani. Adapun teknik dan keterampilan yang diperlukan untuk kemenangan tim adalah *shooting*, salah satunya yaitu *shooting 3 point*. *Shooting 3 point* dalam permainan bola basket merupakan keterampilan yang sulit namun juga menantang, tetapi keberhasilan *shooting 3 point* bergantung pada banyak faktor, antara lain tinggi lompatan, *timing* pelepasan bola pada saat *shooting*, dan karakteristik fisik. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji T, uji normalitas dan uji homogenitas

**Kata Kunci:**Latihan 5 Post Drill, Shooting 3 Point, uji t, uji normalitas, uji homogenitas dst.

### Abstract

*Sport is a body movement activity that involves all parts of the body with both heavy and light intensity, has various goals ranging from weight loss, maintaining health, to achieving achievements in certain sports fields. These activities offer a variety of different options and challenges, and each chosen sport option can help develop individual talents. In Indonesia, sports have experienced significant progress, especially in achieving achievements in various sports. Of the various sports choices, one that is widely popular among Indonesian people today is basketball, which is one of the most popular sports among various young people. Basketball is not only considered an exclusive sport, but also a prestigious event for achieving sporting achievements. Basketball is one of the world's favorite sports, especially in Indonesia. There are many things that can be gained from playing basketball, including ideal body posture, health and physical abilities. The techniques and skills needed for a team to win are shooting, one of which is 3-point shooting. Shooting 3 points in basketball is a difficult but also challenging skill, but the success of shooting 3 points depends on many factors, including jump height, timing of the ball release when shooting, and physical characteristics. Data analysis used in this research was the T test, normality test and homogeneity test*

**Keywords:** 5 Post Drill Exercise, 3 Point Shooting, t test, normality test, homogeneity test, etc.

## 1. PENDAHULUAN

Pada Bola basket merupakan suatu cabang olahraga permainan bola besar yang memikat perhatian penonton dengan ciri khasnya. Fokus utamanya adalah upaya memasukkan bola ke keranjang lawan dan menghalangi regu lawan agar tidak berhasil memasukkan bola ke dalam keranjang, yang menjadi orientasi dalam setiap aksi di dalam permainan bola basket. Karena itu, kemampuan menembak merupakan aspek penting yang memiliki dampak langsung terhadap kinerja tim (Candra, 2017). Oleh karena itu, sangatlah penting bagi para pemain bola basket untuk menguasai keterampilan menembak. Selain itu, penguasaan dalam keterampilan menembak akan meningkatkan daya tarik pertandingan bola basket bagi penonton.

Bola basket merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh dua tim, baik putra maupun putri, yang terdiri dari lima pemain dalam setiap tim. Tujuannya adalah mencetak sebanyak mungkin poin dengan memasukkan bola ke dalam ring keranjang lawan dan menghalangi lawan agar tidak berhasil mencetak poin. Berdasarkan penjelasan dari Muhajir yang dikutip oleh Rustanto (2017), bola basket adalah olahraga yang melibatkan dua tim yang terdiri dari lima pemain, baik laki-laki maupun perempuan. Sementara itu, menurut PERBASI dalam karya Utomo (Utomo, 2015), permainan bola basket didefinisikan sebagai sebuah pertandingan yang diikuti oleh dua kelompok dengan masing-masing lima anggota. Dari kutipan-kutipan tersebut, dapat dikatakan bahwa bola basket adalah jenis olahraga tim yang membutuhkan formasi kelompok atau tim untuk dimainkan. Selain itu, permainan ini tidak hanya mengutamakan kerja sama tim dan kemampuan individu para pemainnya, tetapi juga memerlukan pemahaman dan penerapan aturan-aturan serta peraturan-peraturan yang telah ditetapkan dalam olahraga tersebut.

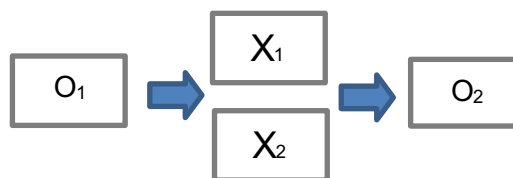
Bermain bola basket menuntut tingkat mobilitas yang tinggi dari para pemainnya dikarenakan sifat dari permainan ini yang sangat dinamis. Ini mengharuskan pemain untuk menguasai beragam teknik dan memelihara kondisi fisik mereka agar tetap prima, terutama dalam hal teknik menembak, yang sangat penting bagi setiap pemain bola basket. Selain itu, penguasaan teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *lay-up*, *catching*, *ball handling*, dan berbagai teknik *shooting* lainnya, menjadi syarat mutlak yang harus dikuasai oleh para pemain (Rury Rizhardi, 2020).

Menembak, atau *shooting*, dikenal sebagai keterampilan utama dalam melemparkan bola ke arah ring dan merupakan teknik ofensif terpenting karena tujuan utama permainan ini adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam basket sebanyak mungkin (Rubiana, 2017). Menurut Taufik (2020), *shooting* berarti melempar bola ke ring dengan tujuan untuk mencetak skor maksimal. *Shooting* terdapat 3 macam yaitu *shooting 1 point* atau *free throw*, *two point*, dan *three point*. Tembakan tiga poin, yang juga dikenal

sebagai *three-point shoot*, merupakan salah satu teknik *shooting* dalam bola basket yang sering digunakan pemain karena nilai skornya yang tinggi, yaitu tiga poin. Namun, teknik ini memerlukan latihan yang intensif karena kesulitan yang meningkat sejalan dengan jarak tembakan yang lebih jauh dari ring, yang berarti tingkat akurasi yang diperlukan juga semakin tinggi (Winata et al., 2018). Menurut teori lain, tembakan tiga poin diartikan sebagai tembakan yang dilakukan dari area tiga poin yang bertujuan untuk memperoleh tiga poin, dimana tekniknya melibatkan mengangkat bola tinggi dan menembak, tetapi pelepasan bola tidak dilakukan bersamaan dengan lompatan (Darumoyo, 2019).

## 2. METODE PENELITIAN

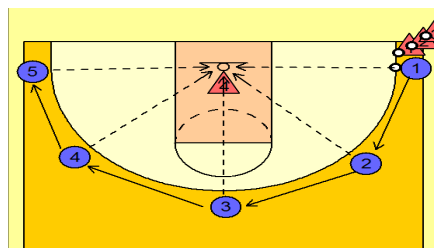
Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*” populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMA N 1 Babat yang berjumlah 20 atlet. Pengambilan sample dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*, dengan kriteria mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan berjenis kelamin laki-laki, dengan batasan umur 16-18 tahun atau bisa dikategorikan remaja, sanggup untuk diberikan treatment selama kurang lebih 1 bulan atau 12x pertemuan, bisa melakukan *shooting 3 point* dengan benar. Berdasarkan kriteria yang di khusukan dan memenuhi dari kriteria tersebut berjumlah 20 atlet dan dibagi 2 kelompok menggunakan ordinal pairing yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.



Gambar 1. Desain penelitian (Arikunto, 2013:124)

### Keterangan :

- O1 = *Pretest* (tes awal)
- X1 = Kelompok Treatment (perlakuan)
- X2 = Kelompok Kontrol
- O2 = *Posttest* (tes akhir)



Gambar 2 Pelatihan 5-Post Drills (Ilmiah & Fikri, 2013)

### Keterangan :

- O 1, 2, 3, 4, 5 = pos untuk menembak
- Δ 1,2,3 = *shadowman* penyedia bola
- Δ 1,2,3 = *shadowman* rebounder
- > = arah tembakan
- = arah berpindah

Aturan permainan :

1. Pelatihan ini dilakukan sesuai dengan program latihan
2. Setiap pos dilakukan tembakan dengan jumlah yang sudah ditentukan pada program latihan.
3. Setelah *shooter* menembak bola, *shooter* bisa mengambil bola pada *shadowman* di sisi kanan *shooter*.
4. Bola hasil *rebound* oleh *rebounder* langsung diberikan kepada *shadowman* nomor 3 sebagai penerima bola.
5. *Shadowman* dan *Rebounder* tidak termasuk didalam subjek penelitian, untuk memaksimalkan kerja dan istirahat pada saat pelatihan.
6. Setelah melakukan 1 pos, sampel bisa pindah ke pos selanjutnya sampai 5 pos tembakan yang harus dikerjakan.

Tabel 1 Repetisi Program Latihan 3-point 5-post drill

Minggu	Set	Repetisi		Time	Rest/Set
		Per pos	Total Shooting		
1	2	8 shoot	40 shoot	2,5 menit	5 menit
2	2	8 shoot	40 shoot	2,5 menit	5 menit
3	2	9 shoot	45 shoot	2,5 menit	5 menit
4	2	10 shoot	50 shoot	2,5 menit	5 menit

### 3. HASIL

Tabel 2 Uji Hipotesis Perbandingan Antara Kedua Kelompok (Kelompok Kontrol Dan Kelompok Eksperimen).

Pretest - Posttest	Df	T tabel	T hitung	P	Sig. 5%	Persentase peningkatan
K Kontrol	19	2,383	3,848	0,000	0,05	2%
K Eksperimen	19	2,383	5,848	0,000	0,05	14%

Berdasarkan hasil perhitungan pada kelompok eksperimen menunjukkan jika metode *latihan 5-post drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *shooting 3 point* sebesar 14% pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan kelompok umur 16-19 tahun.

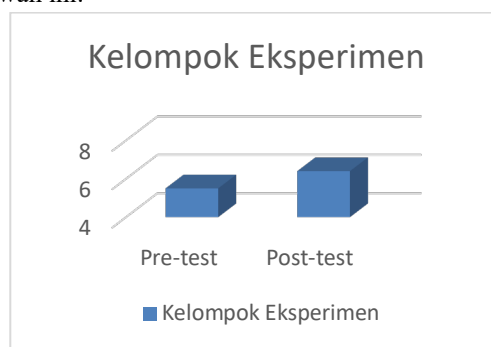
Sedangkan hasil perhitungan presentase peningkatan pada kelompok kontrol menunjukkan jika ada peningkatan yang signifikan pada peningkatan *shooting 3 point* sebesar 2% siswa ekstrakurikuler

basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan kelompok umur 16-19 tahun.

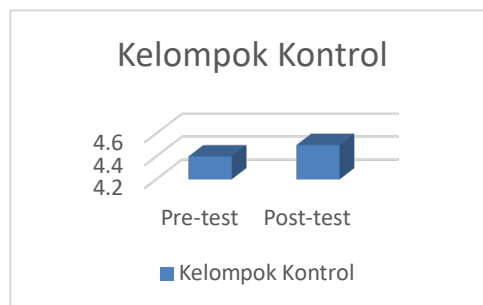
Sebelum peneliti melakukan analisis statistik, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang disebut juga dengan uji persyaratan analisis. Uji ini meliputi uji homogenitas dan uji normalitas. Sementara uji homogenitas digunakan untuk menilai apakah sampel penelitian berasal dari populasi yang homogen, uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah distribusi data yang diperoleh normal

### 4. PEMBAHASAN

Berikut ini adalah hasil tes akhir yang diperoleh dari penelitian test *Shooting 3 point*. Berikut ini adalah tabel hasil *pre-test* dan *post-Test* dapat di lihat di bawah ini:



Gambar 3 Diagram Perbedaan Shooting 3 point Pretest dan Posttest (kelompok eksperimen)



Gambar 3 Diagram Perbedaan Shooting 3 point Pretest dan Posttest (kelompok kontrol)

Berdasarkan hasil perhitungan pada kelompok eksperimen menunjukkan jika metode *latihan 5-post drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *shooting 3 point* sebesar 14% pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan kelompok umur 16-19 tahun. Sedangkan hasil perhitungan presentase peningkatan pada kelompok kontrol menunjukkan jika ada peningkatan yang signifikan pada peningkatan *shooting 3 point* sebesar 2% siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan kelompok umur 16-19 tahun.

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan *5-post drill* menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *shooting 3-point* pada kelompok eksperimen siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan, kelompok umur 16-19 tahun,

dengan peningkatan sebesar 14% hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan ini efektif dalam meningkatkan kemampuan *shooting 3-point* secara konsisten pada populasi ini. Di sisi lain, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan sebesar 2% dalam kemampuan *shooting 3-point*, yang juga signifikan.

Analisa lebih mendalam menunjukkan bahwa meskipun ada peningkatan dalam kedua kelompok, metode latihan *5-post drill* dapat dikatakan superior dalam meningkatkan kemampuan *shooting 3-point* dibandingkan dengan metode latihan yang digunakan oleh kelompok kontrol. Faktor-faktor yang mungkin mempengaruhi hasil ini termasuk variasi individu dalam kemampuan dasar, intensitas dan frekuensi latihan, serta kondisi mental dan fisik siswa selama periode latihan. Selain itu, usia dan tingkat keterampilan awal siswa juga dapat mempengaruhi seberapa efektif latihan tertentu dalam meningkatkan performa mereka. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan perlunya evaluasi lebih lanjut dan mungkin pengembangan metode latihan yang lebih tepat sasaran untuk meningkatkan kemampuan *shooting 3-point* pada siswa ekstrakurikuler basket.

## 5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesis, maka ditarik kesimpulan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pada kelompok kontrol diperoleh nilai  $t$  hitung (3,848) >  $t$  tabel (2,383), dan nilai  $p$  (0,000) < 0,05 dengan peningkatan presentase 2%. Dapat disimpulkan jika ada peningkatan/pengaruh yang signifikan terhadap ketepatan shooting pada kelompok kontrol siswa ekstrakurikuler bolabasket SMA N 1 Babat.
2. Berdasarkan hasil analisis uji *t paired sampel t test* pada kelompok eksperimen diperoleh nilai  $t$  hitung (5,848) >  $t$  tabel (2,383), dan nilai  $p$  (0,037) < dari 0,05 dengan peningkatan presentase 14%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung lebih kecil dari pada  $t$  tabel. Hasil tersebut menunjukkan jika metode latihan *5-post drill* memberikan pengaruh yang tidak signifikan terhadap *shooting 3 point* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan kelompok umur 16-19 tahun.
3. Berdasarkan hasil perhitungan pada kelompok eksperimen menunjukkan jika metode latihan *5-post drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *shooting 3 point* sebesar 14% pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan kelompok umur 16-19 tahun. Sedangkan hasil perhitungan presentase peningkatan pada kelompok kontrol menunjukkan jika ada juga peningkatan yang signifikan pada peningkatan *shooting 3 point*

sebesar 2% pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Babat, Kab. Lamongan kelompok umur 16-19 tahun.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pada Puji syukur atas kehadiran Allah SWT. Berkat rahmat, hidayah dan karunia-nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *5-Post Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *Shooting 3 Point* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Babat" dapat selesai disusun sesuai harapan. Semua ini berkat bantuan serta dorongan dari berbagai pihak. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Negeri Surabaya, semoga ilmu yang diperoleh dapat bermanfaat bagi sesama.
2. Kedua orang tua penulis yakni Bapak Sai'in dan Ibu Eni Kusumawati atas segala yang telah diberikan kepada penulis, kalian adalah sumber kekuatan dan inspirasi dalam setiap langkahku. Gelar sarjana ini adalah hasil dari jerih payah, pengorbanan, dan doa kalian, semoga ini menjadi kebanggaan bagi kita semua.
3. Saya Izzatun Elisa Azzahro yang sudah kuat dan berjuang sampai sejauh ini, menghadapi rintangan semua yang ada, mau bertanggung jawab dengan pilihan dan bisa bertahan sampai sekarang.
4. Saudara Ovilia, Chika, Irfan dan Ahmad yang senantiasa memberikan doa dan juga motivasi disetiap langkah penulis dalam proses menuntut ilmu.
5. Bapak Prof. Dr. Agus Hariyanto, M.Kes terimakasih atas bimbingan, arahan, dan kesabaran dalam proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.

## REFERENSI

- Candra, O. (2017). Pengaruh Metode Kooperatif Terhadap Keterampilan Bermain Bolabasket Pada Siswa Puteri Kelas VIII di SMP Negeri 9 Pekanbaru. *Journal Sport Area*, 2(1), 45. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).452](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).452)
- Darumoyo, K. (2019). Analisis biomekanik gerak three point shoot Klay Thompson dari berbagai sudut dalam pertandingan tim bolabasket Amerika Serikat pada Final FIBA World Cup Tahun 2014. *Journal Power Of Sports*, 2(2), 1–7.
- Ilmiah, J., & Fikri, M. D. (2013). *Pengaruh Pelatihan 3-Point 5-Post Drill ' S Terhadap Hasil 3- Point Shooting Pada Club*

*Bolabasket Putra Sma Negeri 1 Taman Prodi  
SI Ilmu Keolahragaan.* 1–7.

- Rubiana, I. (2017). *Seri Pendidikan ISSN 2476-9312 Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shooting (Free Throw) Dalam Permainan Bolabasket Kata Kunci : Pembelajaran , Shooting , Alat bantu , Bola basket Seri Pendidika.* 3(2), 248–257.
- Rury Rizhardi. (2020). *Sebesar 6 Dan Harga T.* 7–14.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga,* 6(2), 75–86.
- Taufik, A. R., Ma'mun, A., & Mulyana, M. (2020). Dampak Shooting Three Point Plyometric dan Ladder terhadap Hasil Shooting Three Point Bola Basket. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO),* 3(2), 197–212.  
<https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i2.1302>
- Utomo, M. (2015). *Pengaruh Pemberian Tugas* (Vol. 03).
- Winata, R. A. K., Yunus, M., & Saichudin. (2018). Analisis Gerakan Three Point Shoot ( Studi Komparasi Pada Pemain Basket Kyrie Irving Dengan Sandy Kurniawan ). *Jurnal Sport Science,* 8(2), 1–6.