

**PENGARUH LATIHAN METODE *5-POST DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *3-POINT SHOOT* PADA SISWA
ESKTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Disusun Oleh

Hindisa Shidqi Anasya

NIM 1902145

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2023**

LEMBAR HAK CIPTA

**PENGARUH LATIHAN METODE *5-POST DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *3-POINT SHOOT* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR**

Oleh
Hindisa Shidqi Anasya
NIM 1902145

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Hindisa Shidqi Anasya
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2023

Hak Cipta dilindungi undang – undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difoto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

HINDISA SHIDQI ANASYA

**PENGARUH LATIHAN METODE *5-POST DRILL* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *3-POINT SHOOT* PADA SISWA
EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR**

Diajukan dan disahkan oleh pembimbing :

Dosen Pembimbing I



Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd

NIP : 195301111980031002

Dosen Pembimbing II



Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

NIP : 198003272005021007

Mengetahui :

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaa UPI



Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D

NIP : 197608122001121001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Hindisa Shidqi Anasya

NIM : 1902145

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Metode *5-Post Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *3-Point Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA N 1 Kandanghaur” ini berserta seluruh isinya adalah benar-benar hasil karya saya sendiri. Saya tidak penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 28 April 2023



Hindisa Shidqi Anasya

NIM 1902145

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT Dzat yang hanya kepada-Nya memohon pertolongan, karena atas rahmat, karunia dan hidayah-Nya yang diberikan kepada penulis, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Metode *5-Post Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *3-Point Shoot* Pada Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA N 1 Kandanghaur” dapat selesai tepat pada waktunya.

Tidak disangkal bahwa dalam pengerjaan skripsi ini cukup banyak hambatan dan tantangan serta dibutuhkan usaha yang lebih keras dari biasanya. Berkat bantuan, dukungan, motivasi serta bimbingan dari segala pihak, skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik sesuai rencana. Oleh karena itu banyak terimakasih penulis sampaikan kepada pihak-pihak yang terlibat selama proses pengerjaan. Maksud dan tujuan ditulisnya skripsi ini adalah untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan studi program sarjana (S1), Program Studi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis yakin bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini dan jauh dari sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang membangun dari pembaca dan rekan-rekan sangat penulis nantikan untuk perbaikan penelitian selanjutnya. Semoga dengan adanya penelitian ini bisa bermanfaat untuk banyak orang dan tentunya untuk penulis sendiri.

Bandung, 28 April 2023



Hindisa Shidqi Anasya

NIM 1902145

UCAPAN TERIMAKASIH

Puji serta syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT Tuhan yang Maha Esa, atas berkat rahmat, hidayah dan karuni-Nya yang telah diberikan kepada penulis serta sholawat dan salam tidak lupa penulis haturkan kepada sang suri tauladan, baginda Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari jaman jahiliah hingga zaman Islamiyah dan berilmu pengetahuan yang luas seperti saat ini. sehingga penyusunan tugas akhir skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Metode *5-Post Drill* Terhadap Peningkatan Kemampuan *3-Point Shoot* Siswa Ekstrakurikuler Basket SMA N 1 Kandanghaur” dapat diselesaikan dengan baik tepat pada waktunya.

Penulis menyadari bahwa tanpa adanya bantuan dan bimbingan dari segala pihak, cukup sulit bagi penulis untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang sudah terlibat dalam proses pembuatan skripsi ini, diantaranya yaitu kepada:

1. Allah SWT Tuhan semesta alam yang sudah memberikan segala bentuk nikmat-Nya kepada penulis sehingga dapat melewati segala hambatan dalam proses pengerjaan skripsi ini
2. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Muchdi dan Ibu Sutiyati Yusriyah. Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya atas semua pengorbanan, dukungan baik secara moril, materiil, spiritual, yang tidak putus demi terselesaikannya skripsi ini dengan baik.
3. Bapak Dr. H. Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana dan prasarana sebagai sumber belajar di FPOK.
4. Bapak Prof. Agus Rusdiana, MA., Ph. D. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah menyediakan sarana dan prasana sumber belajar di FPOK khususnya di Program Studi Ilmu Keolahragaan dan banyak membantu penulis dalam perizinan penelitian.
5. Bapak Dr. Mohammad Zaky, S.Si., M.Pd selaku dosen pembimbing akademik yang sudah membantu dalam permasalahan akademik perkuliahan dan memberikan dukungan penuh atas penelitian yang diambil penulis

6. Bapak Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak menyediakann waktu, tenaga, pemikiran dalam memberikan arahan, masukan terbaik dan memotivasi penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya
7. Bapak Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan, arahan, inspirasi serta upaya terbaiknya dalam menginspirasi penulis selama masa bimbingan sehingga skripsi ini bisa diselesaikan dengan baik oleh penulis
8. Kepada Kakak tercinta, Nila Zulfa Muktafiyah yang terus memberikan dukungan, bantuan dan semangat agar Penulis terus bergerak tidak menyerah. Serta Keluarga besar Penulis, terimakasih untuk dukungannya selama ini, yang selalu bertanya kapan wisuda sesungguhnya itu menjadi tekanan sekaligus memotivasi penulis untuk menyelesaikan dengan cepat skripsi ini.
9. Kepada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kandanghaur yang sudah bersedia menjadi sampel. Khususnya Muhammad Andryansyah yang sudah membantu mengkoordinir sampel selama masa penelitian dan kepada sampel lainnya yang tidak dapat di sebutkan satu persatu, terimakasih atas bantuan dan keikhlasannya.
10. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pembelajaran berupa ilmu dan wawasan sehingga penulis sedikit lebih banyak mendapatkan hal-hal baru dan dapat menyelesaikan mata kuliah dengan baik.
11. Seluruh staff Akademik FPOK UPI yang sudah mendukung dan memperlancar penulis dalam menyelesaikan proses perkuliahan dan persyaratan skripsi.
12. Teman-teman seperjuangan dan sekaligus keluarga besar Ilmu Keolahragaan angkatan 2019 yang sudah kebersamai selama masa perkuliahan hingga akhir, selama 4 tahun bersama merupakan kenangan yang tak terlupakan.
13. Untuk Ratna Ningrum, Siska Hapinah dan Ridwan Jalaludin yang telah bersedia menjadi tempat sambat penulis selama proses pengerjaan skripsi, selalu membantu kesulitan penulis *whatever it is* dan memberikan dukungan juga semangat penuh ketika penulis sedang lemah, letih, lesu, dan yang paling penting selalu bersedia diajak begadang untuk mengerjakan skripsi.

14. Teman-teman kostan Raudhoh 2 khususnya di lantai 1 Rofi dan lainnya, yang sudah menghibur dan menemani penulis menyusun skripsi dengan alunan-alunan nyanyian di malam hari tepat jam 24.00 WIB keatas, sehingga penulis tidak kesepian saat mengerjakan skripsi.
15. Teman-teman organisasi IDA (Ika Dharma Ayu) alias mahasiswa dari Indramayu yang sudah dianggap seperti keluarga ditempat perantauan dalam menuntut ilmu, yang selalu memberikan saran kepada penulis mengenai perkuliahan.
16. *Last but not least*, Hindisa Shidqi Anasya, terimakasih sudah berjuang sejauh ini, terimakasih sudah tidak menyerah dalam segala hal, terimakasih selalu *happy kiyowo* ditengah-tengah gempuran teman-teman wisuda diawal, walaupun sedikit kena *trigger* tapi *it's okay*, terimakasih sudah menyelesaikan skripsi ini meskipun dengan *mood* yang seadanya

Penulis meminta maaf kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang secara langsung maupun tidak langsung telah membantu dalam penulisan skripsi ini. Semoga amal baik semuanya mendapat balasan dari Allah SWT.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN METODE *5-POST DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *3-POINT SHOOT* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

HINDISA SHIDQI ANASYA

1902145

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji pengaruh dari latihan metode 5-post drill menggunakan *shooting strap* terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan pendekatan deskriptif kuantitatif menggunakan *one group pretest-posttest design*. Sampel penelitian berjumlah 17 orang siswa ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Kandanghaur yang diambil melalui teknik total sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *3-point shoot 5-post drill* menggunakan *shooting strap*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata nilai *pretest* 13,76 dan *posttest* 22,96 yang menunjukkan terdapat peningkatan kemampuan *3-point shoot* sebanyak 66,71% dan hasil analisis menggunakan uji *paired sample t-test* diperoleh taraf sig (2-tailed) $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Dapat disimpulkan bahwa latihan metode *5-post drill* menggunakan *shooting strap* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMAN 1 Kandanghaur.

Kata kunci : Bola Basket, 3-Point Shoot, 5-Post Drill, Shooting Strap

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN METODE *5-POST DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN *3-POINT SHOOT* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

HINDISA SHIDQI ANASYA

1902145

Pembimbing I : Prof. Dr. H. Nurlan Kusmaedi, M.Pd

Pembimbing II : Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

The purpose of this study was to examine the effect of the 5-post drill method training using straps in improving the ability of 3-point shots. This study used an experimental method with a quantitative descriptive approach using which showed an increase in 3-point shoot ability by 66.71% and the results of the analysis using the paired sample t-test obtained a sig level (2-tailed) of $0.00 < 0.05$ which means there is a significant difference between the pretest and posttest results. It can be concluded that practicing the 5-post drill method using a shooting strap has a significant effect on improving the 3-point shoot ability of extracurricular basketball students of SMAN 1 Kandanghaura one group pretest-posttest design. The research sample amounted to 17 extracurricular basketball students of SMA N 1 Kandanghaur who were taken through total sampling tectics. The instrument used in this study was a 3-point shoot 5-post drill using a shooting strap. The results showed an average pretest value of 13.76 and a posttest of 22.96.

Keyword : Basketball, 3-Point Shoot, 5-Post Drill, Shooting Strap

DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
UCAPAN TERIMAKASIH.....	iv
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR GRAFIK	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	3
1.5 Struktur Organisasi.....	4
BAB II	6
KAJIAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Latihan Metode <i>5-Post Drill</i>	6
2.2 Hakikat <i>Shooting Strap</i>	7
2.3 Hakikat Permainan Bola Basket.....	8
2.4 Hakikat Keterampilan Shooting Basket	9
2.4.1 Jenis-Jenis Shooting.....	11
2.5 Hakikat <i>3-Point Shoot</i>	12
2.6 Hakikat Ekstrakurikuler	14
2.7 Penelitian yang Relevan	16
2.8 Kerangka Berfikir.....	18
2.9 Hipotesis Penelitian	19
BAB III.....	20
METODOLOGI PENELITIAN	20
3.1 Desain Penelitian	20

3.2	Partisipan Penelitian	21
3.3	Populasi dan Sampel	21
3.4	Instrumen Penelitian.....	21
3.5	Prosedur Penelitian.....	23
3.6	Teknik Analisis Data	24
BAB IV	26
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	26
4.1	Hasil Penelitian	26
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian	26
4.1.2	Deskripsi Subjek Penelitian	26
4.1.3	Deskripsi Data Penelitian.....	26
4.2	Deskripsi Hasil Penelitian	27
4.2.1	Uji Normalitas.....	27
4.2.2	Uji Paired Sample T-test	28
4.3	Pembahasan	29
BAB V	32
KESIMPULAN	32
5.1	Kesimpulan.....	32
5.2	Implikasi Hasil Penelitian	32
5.3	Rekomendasi	32
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Norma Penilaian Instrumen.....	22
Tabel 3. 2 Latihan Metode <i>5-post drill</i> menggunakan <i>shooting strap</i>	22
Tabel 4. 1 Analisis Deskriptif <i>3-Point Shoot</i>	26
Tabel 4. 2 Uji Normalitas	27
Tabel 4. 3 <i>Sig (2 Tailed) Paired Sample T Test</i>	28

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>5-Post In Court</i>	7
Gambar 2. 2 <i>Shooting Strap</i>	8
Gambar 2. 3 <i>Basketball Court (3-Point Area)</i>	13
Gambar 2. 4 Kerangka Berfikir	19
Gambar 3. 1 Desain Penelitian	20
Gambar 3. 2 Prosedur Penelitian.....	23

DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 1 <i>Chart Pretest – Posttest 3-point shoot 5-Post Drill</i>	29
---	----

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmady, A. L., & Muhammad, S. (2021). Kontribusi Fleksibilitas Pergelangan Tangan, Koordinasi Mata-Tangan Dengan Kemampuan Shooting Bolabasket. *JURNAL PENDAS (Pendidikan Sekolah Dasar)*, 3(1), 12–16. <http://jurnal.stkipkieraha.ac.id/index.php/pendas/article/view/187>
- Alemdaroğlu, U. (2012). The relationship between muscle strength, anaerobic performance, agility, sprint ability and vertical jump performance in professional basketball players. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 149–158. <https://doi.org/10.2478/v10078-012-0016-6>
- Alexander, M. J. L. (2016). The Effectiveness of the Shotloc Training Tool on Basketball Free Throw Performance and Technique. *International Journal of Kinesiology and Sports Science*, 4(2). <https://doi.org/10.7575/aiac.ijkss.v.4n.2p.43>
- Amansyah, A. (2019). Dasar Dasar Latihan Dalam Kepelatihan Olahraga. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 42. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13448>
- Apifa, W. A. P., Ilham, & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1, 30–36.
- Ardigò, L. P., Kuvacic, G., Iacono, A. D., Dascanio, G., & Padulo, J. (2018). Effect of heart rate on basketball three-point shot accuracy. *Frontiers in Physiology*, 9(FEB), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fphys.2018.00075>
- Asrul, M., Nugraha, T., & Kasih, I. (2021). Differences in the Effect of Small Sided Game and Drill Training Methods on Passing Accuracy and V02Max in Football Games in High School Students. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, 4(1), 458–464. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i1.1627>
- Azwar. (2019). Penerapan Metode Drill Dalam Pembelajaran PJOK Untuk Meningkatkan Keterampilan Bulutangkis Siswa VA SD Negeri 130005 Tanjungbalai Tahun Pelajaran 2018/2019. *Jurnal Guru Kita*, 3(1), 174–186.
- Babcock, R. (2004). *Shooting Fundamentals*. 10. http://www.nba.com/media/raptors/Shooting_Fundamentals.pdf
- Bangun, S. Y. (2018). Peran Pelatih Olahraga Ekstrakurikuler Dalam Mengembangkan Bakat dan Minat Olahraga Pada Peserta Didik. *Jurnal Prestasi*, 2(4), 29–37.
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Blegur, J., & Lumba, A. J. F. (2019). Improving Teaching Skills of the Prospective Physical Education Teachers through Drill Guide Method. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(2), 178–188. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v4i2.19171>

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Božović, B., & Mandić, R. (2020). Scoring Efficiency in the Euroleague Basketball: Analysis of Center 's Shooting Positions Related to the Rule Changes. *Serbian Journal of Sport Sciences*, 11(4), 101–109.
- Budiman, S. (2018). *Pengembangan Model Latihan Medium Shoot Pada Ekstrakurikuler Bassket Putra di SMP N 125 Jakarta Barat Title*. Universitas Negeri Jakarta.
- Button, C., Macleod, M., Sanders, R., & Coleman, S. (2003). Examining movement variability in the basketball free-throw action at different skill levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(3), 257–269. <https://doi.org/10.1080/02701367.2003.10609090>
- Cabarkapa, Dimitrije, C. Fry, A., & A. Deane, M. (2021). Differences in Kinematic Characteristics Between 2-point and 3-point Basketball Shooting Motions – A Case Study. *Journal of Advances in Sports and Physical Education*, 4(3), 19–23. <https://doi.org/10.36348/jaspe.2021.v04i03.001>
- Cabarkapa, D., Deane, M. A., Fry, A. C., Jones, G. T., Cabarkapa, D. V., Philipp, N. M., & Yu, D. (2022). Game statistics that discriminate winning and losing at the NBA level of basketball competition. *PLoS ONE*, 17(8 August), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0273427>
- Chansrisukot, G., Suwanthada, S., & Intiraporn, C. (2015). Cognitive Psychological Training in Combination With Explosive Power Training Can Significantly. *Journal of Exercise Physiology*, 18(4), 17–32.
- Darumuyo, 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. *JPOS: Journal Power Of Sports*, 2(2), 1–7.
- Dasadarma, K. (2013). *Pengaruh latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yunior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul* (Vol. 16, Issue 4). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei kegiatan ekstrakurikuler olahraga di smp negeri di kabupaten pringsewu tahun pelajaran 2019/2020. *Journal of Physical Education*, 1(2).
- Eka Cahyono, D., & Wismanadi, Hi. (2019). Penggunaan Metode Latihan 3-Point 5-Post Drill Terhadap Efektivitas Akurasi Shooting 3 Point Tim Putra Bolabasket Porprov Kabupaten Lumajang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Enggar, P. T. (2015). *Pengaruh Latihan Push Up Terhadap Hasil Shooting Hukuman Dalam Permainan Bola Basket Siswa Putra SMP Negeri 6 Kediri Tahun Ajaran 2014/2015*.
- Erculj, F., Blas, M., & Bracic, M. (2010). Physical Demands On Young Elite European Female Basketball Players With Special Reference To Speed,

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Agility, Explosive Strength, And Take-Off Power. *Journal of Strength and Conditioning Association*, 11(8), 2970–2978. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181e38107>
- 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. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1–7.
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2017). How to Design and Evaluate Researchh in Education. *Encyclopedia of Database Systems*, 1–2. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-7993-3_80736-1
- Gómez Ruano, M. Á., Kreivyte, R., & Sampaio, J. (2017). Short- and long-term effects of using shooting straps on free throw accuracy of young female basketball players. *Kinesiology*, 49(2), 225–234. <https://doi.org/10.26582/k.49.2.3>
- Gou, H., & Zhang, H. (2022). Better Offensive Strategy in Basketball: A Two-Point or a Three-Point Shot? *Journal of Human Kinetics*, 83(1), 287–295. <https://doi.org/10.2478/hukin-2022-0061>
- Hadjarati, H., Ibnu Haryanto, A., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2022). Perbedaan Latihan Resistance Band dan Latihan Dumbbell Shoulder Press Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. *Jendela Olahraga*, 7(2), 53–61. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26877/jo.v7i2.12061> Perbedaan
- Haefner, J. (2021). *5 of the Biggest Basketball Shooting Mistakes (And How to Fix Them)*. Breakthrough Basketball. <https://www.breakthroughbasketball.com/fundamentals/shooting/5-shooting-mistakes.html>
- Harun, M. F., Januarto, O. B., & Wahyudi, U. (2017). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Untuk Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Sma Negeri 1 Kauman Kabupaten Tulungagung. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 166. <https://doi.org/10.17977/um040v1i1p166-179>
- Hidayat, D., Nurwansyah, R., & Resita, C. (2022). The Effect of Drilling Training Methods on Shooting Result in Extracurricular Football at SMAN 1 Kalijati. *JUARA : Jurnal Olahraga*, Vol 7 No 3(E-ISSN 2655-1896 ISSN 2443-1117), 716–723. <https://doi.org/https://doi.org/10.33222/juara.v7i2.2410> The
- Hidayat, T., Irianto, T., & Basuki, S. (2020). The Effect of 3-Point 5-Post Shooting Drills Training on the 3-Point Shooting Success in Basketball Player. *1st South Borneo International Conference on Sport Science and Education (SBICSSSE 2019)*, 407(Sbicsse 2019), 161–163. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.047>
- Hidayat, Y., & Hambali, S. (2019). Peranan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani. *Jurnal Olahraga*, 5(1).

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Irawan, F. A., Raharja, W. K., Billah, T. R., & Ma'dum, M. A. (2021). Analisis biomekanika free throw basket sesuai kaidah Dave Hopla. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 210–219. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.40360>
- Kong, Z., Qi, F., & Shi, Q. (2015). The influence of basketball dribbling on repeated high-intensity intermittent runs. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 13(2), 117–122. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2015.10.001>
- Krisnan. (2018). *Mengenal Lebih Dalam Metode Drill: Kegiatan Latihan Berulang*. Meenta.Net. <https://meenta.net/metode-drill/>
- Kurniawan, N. A., & Sudarso. (2014). Hubungan Antara Tingkat Konsentrasi Siswa dengan Ketepatan Free Throw dalam Permainan BolaBasket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 249–252.
- Kurniawati, N., & Apreliani, A. P. (2018). Pengaruh Latihan Depth Jump Terhadap Hasil Lay Up Shoot Pemain Basket Di Sman 10 Bekasi. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 3(2), 201–214.
- Lu, F. J. H., Gill, D. L., Lee, Y. C., Chiu, Y. H., Liu, S., & Liu, H. Y. (2020). Effects of visualized PETTLEP imagery on the basketball 3-point shot: A comparison of internal and external perspectives. *Psychology of Sport and Exercise*, 51(August), 101765. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101765>
- Madarame, H. (2021). Shot distribution and accuracy in senior and youth international basketball games: Changes over the decade of the 2010s. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18). <https://doi.org/10.3390/ijerph18189900>
- Mahfud, I., Gumantan, A., Nugroho, R. A., & Jasmani, K. (2020). *Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga*. 56–61.
- Mashuri, H. (2017). The Effectiveness of Basketball Shooting Training Model on Improving Shooting Capabilities of Basketball Players in Pasuruan Regency. *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 2006, 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JIPES.031.09>
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball : Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 9–16.
- Mawarni, A. L. R., & Wismanadi, H. (2021). The Basketball 3-Point shooting : A Systematic Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(04), 85–94. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/41727/36297>
- Meirizal, Y., Widiastuti, Sulaeman, I., Dlis, F., Hambali, S., Taufik, M. S., Haneif, Y. N., & Setiakarnawijaya, Y. (2022). Effect of the BEEF (Balancing, Eyes, Elbow, Follow Through) training method on free throw shooting skill. *Journal of Physical Education and Sport*, 22(12), 3200–3205. <https://doi.org/10.7752/jpes.2022.12407>

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- Migliorati, M. (2020). Detecting drivers of basketball successful games: an exploratory study with machine learning algorithms. *Electronic Journal of Applied Statistical Analysis*, 13(2), 454–473. <https://doi.org/10.1285/i20705948v13n2p454>
- Nathial, M. S. (2014). Analysis of Set Shot in Basketball in Relation with Time to Perform the Course and Displacement of Center of Gravity. *American Journal of Sports Science*, 2(5), 122. <https://doi.org/10.11648/j.ajss.20140205.13>
- Oktaviasari, F. (2020). Pengaruh Latihan Jump Shoot Dan Bank Shoot Terhadap Kemampuan Shooting Pemain Klub Mranggen Selection Basketball. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 63–70. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.12>
- Pamungkas, Y. T., Mulyono, A., & Hartiwan, U. (2014). The Influence of Imagery on The Improvement of Three Point Shoot Ability in Basketball Games. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 3(1), 23–27.
- Prasetia, S. E., & Wismanadi, H. (2022). Penggunaan Metode Marylan 5 Post Shooting Drill Terhadap Peningkatan Kemampuan Shooting 3 Point dalam Bola Basket. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 79–84.
- Rahmansyah, R. A., Lubis, M. R., & Mulyani, S. E. (2020). Latihan Dumbell Wrist Curl Dan Latihan Medicine Ball Chest Pass Dapat Meningkatkan Kemampuan Shooting Pada Atlet Bhayangkara Basket Club Tahun 2020. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP Mataram*, 7, 26–31.
- Ramadhan, M. F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Shooting 3 Point dengan Menggunakan Media J-Glove pada Tim Putra Bola BASKET Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3, 148–153.
- Reliana, E. (2020). ANALISIS GERAK KINETIK FREE THROW BOLA BASKET (STUDI PADA MAHASISWA UKM BOLA BASKET PUTERA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 3(3).
- Retnowulan, R. R. B., Sugiyanto, S., & Purnama, S. K. (2017). the Contribution of Body Height, Arm Length, Arm Muscle Strength and Leg Power on the Ability of Free Throw Shoot of Woman Basketball Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 79–96. <https://doi.org/10.5281/zenodo.438121>
- Riadi, M. (2022). *Metode Pembelajaran Drill*. Kajianpustaka.Com. <https://www.kajianpustaka.com/2022/03/metode-pembelajaran-drill.html>
- Rizal, M. S. A. R., Pujiyanto, D., & Permadi, A. (2022). Pengaruh Metode Latihan 5 Post Drill terhadap Hasil Three Point Shooting Klub Basket MBK Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 280–287. <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Rojas, F. J., Oña, A., Gutierrez, M., & Cepero, M. (2000). Kinematic adjustments

Hindisa Shidqi Anasya, 2023.

PENGARUH LATIHAN METODE 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BASKET SMA N 1 KANDANGHAUR

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- in the basketball jump shot against an opponent. *Ergonomics*, 43(10), 1651–1660. <https://doi.org/10.1080/001401300750004069>
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75–86.
- Sari, N., Welis, W., & Dinata, W. W. (2020). Pengaruh Latihan Shooting dengan Teknik BEEF Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket Pada Siswa. *JURNAL STAMINA*, 3, 275. <https://doi.org/10.35393/1730-006-002-014>
- Savas, S., Cengizel, Ç. Ö., & ŞeneL, Ö. (2022). Shot Analysis of Basketball Matches in 2004-2008-2012-2016 Olympic Games. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 27(2), 143–152. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1080970>
- Siregar, F. S., & Abady, A. N. (2019). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Pada Permainan Bola Basket Melalui Gaya Mengajar Komando. *Jurnal Prestasi*, 3(5), 34. <https://doi.org/10.24114/jp.v3i5.13447>
- Struzik, A., Pietraszewski, B., & Zawadzki, J. (2014). Biomechanical analysis of the jump shot in basketball. *Journal of Human Kinetics*, 42(1), 73–79. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0062>
- Sudarmono, M., Annas, M., Hanani, E. S., Keolahragaan, F. I., & Semarang, U. N. (2018). Sistem Pembinaan Ekstrakurikuler Sepakbola Di Kabupaten Banyumas. *Jurnal PENJAKORA*, 5(1).
- Sutresna, N. (2011). Dampak Kelelahan Terhadap Keterampilan Teknik. *Join Conference UPI- UiTM 2011*, 1.
- Threat, T. (2022). *Common Mistakes in Your Shooting Form and How to Correct Them*. Triple Threat Basketball. <https://basketballtraining.sg/blog/common-mistakes-in-your-shooting-form-and-how-to-correct-them>
- Tiwari, J. K., Gugnani, A., Singh, V. K., & Tiwari, V. (2022). “ Effect of Plyometrics exercises on Shooting accuracy in basketball players .” *European Journal of Molecular & Clinical Medicine*, 09(03), 5301–5305.
- Vencúrik, T., Knjaz, D., Rupčić, T., Sporiš, G., & Li, F. (2021). Kinematic analysis of 2-point and 3-point jump shot of elite young male and female basketball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030934>
- 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. <http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/7932>
- Yahya, M., & Amirzan. (2019). Tanggapan Siswa Terhadap Manfaat Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Dalam Pengembangan Prestasi Dan Potensi Diri. *Jurnal Sosial Humaniora*, 2, 79–87.

Yarmani, Y., & Juniasyah, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(2), 75–79. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10927>