

**PENGARUH PELATIHAN *3-POINT 5-POST DRILL'S*  
TERHADAP HASIL *3-POINT SHOOTING* PADA  
CLUB BOLABASKET PUTRA  
SMA NEGERI 1 TAMAN**

**JURNAL ILMIAH**



**MUHAMMAD DZUL FIKRI  
NIM : 096484032**

**UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
PRODI S1 ILMU KEOLAHRAGAAN  
2013**

Lampiran : 1 (satu) berkas

Hal : Permohonan Pembuatan *e-jurnal*

**Kpd. Yth. Admin**

Sehubungan dengan pembuatan *e-jurnal* Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan dengan ini saya :

Nama : Muhammad Dzul Fikri

NIM : 096484032

Prodi/Jur /Fak : S1 Ilmu Keolahragaan/PENKESREK/FIK

Judul Jurnal : Pengaruh Pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* Terhadap Hasil *3-Point Shooting Club* Bolabasket Putra SMA Negeri 1 Taman

Dosen Pembimbing : Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd.

memohon untuk di sertakan artikel tersebut di [ejurnal.unesa.ac.id](http://ejurnal.unesa.ac.id) dalam jurnal Kesehatan Olahraga volume ... nomer ...tahun 2013.

Dosen Pembimbing Skripsi,

Surabaya, 7 Mei 2013  
Yang Menyatakan,

Dr. Himawan Wismanadi, M.Pd  
NIP. 19670612 199202 1 001

Muhammad Dzul Fikri  
NIM. 096 484 032

Mengetahui  
Ketua Jurusan,

Mokhamad Nur Bawono, S.Or., M.Kes  
NIP. 19790208 200604 1 003

ARTIKEL E-JOURNAL UNESA

PENGARUH PELATIHAN *3-POINT 5-POST DRILL'S* TERHADAP HASIL *3-POINT SHOOTING*  
*CLUB BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 1 TAMAN*

Muhammad Dzul Fikri

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya  
mdf.aja@gmail.com

Abstrak

*Jump shoot 3-point* adalah tembakan yang menghasilkan point tertinggi dalam permainan bola basket. Tetapi faktanya di NBL(National Basketball League) team persentase tertinggi untuk *shooting 3-point* yaitu 39% bola yang masuk terhadap tembakan percobaan (nblindonesia.com). Pada UNESA Cup 2012 perbandingan antara *3-point shooting made* dan *attemp* para pemain masih sangat kecil sekitar 5% saja yang menjadi *point* untuk SMAN 1 Taman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* terhadap hasil *3-Point Shooting* pada Club Bolabasket putra SMAN 1 Taman. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre-Test Post-Test Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra club bolabasket SMA Negeri 1 Taman, yang berjumlah 15 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *teknik cluster/kelompok*, yaitu kelompok posisi 2 dan 3 dalam bolabasket. Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan *3-point shooting* dari tiga sudut yaitu sudut  $0^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ ,  $135^{\circ}$  yang diukur tepat dibawah ring ditarik garis lurus ke kiri sejajar dengan *baseline* yang merupakan sudut  $0^{\circ}$ . Teknik analisis data yang digunakan adalah Uji t menggunakan *Paired samples t-test* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil perhitungan menunjukkan  $T_{hitung} = 5.000$  sedangkan  $T_{tabel} = 2,571$  (0,05:5), berdasarkan analisis data tersebut maka  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Simpulan pada penelitian ini adalah terdapat beda signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* terhadap hasil *3-point shooting* sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* berpengaruh positif terhadap peningkatan hasil *3-Point Shooting*.

**Kata Kunci :** Bolabasket, *3-Point 5-Post Drill's*, *3-Point Shooting*.

Abstract

3-point jump shoot is high score of shooting point in basketball game. But the fact in NBL (National Basketball League) the high team percentage for 3-point shooting is 39% on the ball into shooting attempt (nblindonesia.com). In UNESA Cup 2012 comparison between 3-point shooting and attemp made very small players still around 5% are the point has made for SMAN 1 Taman. The purpose of this research to know training effect of 3-Point 5-Post Drill's on 3-Point Shooting result at Man Basketball club SMAN 1 Taman. The design used is One Group Pre-Test Post-Test Design. Pupulation this research is man basketball club SMA Negeri 1 Taman, many as 15 people. The sampling on this research used cluster or group technique, that is player in second position and third position on to basketball game. Instrument used is 3-point shooting test from three angle that is  $0^{\circ}$ ,  $90^{\circ}$ ,  $135^{\circ}$  is measured just under ring drawn a straight line to the left parallel to the baseline which is the angle  $0^{\circ}$ . Analysis of the data technique is t-test used Paired samples t-test with significant degree is  $\alpha = 0,05$ . Result of calculation show  $T_{count}$  is 5.000 while the  $T_{table}$  is 2,571 (0,05:5), based on this analysis of the data is  $T_{count} > T_{table}$ . The conclusions of this research is that there is significant different between before and after given training of 3-Point 5-Post Drill's on 3-point shooting result so it can be concluded that given training of 3-Point 5-Post Drill's give positive effect on increase of 3-Point Shooting result.

**Keywords:** Basketball, 3-Point 5-Post Drill's, 3-Point Shooting.

PENDAHULUAN

*Shooting* dalam permainan bolabasket adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan. Dalam bolabasket teknik ini paling banyak untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan,

sebab kemenangan sangat ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke *ring basket*. Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk dapat melakukan *shooting*, oleh karena itu unsur *shooting* ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan

baik dan benar serta meningkatkan keterampilan dengan pelatihan .

Seorang pemain yang baik harus mengetahui kapan waktu dan posisi yang tepat untuk melakukan *shooting* dalam permainan, sehingga *shooting* yang dilakukan akan mendapat angka. Oleh karena itu setiap pemain harus mengetahui apakah ia dalam posisi yang menguntungkan untuk melakukan *shooting* atau apakah ia harus mengoperkan bola yang ia kuasai kepada teman yang dalam posisi menguntungkan. Keputusan itu harus diambil dengan segera bila regu ingin menjadi juara. Karena pada dasarnya tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola kedalam ring basket lawan sebanyak mungkin, dengan memperhatikan teknik dasar dalam permainan bolabasket.

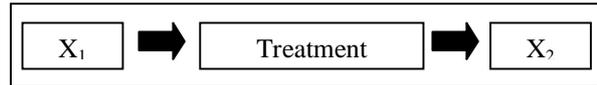
*3-point shooting* adalah tembakan yang menghasilkan point tertinggi dalam permainan bolabasket. Data statistik di NBL ( *National Basketball League*) musim 2012 hanya sedikit pemain yang menggunakan *3-point Shooting* ini padahal dengan sekali tembakan ini dapat menghasilkan 3 angka sekaligus. Menurut data statistik, hanya 2 pemain yang melakukan 22 kali percobaan *shooting 3-point* dengan 10 tembakan yang masuk (nblindonesia.com). Untuk team persentase tertinggi untuk *shooting 3-point* yaitu 39% bola yang masuk terhadap tembakan percobaan (nblindonesia.com, 2012:diakses 11 Desember 2012).

Sedangkan pada kejuaraan yang di ikuti SMAN 1 Taman yaitu Unesa Cup tahun 2011 ini, menurut pelatih Club SMAN 1 Taman Mahargyo, pada UNESA Cup 2011 rata-rata untuk *3-point shooting attemp* sudah banyak setiap pertandingan tetapi perbandingan antara *3-point shooting made* dan *attemp* para pemain masih sangat kecil sekitar 5% saja yang menjadi *point* untuk SMAN 1 Taman (diwawancara pada tanggal 1 Maret 2013). Melihat kenyataan ini maka kegiatan Club bolabasket SMAN 1 Taman perlu ditambah agar semakin mantap untuk dapat ikut serta kejuaraan yang tahun lalu dilewatkan.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis bermaksud mengadakan penelitian dengan judul: "Pengaruh Pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* Terhadap Hasil *3-Point Shooting* pada Club Bolabasket Putra SMAN 1 Taman "

**METODE**

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan rancangan " *One Group Pre-Test Post-Test Design* " dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum ekperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan , (Arikunto, 2006:85). Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut :



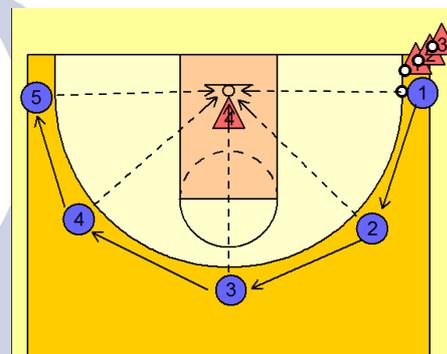
Ket :

X<sub>1</sub>= Tes Awal (*Pre test*) *3-point jump shoot*

X<sub>2</sub>= Tes Akhir (*Post test*) *3-point jump shoot*

**Rancangan Penelitian**

Perlakuan yang di berikan kepada kelompok eksperimen adalah mendapat pelatihan *3-point 5-post* dengan menggunakan lapangan berukuran lebar 8,325 meter 15 meter dan memiliki sasaran berupa ring basket (PERBASI, 2010:3) yaitu sama dengan setengah lapangan bolabasket yang diadopsi dari Maryland *5-spot shooting drill's* berikut tata cara pelaksanaannya :



Gambar 1. Pelatihan *5-Post Drills*

**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's*

Minggu	Set	Repetisi	
		Per Pos	Set
1	2	7 shoot	35 shoot
2	2	7 shoot	35 shoot
3	2	8 shoot	40 shoot
4	2	8 shoot	40 shoot
5	2	9 shoot	45 shoot
6	2	9 shoot	45 shoot
7	2	10 shoot	50 shoot
8	2	10 shoot	50 shoot

Tabel 2. Rasio Program Latihan *3-point 5-post drill's*

Minggu	Kerja/Set	Istirahat/Set
1	2 menit	2 menit
2	2 menit	2 menit
3	2 menit	2 menit
4	2 menit	2 menit
5	2,5 menit	2,5 menit
6	2,5 menit	2,5 menit
7	2,5 menit	2,5 menit
8	2,5 menit	2,5 menit

#### Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian ini bertempat di SMA Negeri 1 Taman, Jl. Sawunggaling No. 2, Jemundo, Taman – Sidoarjo. Dalam penelitian ini peneliti mengambil sumber data dari siswa yaitu dengan kriteria; siswa club bolabasket SMA Negeri 1 Taman, antara umur 15 – 18 tahun atau kelas 10 – 12, pemain posisi 2 dan 3 dalam bolabasket.

Waktu penelitian dilaksanakan selama 8 minggu dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya. Dimulai pada tanggal 29 Januari 2013 sampai dengan 29 Maret 2013.

#### Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra club bolabasket SMAN 1 Taman Sidoarjo sejumlah 15 pemain berdasarkan banyak pemain menurut UNESA CUP 2011.

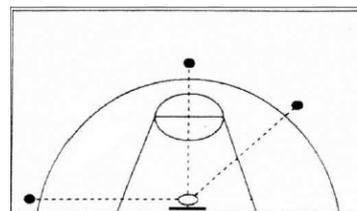
Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah siswa putra club bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah kelompok atau *cluster* yaitu pemain posisi 2 dan 3 siswa putra club bolabasket SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo sejumlah 6 orang, yaitu 3 pemain posisi 2 dan 3 pemain posisi 3.

#### Teknik Pengumpulan Data

Untuk mendapatkan data peneliti menggunakan metode eksperimen, yaitu metode yang menggunakan suatu gejala yang disebut percobaan atau pelatihan. Kegiatan dalam penelitian ini meliputi tes awal atau *pre experiment test* dan tes akhir atau *post experiment test*.

#### Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini menggunakan tes tembakan *3-point shooting* (Aprilianty, 2011). Prosedur Pengetesan Lemparan 3 Angka (*Three Point*)



Gambar 2. Posisi Pengetesan Lemparan 3 Angka

Komponen tes menembak angka ini, terdiri dari tiga sudut yaitu : Sudut  $0^0$ ,  $90^0$ ,  $135^0$ . Sudut diukur dari titik tepat di bawah ring ditarik garis lurus ke kiri sejajar dengan *baseline* yang merupakan sudut  $0^0$ .

Prosedur penilaian

1. Sukses apabila bola masuk ke ring, di beri nilai 1
2. Gagal apabila, sama sekali tidak sampai (*air ball*) atau tidak masuk ke ring.

#### Teknik Analisa Data

Untuk memberikan makna pada data dalam penelitian ini dilakukan analisis sebagai berikut:

Uji Prasyarat Analisis

Pengukuran Deskriptif (Trihendradi, 2009:59).

1) Pemusatan data (Central Tendency)

- a) Mean atau rata-rata, yaitu nilai rata-rata hitung
- b) Median, yaitu nilai tengah data setelah data tersebut diurutkan dari kecil ke besar
- c) Modus, yaitu nilai yang sering muncul dari suatu data

2) Penyebaran data (Dispersi)

- a) Std deviasi, adalah nilai simpangan baku
- b) Variance, adalah nilai varian atau nilai kuadrat dari Std deviasi
- c) S.E mean, adalah nilai kesalahan standar dari sampel

Uji normalitas data menggunakan uji *Kolmogorof-Smirnov* (Trihendradi, 2009:168)

Uji Statistik Hipotesis

Uji *t* menggunakan *Paired samples t test* adalah dua pengukuran pada subjek yang sama terhadap suatu pengaruh atau perlakuan tertentu (Trihendradi, 2009:115). Pengaruh tersebut adalah variabel terikat hasil *3-point shooting* sebelum dan sesudah perlakuan pada setiap sampel eksperimen dengan taraf signifikansi pada  $\alpha = 0,05$ .

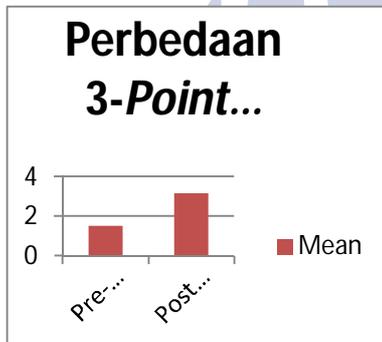
#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini akan dikemukakan hasil penelitian dan pembahasan dari pelatihan *3-point 5-post drill's* pada club bolabasket putra SMA Negeri 1 Taman. Hasil pengukuran

dari variabel terikat, selanjutnya di analisis menggunakan uji statistik deskriptif dan inferensial. Proses analisis statistik menggunakan *Statistic Product and Service Solution* (SPSS) edisi 17 (tujuh belas) (Trihendradi, 2009). Selanjutnya deskripsi data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 3. Deskripsi Hasil Pelatihan *3-Point 5-Spot Drill's* terhadap hasil *3-Point Shooting*

	N	Mean	Std. Deviation	Persentase Kenaikan
pre-test	6	1.50	1.049	111 %
post-test	6	3.17	1.169	



Gambar 3. Grafik perbedaan 3-Point Shooting Pre-Test dan Post-Test

Dari hasil uraian tersebut di atas dapat di ketahui bahwa ada perbedaan hasil tes *3-Point Shooting*. Hal ini terlihat dari rata-rata *post-test* lebih tinggi dari pada nilai rata-rata *pre-test* dari sampel tersebut. Hal ini berarti bahwa pemberian pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* dapat meningkatkan hasil *3-Point Shooting* khususnya pada siswa club bolabasket SMA Negeri 1 Taman.

Pengaruh hasil *3-Point Shooting* antara sebelum di beri perlakuan dan setelah di beri perlakuan dapat diketahui melalui pengujian *Paired Sample T Test*. Hasil uji beda variabel penelitian adalah sebagai berikut.

Tabel 2. Uji *Paired Sampel T Test*

	Mean	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Sig. (2-tailed)
Pretest	1,50	-5.000	2,571	0,004
Posttest	3,17			

Kesimpulan hasil analisis menunjukkan bahwa untuk melihat perbedaan signifikan secara statistik dapat dilihat pada angka T<sub>hitung</sub> yaitu -5,000 dengan probabilitas 0,004 < ½α (0,025), untuk nilai minus di abaikan, karena hasil penelitian tidak memihak pada satu kemungkinan hipotesis. Dari hasil perhitungan diperoleh T<sub>hitung</sub> > T<sub>tabel</sub> = 5,000 > 2,571, maka hipotesis nol di tolak yang berarti terdapat pengaruh pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* terhadap hasil *3 point shooting*.

Dalam pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* pemain bolabasket diberi pelatihan *shooting 3-point*, dalam pelatihan pemain secara bergantian melakukan tembakan dari 5 titik yang berbeda. Berdasarkan pengamatan di lapangan dalam *3-Point 5-Post Drill's* banyak sampel yang melakukan tembakan pada titik 45<sup>0</sup>, 90<sup>0</sup>, 135<sup>0</sup> yang menghasilkan poin pada pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* seperti yang dikemukakan oleh Jones, 2013 *Basketball* (Online) (diakses 13 Mei 2013), posisi yang diwajibkan untuk menguasai *skill shooting* adalah *Small forward* (SF), *Point guard* (PG), *Shooting guard* (SG), yang menempati posisi 45<sup>0</sup>, 90<sup>0</sup>, 135<sup>0</sup>.

Hasil penelitian ini merupakan pelatihan yang bermanfaat untuk mengembangkan teknik permainan bolabasket khususnya *3-point shootin*. Sehingga dalam pertandingan sesungguhnya pemain sudah terbiasa melakukan tembakan *3-point* khususnya pada kelima titik tersebut dan dapat menghasilkan poin untuk timnya sendiri.

## PENUTUP

### Simpulan

Setelah dilakukan proses penelitian, maka dari hasil penelitian dapat disimpulkan:

1. Terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *3-Point Shooting* sesudah dan sebelum pelatihan *3-Point 5-Post Drill's* pada Club Bolabasket putra SMAN 1 Taman, yang ditunjukkan pada hasil perhitungan mean *pre-test* sebesar 1,5 dan *post-test* sebesar 3,17, sehingga didapatkan perbedaan yaitu 1,67.
2. Pemberian latihan *3-Point 5-Post Drill's* ternyata berpengaruh positif dan signifikan terhadap peningkatan hasil tembakan *3-Point* pada Club Bolabasket putra SMA Negeri 1 Taman Sidoarjo, ditunjukkan pada hasil perhitungan Uji *Paired Samples T-Test* yang didapatkan t hitung sebesar -5,000 yang lebih besar dari pada t tabel sebesar 2,571 sehingga hipotesis nol ditolak.

## Saran

1. Bagi para pelatih, hendaknya untuk lebih memodifikasi berbagai bentuk latihan yang ada, terutama latihan-latihan yang cocok diterapkan untuk cabang olahraga bolabasket seperti latihan *3-Point 5-Post Drill's* yang dapat meningkatkan hasil/persentase tembakan *3-Point*.
2. Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi para pelatih dalam membuat modifikasi latihan yang lebih bervariasi tetapi lebih maksimal dalam meningkatkan kemampuan atau teknik dalam bolabasket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianty, Seni. *Kontribusi Rasa Percaya Diri (Self Confidence) Dan Power Lengan Terhadap Hasil Tembakan Tiga Angka (Three Point) Dalam Permainan Bola Basket*. Bandung: PKO FPOK UPI.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta : PT Meltou Putra.
- Bryan Jones, 2013. *Basketball* (Online), (<http://www.sportspectator.com>, diakses 13 Mei 2013)
- NBL Indonesia. 2012. *Statistic* (Online), (<http://www.nblindonesia.com>, diakses 11 desember 2012).
- Perbasi, 2010. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta : PB PERBASI.
- Trihendradi, C, 2009. *7 Langkah Mudah Melakukan Analisis Statatistik Menggunakan SPSS 17*. Yogyakarta : Andi Offet.

