

**STUDI LITERATUR PENGARUH DURASI LATIHAN
3-POINT 5-POST DRILL TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET
BASKET USIA 15-18 TAHUN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi**



Disusun Oleh:
Rut Eunike Elopore
5171008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL
2021**

**STUDI LITERATUR PENGARUH DURASI LATIHAN
3-POINT 5-POST DRILL TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET
BASKET USIA 15-18 TAHUN**

SKRIPSI

**Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Menyelesaikan
Program Pendidikan Diploma IV Fisioterapi**



Disusun Oleh:
Rut Eunike Elopore
5171008

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV FISIOTERAPI
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN NASIONAL
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

**STUDI LITERATUR PENGARUH DURASI LATIHAN 3-POINT 5-POST DRILL
TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET BASKET USIA 15-18 TAHUN**

(Literature Study Comparisson Duration Of Practice 3-Point 5 Post Drill Shoot
Againts The Accuracy Of A 15-18 Years Basketball Athlete)

Disusun oleh:

Rut Eunike Elopore

5171008

Telah dipertahankan dihadapan Penguji Skripsi Program Studi DIV Fisioterapi
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional pada tanggal 12 Juli 2021

Mengetahui,

Pembimbing Utama



Warih Anjari Dyah K., SSt.FT., M.Or

Ketua Prodi DIV Fisioterapi



Binuko Amarseto, S.St.FT., M.Or

Pembimbing Pendamping



Diyono, S.Fis., M.Or

Tim Penguji

Ketua : Warih Anjari Dyah K., SSt.FT., M.Or

Anggota: 1. Diyono, S.Fis., M.Or

2. Binuko Amarseto, S.St.FT., M.Or

3. Amriyansah Syetiawinanda, S.Ft, Ftr, M.Or

: 1.

:

2.

: 3.

HALAMAN PERNYATAAN
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Rut Eunike Elopore

NIM : 5171008

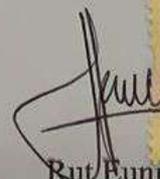
Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul

STUDI LITERATUR PENGARUH DURASI LATIHAN 3 POINT 5 POST DRILL TERHADAP AKURASI SHOOTING ATLET BASKET USIA 15-18 TAHUN adalah betul-betul karya saya sendiri. Hal-hal yang bukan karya saya dalam skripsi ini diberi tanda sitasi ditunjukkan dalam daftar pustaka.

Apabila dikemudian hari terbukti pernyataan saya tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan skripsi dan gelar yang saya peroleh dari skripsi ini.

Surakarta, 30 Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Rut Eunike Elopore

HALAMAN MOTTO

“Sebab aku ini, TUHAN ALLAHMU, memegang tangan kananmu dan berkata kepadamu: “Janganlah takut, Akulah yang menolong engkau”.

(Yesaya 41:13)

“Tetapi apa yang bodoh bagi dunia, dipilih Allah untuk memalukan orang-orang yang berhikmat, dan apa yang lemah bagi dunia, dipilih Allah untuk memalukan apa yang kuat”

(1 Korintus 1:27)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji Tuhan segala puji bagi Allah atas limpahan karunia-Nya yang tiada batas penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“STUDI LITERATUR PENGARUH DURASI LATIHAN 3-POINT 5-POST DRILL TERHADAP PENINGKATAN AKURASI SHOOTING ATLET BASKET USIA 16-18 TAHUN”**.

Skripsi ini disusun guna memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains terapan fisioterapi di Program Studi Diploma IV Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak lupa kiranya penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Apt. Hartono, M.S selaku Ketua Sekolah Ilmu Kesehatan Nasional
2. Binuko Amarseto, SSt.FT., M.Or selaku Ketua Program Studi Diploma IV Fisioterapi Sekolah Ilmu Kesehatan Nasional
3. Ibu Warih Anjari Dyah K, SSt.FT., M.Or selalu pembimbing I skripsi
4. Bapak Diyono, S.Fis., M.Or selaku pembimbing II skripsi.
5. Orang tua dan kakak yang telah memberikan kasih sayang dan doa serta dukungan secara moral maupun materil.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih kurang dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran beserta masukan yang membangun demi sempurnanya skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak.

Surakarta, 30 Agustus 2021

Rut Eunike Elopore

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR BAGAN	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	5
1. Hakikat Permainan Bola Basket	5
a. Pengertian Bola Basket	6
b. Teknik Dasar Bola Basket	6
2. Hakikat Shooting	6
3. Akurasi	8
4. <i>3 Point 5 Post Drill Shoot</i>	9
5. Mekanisme Latihan <i>3 Point 5 Post Drill Shoot</i>	12
B. Kerangka Pikir	14
C. Kerangka Konsep	15

D. Hipotesis	15
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Subyek Penelitian	16
D. Variabel Penelitian	17
E. Prosedur Penelitian	17
F. Jadwal Penelitian	19
G. Metode Pengumpulan Data	19
H. Teknik Analisa Data	20
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian Jurnal	21
B. Pembahasan Jurnal	24
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	27
B. Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	

DAFTAR GAMBAR

2.1 Gambar lima posisi tembakan	15
---------------------------------------	----

DAFTAR BAGAN

2.1 Bagan Kerangka Pikir	17
2.2 Bagan Kerangka Konsep	17
3.1 Bagan Struktur Studi Literatur	21
4.1 Bagan Alur Pemilihan Jurnal	24

DAFTAR TABEL

3.1 Tabel jadwal penelitian	19
4.1 Tabel Kriteria Jurnal	25
4.2 Tabel Perbandingan Pre Post Intervensi	26

DAFTAR SINGKATAN

ASL	: Asean Basketball League
BEEF	: Balance, Eyes, Elbow, Follow Through
DBL	: Development Basketball League
FIBA	: Federation Internationale de Basketball Amateur
IBL	: Indonesia Basketball League
Kejurda	: Kejuaraan Daerah
PERBASI	: Persatuan Bola Basket
PorProv	: Pekan Olahraga Provinsi

DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup	38
-------------------------------	----

INTISARI

“STUDI LITERATUR PENGARUH DURASI LATIHAN *3-POINT 5-POST DRILL* TERHADAP AKURASI *SHOOTING* ATLET BASKET USIA 15-18 TAHUN”

Rut Eunike Elopore

Program Studi D IV Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional Jalan Solo Baki, Kwarasan, Grogol, Sukoharjo
(Dibimbing Oleh: Warih Anjari Dyah K., SSt.FT., M.Or dan Diyono, S.Fis., M.Or)

Latar Belakang: Olahraga basket merupakan olahraga yang populer di Indonesia. Teknik dasar bola basket yang harus dikuasai adalah *passing* (mengoper bola), *catching* (menerima bola), *shooting* (menembak), *footwork* (latihan olah kaki), dan teknik latihan *pivot*. Teknik *shooting* merupakan poin penting dalam keberhasilan suatu tim untuk memenangkan pertandingan. Dalam melakukan tembakan atau shooting, untuk menghasilkan point tertinggi atau *3-point shoot* dibutuhkan kemampuan akurasi yang baik. Menurut KBBI akurasi merupakan ketepatan, ketelitian, dan kecermatan. Oleh sebab itu, latihan *drill shoot* ini dirasa sangat penting agar meningkatkan akurasi dan kemampuan penguasaan teknik *shooting* yang baik dan benar.

Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh durasi latihan *drill shoot* terhadap peningkatan akurasi atlet basket.

Metode Penelitian: Pencarian literatur diakses melalui *PudMeb*, *Elsheiver* dan *Google Scholar* mengenai pengaruh durasi latihan *3-point 5 post drill* terhadap akurasi *shooting* atlet basket usia 15-18 tahun, dengan metode penelitian quasi eksperimen dan one group pretest posttest dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan. Jurnal yang didapatkan adalah 10 tahun terakhir, dan terdapat 4 jurnal yang telah dibahas.

Hasil Penelitian: Hasil studi literatur dari keempat jurnal ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan. Usia dan juga durasi tidak mempengaruhi peningkatan akurasi dan kemampuan *3-point shoot* atlet basket.

Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian latihan *3-point 5 post drill* terhadap peningkatan akurasi *shooting* dan kemampuan *3-point shoot* atlet basket

Kata Kunci: Basket, Akurasi, *Shooting*, *3-point 5 post drill*.

ABSTRACT

“LITERATURE STUDY COMPARISSON DURATION OF PRACTICE 3-POINT 5 POST DRILL SHOOT AGAINTS THE ACCURACY OF A 15-18 YEARS BASKETBALL ATHLETE”

Rut Eunike Elopore

Physiotherapy DIV study program, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional st. Solo Baki, Kwarasan, Grogol, Sukoharjo

(Supervised by: *Warih Anjari Dyah K., SSt.FT., M.Or dan Diyono, S.Fis., M.Or*)

Abstract: Basketball is a popular sport in Indonesia. The basic basketball techniques that must be mastered are passing (passing the ball), catching (receiving the ball), shooting, footwork (foot training), and pivot training techniques. Shooting technique is an important point in the success of a team to win the match. In shooting or shooting, to produce the highest point or 3-point shoot, good accuracy is needed. According to the KBBI, accuracy is accuracy, precision, and accuracy. Therefore, this drill shoot exercise is considered very important in order to improve accuracy and mastery of good and correct shooting techniques.

Research purposes: The aim of the study was to determine whether or not the duration of drill shoot training had an effect on increasing the accuracy of basketball athletes.

Research methods: The literature search was accessed through PudMeb, Elsheiver and Google Scholar regarding the effect of 3-point 5 post drill training duration on the shooting accuracy of basketball athletes aged 15-18 years, using a quasi-experimental research method and one group pretest posttest with predetermined inclusion and exclusion criteria. The journals obtained are the last 10 years, and there are 4 journals that have been discussed.

Research result: The results of the literature study from these four journals are that there is a significant influence. Age and duration did not affect the increase in accuracy and 3-point shooting ability of basketball athletes.

Conclusion: There is an effect of giving 3-point 5 drill post training to increase shooting accuracy and 3-point shooting ability of basketball athletes.

Keyword: Basketball, Accuracy, Shooting, 3-point 5 post drill

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan kebutuhan hidup manusia, dengan berolahraga dan pola hidup yang sehat dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang, seperti: atletik, permainan, olahraga air, dan olahraga bela diri. Olahraga permainan yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa adalah olahraga bola basket (Hidayat, 2019).

Olahraga basket merupakan olahraga yang populer di Indonesia. Bola basket urutan ketiga setelah sepakbola dan bulu tangkis sebagai olahraga yang populer di Indonesia. Jumlah penggemar olahraga basket di Indonesia sebanyak 400 juta orang. Olahraga basket merupakan olahraga yang sangat digemari oleh semua kalangan terutama kalangan anak muda (Manogari dan Manafe, 2019).

Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain (Ramadhan, *et al.* 2019). Bola basket merupakan salah satu olahraga prestasi berupa permainan tim. Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2012). Olahraga bola basket merupakan olahraga favorit yang disukai oleh masyarakat dan juga olahraga yang pesat perkembangannya di dunia. Di Indonesia sendiri hal tersebut dibuktikan dengan banyaknya kompetisi kejuaraan bola basket kelompok umur, pelajar, maupun klub-klub yang berkembang di daerah-daerah hingga tingkat nasional dan bahkan internasional, seperti contohnya Kejurda, PON, DBL, LIMA, IBL dan ASL. (Cahyono dan Wismanadi, 2019).

Latihan sangat perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan atlet, performa atlet serta kemampuan penguasaan teknik bermain bola basket. Teknik dasar bola basket yang harus dikuasai adalah *passing* (mengoper bola),

catching (menerima bola), *shooting* (menembak), *footwork* (latihan olah kaki), dan teknik latihan *pivot* (Ahmadi, 2007 dikutip oleh Cahyono dan Wismanadi, 2019). Dari teknik dasar tersebut, salah satu teknik penting yang harus dikuasai oleh seorang atlet basket adalah teknik *shooting*, yaitu menembak bola ke dalam *ring* untuk memperoleh angka (poin). Teknik menembak (*shooting*) terbagi menjadi beberapa teknik lagi yaitu, *jump shoot*, *lay-up*, *set shoot*, *hook shoot*, dan berbagai macam gerakan yang bertujuan untuk memasukan bola kedalam *ring*.

Teknik *shooting* merupakan poin penting dalam keberhasilan suatu tim untuk memenangkan pertandingan. Salah satunya adalah *3-point shoot* (tembakkan tiga angka) yang merupakan senjata untuk memenangkan pertandingan dan juga membalikkan keadaan disaat tim mengalami kekalahan. Sehingga hal ini membuat teknik *3-point shoot* sangat penting untuk dikuasai oleh atlet basket. Namun untuk dapat menguasai teknik *3-point shoot* itu tidak mudah, diperlukan bakat dalam melakukan teknik tersebut. Tanpa ada bakat, harus disertai dengan latihan yang lebih keras untuk mendapatkan hasil yang memuaskan (Kusnanto dan Junaidi 2012)

Kegagalan suatu tim basket untuk memenangkan pertandingan juga dipengaruhi oleh konsentrasi pemain pada saat melakukan *3-point shoot*. Hal ini bisa dilihat pada saat pemain melakukan tembakan dan *jump shoot*, kemudian dihadang lawan dan bola melenceng dari ring basket. Untuk meningkatkan konsentrasi pemain dalam melakukan *shooting* perlu diberikan latihan *drill shoot*, yaitu latihan yang bertujuan untuk melatih kemampuan *shooting* dan konsentrasi pemain agar melakukan *shooting* dengan akurat. Tidak menguasai teknik *3-point shoot* yang benar dalam menembak juga merupakan salah satu faktor kegagalan. Terlebih lagi bagi atlet – atlet yang baru memiliki sedikit pengalaman dalam bertanding. Oleh sebab itu, latihan *drill shoot* ini dirasa sangat penting agar meningkatkan kemampuan penguasaan teknik *shooting* yang baik dan benar. Selain teknik tersebut, dalam permainan bola basket tidak selalu mendapatkan posisi *shooting* dengan nyaman sehingga menyebabkan bertambahnya tingkat kesulitan

dalam melakukan *shooting*. Semakin pemain memiliki ketrampilan dan kemampuan *shooting* yang baik maka akan semakin menyulitkan lawan. Pemain basket wajib dan harus bisa memiliki kemampuan yang kompleks seperti kemampuan *passing*, *dribbling*, dan *shooting*, terlebih di era bola basket modern ini semua pemain harus memiliki keterampilan *shooting* yang baik (Ramadhan, *et al.* 2019).

Sudut yang terbentuk saat akan melakukan *shooting* pada lengan bagian atas berkisar antara 20-30⁰. Apabila kurang, tembakan akan terlalu datar dan apabila lebih akan terlalu banyak gerakan yang terjadi sehingga akan mempengaruhi akurasi *shooting*, lengan atas dan bawah membentuk sudut 90⁰ sementara lengan bawah membentuk sudut 20-25⁰ dengan garis datar. Akurasi tembakan berkurang dari 59% menjadi 37% setelah melakukan lemparan dari jarak 2,8m, 4,6m, dan 6,4m. Ketinggian pelepasan bola berkurang dari 2,46m menjadi 2,38m (jarak sedang), dan 2,33m (jauh). Sudut pelepasan juga berkurang dari 78,92⁰ menjadi 65,60⁰ (sedang). Sementara untuk kecepatan pelepasan bola meningkat dari 4,39m/s menjadi 5,75m/s (sedang) dan 6,89 (jauh) (Okazaki & Rodacki, 2012:231). Ozaki dan Rodacki, menyatakan bahwa sudut siku dan lutut, serta kecepatan gerak pergelangan tangan dan siku mempengaruhi sudut elevasi *shooting*. Sementara keefektifan dalam *jump shot* juga dipengaruhi oleh jarak lemparan pemain.

Dilihat dari permasalahan yang ada, perlu diberikan latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam melakukan tembakan, terutama pada teknik menembak *3-point shoot*. Berdasarkan permasalahan tersebut maka timbul pemikiran dari penulis untuk melakukan penelitian. Apakah kemampuan akurasi menembak *3-point shoot* tiap pemain dapat meningkat setelah diberikan latihan secara khusus dengan waktu selama 4 minggu (Cahyono dan Wismandi, 2019).

Dalam penelitian ini, peneliti memberikan bentuk latihan yang akan meningkatkan kemampuan akurasi atlet bola basket dalam melakukan tembakan *3-point shoot* yaitu pemberian beberapa macam bentuk latihan menembak dari jarak yang berbeda, dari posisi atau daerah yang berbeda dan

diulang-ulang (*drill shoot*). Dalam penelitian ini penulis membuat variasi latihan dengan membagi daerah tembakan menjadi lima daerah yaitu daerah A, B, C, D, dan E. Diharapkan tiap atlet bola basket dapat melakukan tembakan *3-point shoot* yang baik dari posisi yang berbeda. Berdasarkan latar belakang penelitian ini berjudul “**Studi Literatur Pengaruh Durasi Latihan 3-Poin 5-Post Drill Terhadap Akurasi Shooting Pada Atlet Basket Usia 16-18 Tahun**”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana efektivitas latihan *3 point 5 post drill shoot* terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet basket usia 15-18 tahun.

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Tujuan Umum: Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh durasi latihan *drill shoot* terhadap peningkatan akurasi atlet basket.
2. Tujuan Khusus:
 - a. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh durasi latihan terhadap peningkatan akurasi *shooting* atlet basket usia 15-18 tahun.
 - b. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh pemberian latihan *3-point 5-post drill shoot* terhadap peningkatan *shooting* atlet basket usia 16-18 tahun.

D. Manfaat Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca dalam hal:

1. Meningkatkan pengetahuan, dan wawasan mengenai pengaruh durasi latihan *3 point 5 post drill* terhadap peningkatan akurasi *shooting*

2. Dapat digunakan sebagai acuan untuk penelitian berikutnya, yang serupa dengan penelitian ini.
3. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi tim dalam suatu pertandingan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian dengan studi *literature review* dan yang paling banyak didapatkan adalah jurnal nasional. Penelitian kepustakaan dan studi pustaka/riset pustaka meski biasa dikatakan mirip tetapi berbeda. Studi literasi adalah istilah lain dari kajian pustaka, tinjauan pustaka, kajian teori, landasan teori, *literature review* dan tinjauan teoritis. Menurut Khatibah (2011) mengemukakan penelitian kepustakaan sebagai kegiatan yang dilakukan secara sistematis untuk mengumpulkan, mengolah, dan menyimpulkan data dengan menggunakan metode/teknik tertentu guna mencari jawaban atas permasalahan yang dihadapi melalui penelitian kepustakaan. Data yang dipakai dalam penelitian ini berupa jurnal atau artikel yang menggunakan rangkuman penelitian eksperimental, *randhomized control trail*.

B. Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai dari bulan Februari 2020 hingga bulan Juli 2021.

C. Subyek Penelitian

1. Populasi

Menurut Widiyanto (2010), populasi adalah suatu kelompok atau kumpulan obyek atau obyek yang akan digeneralisasikan dari hasil penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh jurnal nasional dan internasional yang membahas tentang pengaruh *3-point 5 post drill shoot* terhadap peningkatan akurasi *shooting*.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan subyek yang akan diteliti yang dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010). Sampel pada penelitian ini yaitu jurnal yang membahas pengaruh latihan *3-point 5 post drill shoot* terhadap akurasi *3-point shoot* pada atlet basket usia 15-18 tahun. Yang dianggap memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

- 1) Jurnal yang membahas pengaruh *3-point 5 post drill shoot* terhadap peningkatan akurasi *3-point shoot*.
- 2) Jurnal nasional dan internasional pada tahun 2010-2020
- 3) Jurnal yang menggunakan quasi eksperimen dan meta analisa
- 4) Jurnal yang membahas *3-point 5 post drill shoot*
- 5) Atlet usia 15-18 tahun

b. Kriteria eksklusi

- 1) Jurnal sesuai dengan rancangan penelitian literature review.
- 2) Tahun terbit jurnal yang dibawah 2010.

D. Variabel penelitian

Variabel terikat : Akurasi *3-point shoot*

Variabel bebas : Latihan *3-point 5 post drill shoot*

E. Prosedur penelitian

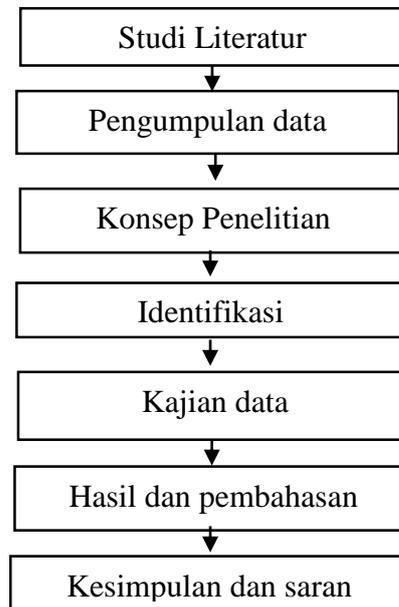
1. Identifikasi masalah
2. Pengajuan judul
3. Pencarian data

Setelah menemukan topik yang menarik, langkah selanjutnya untuk membuat penelitian dengan studi literature adalah dengan melakukan pencarian data dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik, strategi pencarian dimulai dari “latihan *3-point 5 post drill shoot*”

dan “akurasi *3-point shoot*”, “latihan *drill shoot SMA*”, serta kata kunci yang berhubungan dengan kata kunci *3-point 5 post drill shoot* untuk akurasi *3-point shoot* dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

4. *Keyword* yang digunakan dalam pencarian jurnal adalah melalui *Google Scholar, Pubmed, Elsevier* dengan kata kunci latihan *3-point 5 post drill*, akurasi *3-point shoot*, latihan *drill shoot SMA*.
5. Penyusunan proposal dengan mengikuti pedoman skripsi
6. Mengumpulkan jurnal yang sesuai dengan kriteria menggunakan *Pubmed, Elsevier, Google Scholar*
7. Struktur studi literature

Kajian studi literatur dilanjutkan dengan cara menarik kesimpulan dari berbagai sumber hasil penelitian lalu hasil dan kesimpulan dari penelitian tersebut dibahas dan diinterpretasikan kembali secara sistematis. Prosedur penelitian tersebut akan dilakukan sebagai berikut:



Bagan 3.1 Struktur studi literatur

F. Jadwal Penelitian

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No.	Keterangan	Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus
1	Identifikasi masalah							
2	Pengajuan judul							
3	Pencarian referensi							
4	Penyusunan proposal							
5	Seminar proposal							
6	Revisi proposal							
7	Analisa jurnal							
8	Penyusunan hasil dan kesimpulan							
9	Penyusunan Bab IV dan V							
10	Revisi skripsi							
11	Seminar tertutup							
12	Revisi skripsi							
13	Seminar terbuka							
14	Revisi skripsi							
15	Publikasi							

G. Metode Pengumpulan data

Studi yang dilakukan terutama dalam lima tahun terakhir dengan pengumpulan data penelitian yang menggunakan *Google Scholar*, *Google E-Library*, *PubMed*, dengan kata kunci pengaruh latihan *3-point 5 post drill shoot* terhadap peningkatan akurasi *3-point shoot* pada atlet usia 15-18 tahun dengan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris.

H. Teknik analisa data

Jurnal penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dikumpulkan lalu diringkas dan dimasukkan sesuai kriteria literatur ringkasan jurnal tersebut, kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil temuan penelitian metode analisi yang digunakan adalah analisis dari jurnal.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan jurnal yang diambil, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *3-point 5 pos drill shoot* berpengaruh pada peningkatan akurasi dan kemampuan *3-point shoot* pemain basket. Durasi latihan yang diberikan juga berpengaruh terhadap peningkatan *akurasi 3-point shoot*, semakin lama latihan yang diberikan maka akan semakin baik hasil yang didapatkan. Latihan *3-point 5 pos drill shoot* tidak berpengaruh pada usia pemain basket. Dibuktikan dari penelitian yang dilakukan Hidayat *et al.* (2019) bahwa latihan *3-point 5 pos drill shoot* yang diberikan pada pemain basket dalam batasan usia SMP pun tetap dapat berpengaruh pada akurasi dan kemampuan *shooting* pemain basket. Sehingga dalam hal ini dapat dibuktikan bahwa durasi latihan *3-point 5 pos drill shoot* berpengaruh pada peningkatan akurasi dan kemampuan *shooting* pemain basket, dan usia tidak berpengaruh pada peningkatan akurasi dan kemampuan *shooting* pemain basket.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk peneliti berikutnya, dapat memperbaharui literatur mengenai latihan *drill* secara spesifik lagi, dan untuk sumber-sumber informasi masih sedikit sekali jurnal yang membahas mengenai *drill shoot* pada akurasi *shooting* basket.

2. Untuk Masyarakat, dapat menambah ilmu pengetahuan tentang bagaimana cara bermain bola basket dan menggunakan teknik *shooting* dengan baik dan benar
3. Untuk Fisioterapis, dapat menambah ilmu tentang dosis dan biomekanik yang benar dalam memberikan latihan pada atlet bola basket
4. Untuk atlet dan pelatih bola basket, dapat mengkolaborasikan atau menggabungkan teknik dan biomekanik dalam latihan agar semakin maksimal dalam meningkatkan akurasi dan kemampuan *shooting* pemain basket

DAFTAR PUSTAKA

- Adina, F. F., Saichudin, S., & Kinanti, R. G. (2018). Analisis Gerak Jump Shoot Terhadap Tingkat Keberhasilan Point Di Tim Bola Basket Unit Kegiatan Mahasiswa. *Jurnal Sport Science*, 7(2), 94-104.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta. Era Intermedia.
- Aulia Sisca, *et al* (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill dan Visual Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket. *Journal of Sports Coaching and Physical Education*.
- Bayu, I. M. A., (2019). BEEF Exercise Methode and Wall Shooting Exercise Basketball Game. *Journal of Sport Coaching*.
- Bonang Iswahyudi. (2001). "Rekonstruksi Tembakan Jarak Jauh." Skripsi. Bandung: FPOK UPI.
- Cahyono, D. E., & Wismanadi, H. (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).
- Faruq, M. M. 2009. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Bolabasket*. Surabaya: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fikri M.D., (2013). Pengaruh Pelatihan 3 Point 5 Post Drill's Terhadap Hasil 3 Point Shooting Club Bola Basket Putra SMA Negeri 1 Taman. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*.
- Fiba (2010). *Peraturan Remi Bola Basket*. Bandung
- Hidayat, T., Irianto, T., & Basuki, S. (2020, February). The Effect of 3-Point 5-Post Shooting Drills Training On The 3-Point Shooting Success in Basketball Player. In 1st South Borneo International Conference On Sport Science and Education (SBICSSE 2019) (Pp. 161-163). Atlantis Press.
- Kusnanto, S.A., & Junaidi, S. (2012). Kemampuan Memasukkan Bola Ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi *Journal o Sport Science and Fitness*, 1(1).

- Kosasih, D. 2008. *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang:CV Elwas Offset
- Khatibah, K. (2011). Penelitian Kepustakaan. *Iqra': Jurnal Perpustakaan Dan Informasi*, 5(01), 36-39.
- Margono, M., Yagusta, R. A. B., & Khuzaini, A. (2018). Pengaruh Antara Power Lengan, Akurasi, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Keberhasilan 3 Point Shoot Pada Atlet Putri Bola Basket SKO Ragunan. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*,9(1), 35-47.
- Manogari, R. R., & Manafe, M. G. H. (2019). Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dalam Meningkatkan Skill Pemain Basket Pemula. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 2(2), 247-258.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perbasi, P. B. (2012). *Peraturan Resmi Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Priyanto. 2014. Latihan Shooting Free Throw Menggunakan Modifikasi Bola. *Jurnal Media Ilmu Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Volume 4. Nomor 1. Edisi 2014 ISSN: 2088-6802.
- Pribadi, H. P. (2014). Analisis Keberhasilan Shooting 3 Point Pada Team Bolabasket Putra IKOR UNESA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(1).
- Ramadhan, M. F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi Shooting 3point Dengan Menggunakan Media J-Glove Pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 148-153.
- Rubiana, I. (2017). Pengaruh Pembelajaran Shooting (Free Throw) Dengan Alat Bantu Rentangan Tali Terhadap Hasil Shootinh (Free Throw) Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Siliwangi Sesi Pendidikan*, 3 (2).
- Sinaga, C.P., *et al* (2019). Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Keterampilan Jump Soot Pada Tim Bola Basket Putra SMA Negri 8 Kota Jambi. *Jurnal Cerdas Sifa*, 22-29.
- Sutanto, T. 2016. *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.

Okazaki V. H. A., & Rodacki A. L. F. (2012). Increased Distance of Shooting on Basketball Jump Shoot. *Journal of Sport Science and Medicine*.

Zulfi, M. (2019, November). Pengaruh Latihan Drill Shoot Untuk Meningkatkan Akurasi Three Point Shoot Dalam Permainan Bola Basket Ekstrakurikuler Smk Bina Utama Kendal. In *Seminar Nasional Keindonesiaan IV* (Pp. 56-60).