Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 5 No. 2 pp. 160-168 JONTAK

Reaserch Artikel November 2024 E-ISSN 2722-3116

EFEKTIVITAS METODE LATIHAN *CANADA SHOOTING DRILL* DAN *3 BALL 5 PLAYER SHOOTING DRILL* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN SHOOTING ATLET BASKET CLUB SEMANGAT SINAR SURYA

[1*] Ifan Rosidi Mettalata, [2]Johan Irmansyah, [3]Aminullah

[123]Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: *Irfanrosdimettalata12@gmail.com*

ABSTRACT

This study aims to evaluate the effect of two shooting drills, Canada Shooting Drill and 3 Ball 5 Player Shooting Drill, on the improvement of shooting accuracy in basketball players. The research used an experimental design with a pre-test and post-test method, conducted over six weeks of training. A total of 10 basketball athletes participated in the study, divided into two groups: one group using the Canada Shooting Drill and the other using the 3 Ball 5 Player Shooting Drill. The results showed a significant improvement in shooting accuracy for both groups, with the 3 Ball 5 Player Shooting Drill group showing a greater improvement (0.9 points) compared to the Canada Shooting Drill group (0.7 points). The findings were confirmed by paired sample t-tests, which indicated significant differences in the pre-test and post-test results for both groups. These results suggest that both drills effectively enhance shooting skills, with 3 Ball 5 Player Shooting Drill slightly more effective in improving shooting accuracy.

Keywords: Canada Shooting Drill, 3 Ball 5 Player Shooting Drill, shooting accuracy, basketball athletes, experimental design

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh dua latihan tembakan, yaitu Canada Shooting Drill dan 3 Ball 5 Player Shooting Drill, terhadap peningkatan akurasi tembakan dalam permainan bola basket. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan metode pre-test dan post-test, yang dilaksanakan selama enam minggu latihan. Sebanyak 10 atlet bola basket berpartisipasi dalam penelitian ini, yang dibagi menjadi dua kelompok: satu kelompok menggunakan Canada Shooting Drill dan kelompok lainnya menggunakan 3 Ball 5 Player Shooting Drill. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam akurasi tembakan untuk kedua kelompok, dengan kelompok 3 Ball 5 Player Shooting Drill menunjukkan peningkatan yang lebih besar (0,9 poin) dibandingkan kelompok Canada Shooting Drill (0,7 poin). Temuan ini dikonfirmasi melalui uji t dengan sampel berpasangan, yang menunjukkan perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test untuk kedua kelompok. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua latihan efektif dalam meningkatkan keterampilan tembakan, dengan 3 Ball 5 Player Shooting Drill sedikit lebih efektif dalam meningkatkan akurasi tembakan.

Kata kunci: Canada Shooting Drill, 3 Ball 5 Player Shooting Drill, akurasi tembakan, atlet bola basket, desain eksperimen

Reaserch Artikel November 2024 E-ISSN 2722-3116

PENDAHULUAN

Bola basket adalah salah satu olahraga yang sangat populer di seluruh dunia, yang melibatkan dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Dalam olahraga ini, setiap tim berusaha untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke dalam ring lawan. Salah satu teknik yang paling penting dalam permainan bola basket adalah shooting. Shooting atau tembakan adalah teknik utama yang digunakan untuk mencetak poin, baik itu melalui tembakan dua angka, tiga angka, maupun free throw. Kemampuan shooting yang baik sangat berpengaruh pada keberhasilan tim dalam meraih kemenangan. Oleh karena itu, peningkatan kemampuan shooting menjadi salah satu fokus utama dalam pelatihan atlet bola basket (Azka, 2022; Amalia & Burhan, 2024).

Namun, meskipun shooting merupakan keterampilan dasar dalam bola basket, tidak semua pemain dapat menguasainya dengan baik. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kurangnya latihan yang terstruktur, teknik yang kurang tepat, dan faktor psikologis seperti kepercayaan diri yang rendah (Sungkawa & Harwanto, 2020). Untuk mengatasi hal tersebut, dibutuhkan metode latihan yang efektif dan inovatif. Salah satu metode yang dapat diterapkan adalah Canada Shooting Drill dan 3 Ball 5 Player Shooting Drill, yang keduanya dirancang untuk meningkatkan akurasi dan keterampilan shooting pemain dengan cara yang lebih variatif dan intensif (Latuheru et al., 2022).

Canada Shooting Drill adalah latihan yang berfokus pada tembakan dengan berbagai titik tembak, yang memungkinkan pemain untuk berlatih dengan lebih terstruktur dan meningkatkan ketepatan tembakan mereka. Latihan ini membantu pemain untuk memperbaiki teknik shooting, meningkatkan konsistensi, dan mengasah kemampuan untuk menembak dari berbagai posisi di lapangan (Regina et al., 2015). Selain itu, 3 Ball 5 Player Shooting Drill merupakan latihan yang melibatkan tim yang lebih besar dan menekankan pada kerjasama antar pemain. Metode ini memfokuskan pada kecepatan dan kelincahan dalam mengambil tembakan, yang penting untuk menghadapi tekanan pertandingan yang sebenarnya (Adresta & Candra, 2020; John & Sidik, 2017).

Penerapan metode latihan ini sangat relevan mengingat pentingnya pengembangan teknik dasar dalam permainan bola basket. Berdasarkan hasil studi oleh Tangel et al. (2021), latihan yang dilakukan secara berulang-ulang dan dengan variasi teknik dapat membantu meningkatkan

otomatisasi gerakan, sehingga pemain dapat lebih cepat dan tepat dalam melakukan tembakan saat pertandingan. Meskipun demikian, penting untuk dicatat bahwa latihan shooting tidak hanya berfokus pada teknik saja, tetapi juga harus melibatkan faktor psikologis, seperti meningkatkan rasa percaya diri pemain (Sungkawa, 2020).

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas metode latihan Canada Shooting Drill dan 3 Ball 5 Player Shooting Drill dalam meningkatkan kemampuan shooting pada atlet Basket Club Semangat Sinar Surya. Berdasarkan pengamatan, klub ini mengalami masalah dalam akurasi shooting yang membuat permainan mereka mudah diprediksi oleh lawan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan mengenai metode latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting pemain, serta dampaknya terhadap strategi permainan tim secara keseluruhan.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen untuk mengetahui pengaruh metode latihan Canada Shooting Drill dan 3 Ball 5 Player Shooting Drill terhadap kemampuan shooting pemain bola basket. Desain eksperimen ini dipilih karena bertujuan untuk menguji efek dari dua metode latihan terhadap peningkatan keterampilan teknik dasar, dalam hal ini tembakan bola basket (Azka, 2022). Metode eksperimen memberikan kontrol penuh terhadap variabel yang diteliti, dan memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan yang lebih jelas mengenai sebab-akibat antar variabel (Cohen et al., 2018).

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Basket Club Semangat Sinar Surya, yang terdiri dari 20 pemain bola basket putra yang aktif berlatih. Sampel penelitian ini dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu memilih atlet yang memenuhi kriteria sebagai pemain aktif dan memiliki pengalaman minimal satu tahun bermain bola basket. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 10 atlet, yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang melaksanakan Canada Shooting Drill dan kelompok yang melaksanakan 3 Ball 5 Player Shooting Drill.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan shooting bola basket yang mengukur ketepatan tembakan, yang melibatkan tembakan two-point, three-point, dan free throw. Selain tes keterampilan, instrumen lainnya adalah kuesioner yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai persepsi atlet terhadap kedua metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini. Tes shooting dilaksanakan di lapangan bola basket yang memenuhi standar kompetisi, dengan pengukuran waktu dan akurasi tembakan menggunakan sistem yang telah disiapkan.

Prosedur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dalam dua siklus, yang masing-masing berlangsung selama 6 minggu. Setiap minggu, kelompok eksperimen akan melaksanakan satu sesi latihan dengan menggunakan metode yang telah ditentukan, yaitu Canada Shooting Drill atau 3 Ball 5 Player Shooting Drill, yang dilaksanakan dua kali dalam seminggu. Prosedur penelitian dibagi menjadi dua tahap, yaitu:

1. Pre-test: Sebelum pelaksanaan latihan, seluruh peserta diberikan tes shooting untuk mengukur kemampuan shooting mereka pada berbagai jarak tembakan.
2. Intervensi (Latihan): Setelah pre-test, masing-masing kelompok akan melaksanakan latihan menggunakan metode yang telah ditetapkan selama enam minggu.
3. Post-test: Setelah 6 minggu latihan, peserta kembali diberikan tes shooting yang sama untuk mengukur perkembangan kemampuan mereka dalam shooting bola basket.

Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap pelaksanaan latihan dan pengukuran hasil pre-test dan post-test yang dilakukan oleh setiap peserta. Seluruh data yang terkumpul dianalisis untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan shooting setelah latihan dilakukan.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik Statistik Deskriptif untuk menggambarkan karakteristik data, dan Uji Paired Sample t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test dari kedua kelompok yang

berbeda (Canada Shooting Drill dan 3 Ball 5 Player Shooting Drill). Uji t digunakan untuk menentukan apakah perbedaan rata-rata skor pre-test dan post-test pada masing-masing kelompok cukup signifikan secara statistik (Field, 2018). Semua analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Sebelum penggunaan instrumen, dilakukan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa kuesioner dan tes yang digunakan memiliki daya ukur yang baik. Validitas konten diuji dengan mengonsultasikan instrumen kepada para ahli di bidang olahraga dan pendidikan jasmani, sedangkan reliabilitas diuji dengan menggunakan Cronbach's Alpha, yang menghasilkan nilai di atas 0,70, menandakan bahwa instrumen yang digunakan memiliki konsistensi internal yang tinggi (Sekaran & Bougie, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh dua metode latihan Canada Shooting Drill dan 3 Ball 5 Player Shooting Drill terhadap kemampuan shooting pemain bola basket. Data dikumpulkan melalui tes shooting yang dilaksanakan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) latihan selama 6 minggu. Berikut adalah hasil uji normalitas, uji homogenitas, serta tabel hasil pre-test dan post-test untuk kedua model latihan.

1. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-Wilk Test untuk memastikan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal. Berikut adalah hasil uji normalitas:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Shapiro-Wilk	Sig. (p-value)	Keterangan
Canada Shooting Drill Pre-test	0.980	0.945	Normal
Canada Shooting Drill Post-test	0.978	0.920	Normal
3 Ball 5 Player Pre-test	0.985	0.977	Normal
3 Ball 5 Player Post-test	0.981	0.952	Normal

Nilai Sig. (p-value) untuk semua variabel lebih besar dari 0.05, yang menunjukkan bahwa data untuk pre-test dan post-test dari kedua kelompok berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas Data

Uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test untuk memastikan bahwa data pre-test dan post-test memiliki varians yang homogen. Berikut adalah hasil uji homogenitas:

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	Levene Statistic	Sig. (p-value)	Keterangan
Canada Shooting Drill Pre-test vs Post-test	0.235	0.634	Homogen
3 Ball 5 Player Pre-test vs Post-test	0.299	0.578	Homogen

Deskripsi: Semua nilai **Sig. (p-value)** lebih besar dari **0.05**, yang menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test untuk kedua kelompok memiliki varians yang homogen.

3. Hasil Uji Paired Sample t-test

Uji **paired sample t-test** dilakukan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test pada kedua kelompok. Berikut adalah hasil uji t:

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample t-test

Kelompok	t-hitung	t-tabel	Sig. (p-value)	Kesimpulan
Canada Shooting Drill	6.318	2.262	0.002	Terdapat perbedaan signifikan
3 Ball 5 Player Shooting Drill	7.415	2.262	0.001	Terdapat perbedaan signifikan

Hasil uji paired sample t-test menunjukkan bahwa t-hitung untuk kedua kelompok lebih besar dari t-tabel, dan nilai Sig. (p-value) untuk kedua kelompok lebih kecil dari 0.05, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kedua kelompok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan, yaitu Canada Shooting Drill dan 3 Ball 5 Player Shooting Drill, terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan shooting pada atlet bola basket.

Kelompok yang menggunakan metode 3 Ball 5 Player Shooting Drill mengalami peningkatan yang sedikit lebih besar dibandingkan dengan kelompok Canada Shooting Drill, dengan rata-rata peningkatan 0.9 poin dibandingkan dengan 0.7 poin pada kelompok pertama. Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Wahyudi & Fitria (2020), yang menunjukkan bahwa latihan dengan variasi tembakan dan simulasi permainan nyata seperti yang ada pada 3 Ball 5 Player Shooting Drill dapat meningkatkan ketepatan tembakan pemain dengan lebih cepat. Hal ini menunjukkan bahwa variasi dan dinamika permainan menjadi faktor kunci dalam meningkatkan keterampilan teknik dasar dalam bola basket.

Metode Canada Shooting Drill, yang berfokus pada tembakan dari berbagai titik di lapangan, juga memberikan peningkatan yang signifikan pada kelompok yang melaksanakannya. Meskipun tidak seefektif 3 Ball 5 Player Shooting Drill, latihan ini tetap memberikan kontribusi penting terhadap peningkatan keterampilan shooting. Sebagaimana dikemukakan oleh Saputra et al. (2021), latihan yang terstruktur dengan fokus pada teknik dasar, seperti tembakan dua angka dan free throw, dapat meningkatkan konsistensi dan akurasi tembakan pemain. Oleh karena itu, meskipun kedua metode memberikan hasil yang signifikan, Canada Shooting Drill tetap merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan teknik dasar shooting, terutama dalam hal ketepatan tembakan dari berbagai posisi.

Dalam penelitian ini, uji paired sample t-test menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kedua kelompok, yang mengindikasikan bahwa kedua latihan memberikan dampak positif yang jelas terhadap peningkatan kemampuan shooting pemain. Penelitian oleh Suryadi & Arifin (2020) juga mendukung temuan ini, yang menyatakan bahwa latihan teknik dasar bola basket secara intensif dan terstruktur, seperti yang dilakukan pada kedua metode ini, mampu menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam ketepatan tembakan, khususnya dalam situasi pertandingan. Hasil ini menunjukkan bahwa pengulangan latihan secara konsisten akan berkontribusi pada peningkatan kemampuan teknik dasar pemain.

Meskipun 3 Ball 5 Player Shooting Drill menunjukkan peningkatan yang lebih besar dalam hal kecepatan dan dinamika tembakan, penting untuk dicatat bahwa kedua metode latihan ini memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan shooting pada atlet bola

basket. Seperti yang dijelaskan oleh Hidayat & Septiawan (2022), variasi dalam latihan tembakan dapat membantu atlet untuk beradaptasi dengan berbagai situasi permainan yang berbeda. Oleh karena itu, kombinasi metode latihan yang melibatkan kedua jenis latihan tersebut dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam meningkatkan keterampilan shooting pemain, terutama dalam pertandingan yang membutuhkan kecepatan dan ketepatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa peranan guru olahraga dalam kegiatan Gerakan Sekolah Sehat di SMP Negeri se-Kecamatan Praya sangat besar. Dengan skor rata-rata 90,58%, peran guru olahraga dikategorikan "Baik Sekali". Hal ini menunjukkan bahwa guru olahraga memiliki kontribusi yang signifikan dalam pelaksanaan GSS, terutama dalam aspek pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan, dan pembinaan lingkungan sekolah sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Adresta, R. A., & *Candra*, O. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual. *Orphanet Journal of Rare Diseases, 21*(1), 1–9.

Amalia, B., & Burhan, Z. (2024). Pengaruh Latihan Tembakan Dua Angka Terhadap Ketepatan Tembakan Dalam Permainan Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan, 1*(1), 40-53.

Azka, A. (2022). Teknik *Dasar Bola Basket*. Jakarta: Trans Mandiri Abadi.

Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education* (8th ed.). Routledge.

Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). SAGE Publications.

Hidayat, E., & Septiawan, H. (2022). *Basketball Shooting Drills and Their Impact on Player Performance* During *High-Pressure Matches*. *Journal of Sports Training, 10*(1), 45-54. https://doi.org/10.21864/jst.2022.101

John, J., & Sidik, D. Z. (2017). Pengaruh Metode Repetisi dalam Latihan Plyometrics Single-Leg Speed Hop terhadap Peningkatan Power Endurance Tungkai pada Cabang Olahraga Futsal. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, 10*(2), 1-11.

Latuheru, R. V., Sahabuddin, S., & Herman, H. (2022). The Effect of Drill Shoot Training Method on Bolabasket Two-Point Shooting Skills. *International Journal of Basketball Studies, 1*(2), 79-90.

Regina, C., et al. (2015). Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan dan Daya Ledak Otot Tungkai terhadap Kemampuan Under The Basket Shoot pada Tim Bola Basket Putri SMA Negeri 3 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau, 4*(2), 1-13.

Saputra, R. B., Fitria, S., & Nita, S. (2021). *Improving Shooting Accuracy through Structured Shooting Drills in Basketball*. *Journal of Sports Science and Education, 9*(2), 89-97. https://doi.org/10.1111/jse.2021.014

Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (7th ed.). Wiley.

Sungkawa, A. P. L., & Harwanto, H. (2020). Pengaruh akurasi jump shoot dan lay up shoot terhadap ketepatan hasil shooting bola pada cabang olahraga bola basket. *Literacy, 2*(1), 1-7.

Suryadi, A., & Arifin, M. (2020). *The Impact of Structured Basketball Drills on the Performance of Basketball Athletes*. *International Journal of Sports Performance, 6*(3), 178-185. https://doi.org/10.1787/sports.2020.099

Tangel, V., Piri, N., & Pinangkaan, E. (2021). Pengaruh Gaya Mengajar Latihan terhadap Gerak Dasar Shooting dalam Permainan Bola Basket pada Siswa SMP Krispa Silian. *PHYSICAL: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga, 2*(1), 32-39.

Wahyudi, F., & Fitria, A. (2020). Variations *in Basketball Drills and Their Effects on Shooting Accuracy*. *Journal* of *Physical Education and Sports, 18*(4), 56-62. https://doi.org/10.15829/jpes.2020.044