

EFEK PENGGUNAN METODE 5-POST DRILL DAN SHOOTING STRAP TERHADAP KEMAMPUAN 3-POINT SHOOT

Hindisa Shidqi Anasya¹, Ahmad Hamidi², Nurlan Kusmaedi³, Mohammad Zaky⁴, Syam Hardwis⁵.

Abstrak:Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh 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 basket SMA N 1 Kandanghaur yang diambil melalui teknik total sampling. Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3-point 5-post drill menggunakan shooting strap. Hasil 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 SMA N 1 Kandanghaur.

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

Abstract:The aim of this study was to determine the effect of practicing the 5-post drill method using a shooting strap on improving 3-point shoot ability. This study used an experimental method with a quantitative descriptive approach using a 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 5-post drill using shooting strap. The results showed an average pretest value of 13,76 and a posttest of 22,96 which showed an increase in 3-point shoot ability 66,71% and the result 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 the posttest result. It can be concluded that practicing the 5-post drill method using shooting strap has a significant effect on improving the 3-point shoot ability of extracurricular basketball students of SMA N 1 Kandanghaur.

Key Words: *Basketball, 3-Point Shoot, 5-Post Drill, Shooting Strap*

¹. *Penulis adalah Prodi Ilmu Keolahragaan, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesi.*

² *Penulis adalah Staf Edukatif, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.*

³ *Penulis adalah Staf Edukatif, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.*

⁴ *Penulis adalah Staf Edukatif, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.*

⁵ *Penulis adalah Staf Edukatif, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia.*

PENDAHULUAN

Permainan basket adalah olahraga yang terkenal dengan jutaan penikmatnya, baik di platform nasional maupun internasional (Savas et al., 2022). Tujuan dari permainan basket adalah mencetak skor dengan memasukan bola ke keranjang musuh dan itu hanya bisa dilakukan sdengan *shooting* (Gou & Zhang, 2022). Sukses tidaknya permainan basket terletak pada penguasaan *shooting* yang maksimal (Cabarkapa et al., 2021) dan hal fundamental yang benar-benar harus dikuasai (T. Hidayat et al., 2020) kendati dalam basket terdapat teknik dasar lainnya yang berkontribusi dalam meningkatkan presentase untuk mendapatkan poin, harus tetap dilakukan *shooting* (Hadjarati et al., 2022) agar menjadi pemenang dalam permainan (Mashuri, 2017). Hal ini selaras dengan 4 faktor yang teridentifikasi oleh Dean Oliver tentang strategi untuk memenangkan permainan, diantaranya: *shooting* (40%), *turnovers* (25%), *rebouncing* (20%) dan *free throws* (15%) (Migliorati, 2020)

3-point-shoot merupakan teknik dasar bola basket yang selalu digunakan dalam sebuah pertandingan, dan seringkali menjadi penentu dari hasil akhir permainan (Ardigò et al., 2018) dengan meningkatnya presentase 3 point shoot dalam permainan akan menambah peluang untuk menjadi pemenang. Merujuk dari data statistik, melancarkan offensive dengan tembakan *3-point shoot* bisa menambah tingkat probabilitas kemenangan lebih besar (Gou & Zhang, 2022). Dany kosasih (2008 : 57) menyebutkan bahwa *3-point shoot* merupakan alat yang dipakai untuk memenangi permainan (Ramadhan et al., 2019). Selain nilai yang diperoleh 1,5 kali lebih besar dari nilai *shooting* lainnya (Madarame, 2021), ruang eksekusi dari *3-point shoot* lebih luas (Božović & Mandić, 2020). Ketika pemain dapat melepaskan *3-point shoot* di segala posisi dengan baik, maka hal tersebut akan menjadi ancaman untuk lawan (Darumuyo, 2019) dan ketika sebuah tim bisa melakukan *3-point shoot* dalam pertandingan, tim tersebut bahkan tidak perlu melakukan *rebound*, *turnover* atau melakukan banyak transisi dan permainan akan berlangsung dengan cepat.

Jarak dengan ring yang cukup jauh menjadi salah satu kendala bagi para pemain basket dalam mengeksekusi *3-point shoot*, karena memerlukan konsentrasi tinggi (T. Hidayat et al., 2020) dan pengambilan sudut yang tepat adar dapat berhasil melakukan *3-point shoot* (Mawarni & Wismanadi, 2021) untuk itu *3-point shoot* lebih sulit dibandingkan medium *shoot*. Seperti yang terjadi dilapangan pada kejuaraan UNESA Cup tahun 2011, Klub SMA N 1 Taman, rata-rata *3-point shoot attempt* dengan *3-point shoot made* sangat kecil hanya 5% (Fikri, 2013), begitu pula denga pertandingan DBL antara SMAN 1 Sooko Mojokerto melawan SMA N 1 Lamongan dan SMAN 2 Gloria, *3-points field goal* masing-masing pada kedua pertandingan adalah 0/7 dan 0/5 dengan presentase 0% (Prasetia & Wismanadi, 2022)

Solusi untuk menyelesaikan permasalahan tersebut yaitu dengan melakukan latihan *push up* (Tirtono, 2015), lalu *plyometric exercise* yaitu latihan mengembangkan eksplosif power (Tiwari et al., 2022), kemudian penggunaan metode *visual imagery* (Pamungkas et al., 2014) serta *dumbbell wrist curl exercise* (Rahmansyah et al., 2020). Diluar itu semua terdapat solusi yang memiliki potensi untuk menyelesaikan masalah tersebut, yaitu dengan menggunakan metode *5-post drill* yang berfokus pada latihan teknik (Asrul et al., 2021)

5-post drill adalah proses dalam menyempurnakan latihan teknik *shooting* yang dilakukan dengan berulang-ulang (Dasadarma, 2013) metode ini akan sangat membantu dalam peningkatan kemampuan, keterampilan serta hasil belajar *shooting* (Blegur & Lumba, 2019) karena akan membentuk sebuah ketepatan (Riadi, 2022) serta kebiasaan atau pola yang otomatis sehingga terbentuk keterampilan yang bersifat permanen (Budiman, 2018) dan itu bisa didapat dalam waktu yang relatif singkat (Krisnan, 2018)

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, peneliti melihat urgensi untuk melakukan penelitian ini lebih lanjut untuk membuktikan efek dari latihan *5-post drill* ini terhadap akurasi *3-point shoot*. Setelah penelitian lain yang berfokus pada latihan fisik dan mental

sebagai pendorong hasil *shooting*, hal baru dalam penelitian ini adalah penggunaan *shooting strap* untuk meningkatkan kualitas *shooting* yang akan dikenakan pada tangan pemandu, karena tangan pemandu ini bertanggung jawab untuk menstabilkan bola selama gerakan menembak (Gómez Ruano et al., 2017). Faktanya saat eksekusi *shooting* gangguan dari tangan pemandu dapat terjadi (Haefner, 2021), sebuah jentikan dari ibu jari di tangan pemandu mungkin tidak penting, namun hal tersebut dapat menyebabkan bola kehilangan kestabilan. Akibatnya, bola *release* tidak pada jalurnya dan melewati ring (Threat, 2022). Untuk itu penggunaan *shooting strap* sangat disarankan untuk mengoreksi teknik *shooting* dengan membatasi tangan pemandu untuk tidak melakukan gerakan lebih (Gómez Ruano et al., 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, pendekatan yang dilakukan adalah deskriptif kuantitatif dan *one group pretest – posttest design*. Variabel yang dipakai dalam penelitian ini adalah 5-post drill dan shooting strap sebagai variabel bebas lalu *3-point shoot* sebagai variabel terikat. Sampel penelitian ini berjumlah 17 orang siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kandanghaur. Sampel diambil dengan teknik total sampling, yaitu keseluruhan siswa SMA N 1 Kandanghaur yang mengikuti ekstrakurikuler basket. Penelitian ini dilakukan sebanyak 3 tahap yaitu: pertama, pretest dengan instrument *3-point shoot* sebanyak 25 bola yang dilakukan di 5 titik *3-point line*, setiap bola yang masuk akan dihitung 3 poin, jika tidak 0 poin. Kemudian tahap kedua pemberian *treatment* dengan metode *3-point 5-post drill* dengan menggunakan shooting strap selama 16 kali pertemuan, dan tahap terakhir adalah *posttest* dengan tes dan instrument yang sama seperti tahap pertama yang dilakukan di lapangan basket SMA N 1 Kandanghaur. Data yang diperoleh terlebih dahulu akan diuji normalitas untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, kemudian setelahnya akan dilakukan uji *paired sampel t-test* untuk membandingkan rata-rata hasil dari pretest dan posttest menggunakan software SPSS 25.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis uji normalitas keterampilan 3-point siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 kandanghaur diperoleh data sebagai berikut :

Tabel Tes Normalitas

	Kolmogorov Smirnov (sig)	Shapiro-wilk (sig)
Pretest	0,200	0,262
Posttest	0,200	0,103

Pada Tabel tersebut nilai sig (p) untuk pretest sebesar $0,262 > 0,05$ dan posttest $0,103 > 0,05$. Keduanya menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Sehingga bisa disimpulkan bahwa data diatas berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Paired Sample T-test

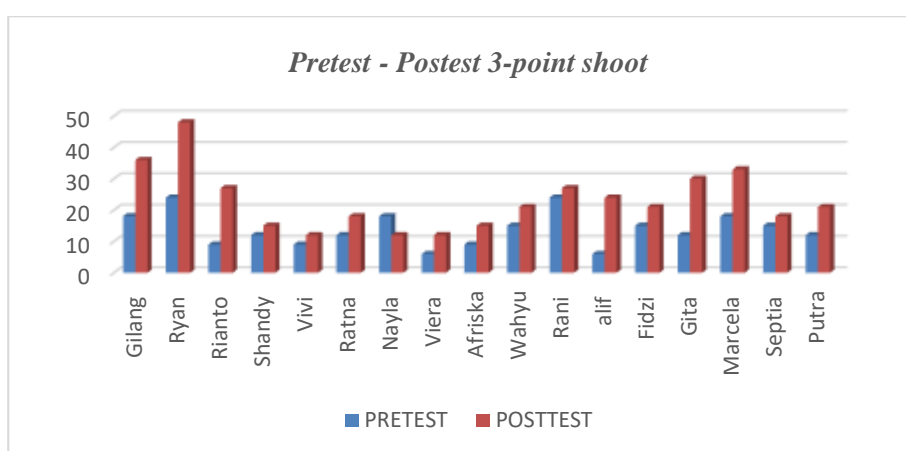
X	Mean	Sig(2-Tailed)
Pretest-Posttest	-9,176	0,000

Berdasarkan perhitungan menggunakan paired sample t-test didapat nilai sig (2-tailed) $0,00 < 0,05$ maka H_1 diterima, artinya terdapat pengaruh latihan *5-post drill* menggunakan

shooting strap terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot* pada siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 kandanghaur dan dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dan *posttest*.

Tabel Uji Deskriptif Data Pretest – Posttest

Keterangan	Pretest	Posttest
Jumlah Data	17	12
Nilai Minimum	6	24
Nilai Maximum	12	48
Mean	13,76	22,94
Std. Deviasi	5,415	9,775



Gambar Chart Pretest – Posttest

Dibuktikan dengan data diatas, *3-point shoot* siswa ekstrakurikules basket SMA N 1 Kandanghaur sebelum diberikan treatment adalah 13,76 (*pretest*) kemudian menjadi 22,94 setelah diberikan treatment (*posttest*).

PEMBAHASAN

Dalam hal ini, bisa dikatakan metode latihan *5-post drill* menggunakan alat bantu shooting strap memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot*. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa, terdapat peningkatan rata-rata sebesar 66,71% yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest*-dan *posttest*

Diperkuat pada penelitian sebelumnya (Rizal et al., 2022; Yarmani & Juniasyah 2017; Prasetya & Wismanadi 2022; Fikri 2013) bahwa latihan dengan metode *5-post drill* ini memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot*, semakin sering latihan dengan metode ini, keberhasilan perolehan *3-point shoot* pemain akan semakin besar. Begitu juga pada penelitian (Gómez Ruano et al., 2017) yang berfokus pada *free throw*, bahwa latihan *shooting* menggunakan *shooting strap* secara signifikan dapat meningkatkan akurasi dari shooting itu sendiri.

Tujuan dilakukannya penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode latihan *5-post drill* menggunakan shooting strap terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot*. Metode *5-post drill* adalah latihan yang dalam pelaksanaannya terus mengulang gerakan yang sama (D. Hidayat et al., 2022), menerapkan metode ini pada shooting akan membuat siswa melakukan

gerakan yang sama secara terus-menerus yang kemudian akan mendapatkan akurasi dan konsentrasi (Asrul et al., 2021), yang mana hal tersebut merupakan kunci keberhasilan dari shooting dalam basket (Alexander, 2016) dan Pada temuan sebelumnya, melakukan latihan drills pada gerakan teknik bisa memperkuat koneksi atau kecepatan repon dan mengontrol aspek motoric sehingga dapat mempercepat penguasaan keterampilan gerak latihan yang terprogram (Chansrisukot et al., 2015)

Pada penelitian-penelitian terdahulu memiliki lebih banyak sampel namun hanya berfokus pada laki-laki dan itu menjadi celah pada penelitian sebelumnya, karena permainan basket tidak hanya dimainkan oleh laki-laki tetapi juga seorang perempuan. Sehingga penting untuk mengetahui apakah metode latihan *5-post drill* ini berpengaruh pada laki-laki saja atau keduanya. Pada penelitian terdahulu saat pelaksanaan latihan hanya berfokus pada *drilling* sedangkan *3-point shoot* merupakan keterampilan yang bersifat individual, kompleks dan dinamis, untuk meningkatkan koordinasi yang optimal dengan hasil keterampilan yang maksimal diperlukan kombinasi latihan dengan alat bantu eksternal seperti *shooting strap* (Gómez Ruano et al., 2017) sehingga hal tersebut menjadi salah satu kelebihan dari keterbaruan ini.

Penggunaan metode latihan *5-post drill* dengan media *shooting strap* akan sangat membantu meminimalisir kesalahan dalam proses eksekusi *shooting*. Fungsi *shooting strap* disini membantu mengoreksi gerakan *shooting* dengan membatasi gerak tangan pemandu atau tangan *non* dominan yang tidak melakukan *shooting*, seperti mencegah pergelangan tangan berputar dan ibu jari melakukan gerakan lanjutan yang menyebabkan bola release keluar dari jalur, sehingga tangan tersebut hanya akan berkontribusi pada stabilisasi sebelum *shooting* dilakukan (Gómez Ruano et al., 2017). Pembelajaran keterampilan yang konsisten dengan cara ini akan mudah diotomatisasi dan menunjukkan retensi jangka pendek juga jangka panjang setelah latihan telah berhenti (Button et al., 2003), dengan ini pemain akan mencoba untuk mencari pola dan koordinasi gerakan yang stabil dengan menerapkan posisi optimal dan pada akhirnya mempercepat pembelajaran (Alexander, 2016).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari latar belakang, rumusan masalah, hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan metode *5-post drill* dengan memakai alat bantu *shooting strap* ini memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *3-point shoot* siswa ekstrakurikuler basket SMA N 1 Kandahaur, dibuktikan dengan adanya perbedaan rata-rata antara nilai pretest dan posttest yang meningkat sebesar 66,71% setelah *treatment* diberikan

Untuk penelitian lebih lanjut perlu ditambahkan kelompok kontrol sebagai pembanding dengan kelompok eksperimen sehingga akan ada perbandingan latihan *shooting* menggunakan *shooting strap* dan tanpa *shooting strap* lalu bisa tambahkan variabel bebas alat bantu eksternal lainnya yang dapat membantu dalam pembelajaran *shooting*.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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>
- 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>
- 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). *NoPengembangan 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>
- 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.
- Dasardarma, K. (2013). *Pengaruh latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yuniior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul* (Vol. 16, Issue 4). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23956527/>
- 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 S1 Ilmu Keolahragaan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1–7.
- 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>
- 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 (SBICSSE 2019)*, 407(Sbicsse

- 2019), 161–163. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200219.047>
- Krisnan. (2018). *Mengenal Lebih Dalam Metode Drill: Kegiatan Latihan Berulang*. Meenta.Net. <https://meenta.net/metode-drill/>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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>
- 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.
- 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>
- 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>
- 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>
- Tirtono, E. P. (2015). *PENGARUH LATIHAN PUSH-UP TERHADAP HASIL SHOOTING HUKUMAN DALAM PERMAINAN BOLA BASKET SISWA PUTRA SMP NEGERI 6 KEDIRI TAHUN*.
- 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.
- Yarmani, Y., & Juniasyah, H. (2017). Pengaruh Latihan Shooting Drills Terhadap Hasil Three Point Shooting Atlet Putra Klub Bola Basket King Spark Kota Bengkulu. *Kinestetik* :

Hindisa Shidqi Anasya, Ahmad Hamidi, Nurlan Kusmaedi, Mohammad Zaky, Syam Hardwis: Efek Penggunaan Metode 5-Post Drill Dan Shooting Strap Terhadap Kemampuan 3-Point Shoot

Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 1(2), 75–79. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.10927>