

# SHOOTING PRACTICE MODEL BASED ON 3X3 IN BASKETBALL GAMES

Diky Komarudin

Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta  
[dikykomarudin@gmail.com](mailto:dikykomarudin@gmail.com)

## ABSTRAK

*The purpose of this study is to produce a special model of basketball coaching model to improve shooting ability. This research uses research and development method (Research and Development) from Borg & Gall. The study target is club or regional athletes, for male athletes aged 16 years to 18 years. The subject-taking technique applied in this research is the best 12 players from each club or its regional athlete. This research was conducted in West Java Province with time for 5 months. Based on the results of the study it can be concluded that the model of training developed, 1) Effective, meaning that the training model applied situations similar to the situation in the real game; 2) Efficient means that the applied shooting training model represents the five positions of the player playing well and appropriately; 3) Develop, meaning that all parties related to basketball sport understand and can see the benefits and direct impact on the development of athletes.*

*Keywords: Model Exercise, Shooting, Basketball*

# **MODEL LATIHAN *SHOOTING* BERBASIS 3X3 PADA PERMAINAN BOLA BASKET**

**Diky Komarudin**

Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta

[dikykomarudin@gmail.com](mailto:dikykomarudin@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah untuk menghasilkan produk model latihan bola basket yang khusus untuk meningkatkan kemampuan menembak. Penelitian ini menggunakan metode penelitian dan pengembangan (Research and Development) dari Borg & Gall. Sasaran penelitian adalah atlet klub atau daerah, untuk atlet putra yang berusia 16 tahun sampai dengan 18 tahun. Teknik pengambilan subjek yang diterapkan dalam penelitian ini berupa 12 pemain terbaik dari setiap klubnya atau atlet daerahnya. Penelitian ini dilaksanakan di Provinsi Jawa Barat dengan waktu selama 5 bulan. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa model latihan yang dikembangkan, 1) Efektif, artinya model pelatihan yang diterapkan situasinya sama dengan situasi di dalam pertandingan yang sesungguhnya; 2) Efisien, artinya model pelatihan menembak yang diterapkan merepresentasikan kelima posisi pemain yang bermain dengan baik dan tepat guna; 3) Berkembang, artinya semua pihak yang terkait dengan olahraga bola basket mengerti dan dapat melihat manfaat dan dampak yang langsung terhadap perkembangan atletnya.

Kata kunci : Model Latihan, Menembak, Bola Basket