**Pengaruh latihan shooting dengan konsep beef terhadap kemampuan shooting free throw**

# Pada ekstrakulikuler bola basket putra sman 1 kuok

Robbi Akbar Gani1, Jufrianis2

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai(1)

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai (2).

Correspoding author email: [robbiakbar26@gmail.com](mailto:robbiakbar26@gmail.com)

# ABSTRAK

Permasalahan yang ditemukan di penelitian ini antara lain: 1) bola jarang masuk saat melakukan tembakan, 2) siswa belum menguasai posisi badan atau sikap dasar yang benar saat melakukan tembakan, 3) siswa tidak dapat mengontrol kekuatan lemparan, dan 4) kurangnya semangat siswa dalam melakukan rangkaian latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Shooting Dengan Konsep BEEF (X) Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw (Y) pada Ekstrakulikuler Bola Basket Putra SMAN 1 KUOK. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “One-Group Pretest Postest Design”. Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 1 KUOK yang berjumlah 10 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Shooting Free Throw. Berdasarkan analisis data dengan hasil : Pree-test rata-rata 1,8 meningkat sebesar 2,5 atau 1,39% menjadi 4,3 pada Post-test dengan hasil (t hitung 6,76 > t tabel 1,833), maka Ha diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan Shooting dengan konsep BEEF berpengaruh terhadap kemampuan shooting free throw siswa ekstrakulikuler bola basket putra SMAN 1 KUOK.

**Kata kunci :** *Shooting Free Throw*, *BEEF*, Ekstrakulikuler

# ABSTRACT

The problems found in this study include: 1) the ball rarely goes in when shooting, 2) students have not mastered the correct body position or basic attitude when shooting, 3) students cannot control the power of the throw, and 4) students' lack of enthusiasm in do a series of exercises. This study aims to determine the eﬀect of shooting practice with the concept of BEEF (X) on the ability to shoot free throw (Y) in men's basketball extracurricular at SMKN 1 KUOK. The method used in this study is an experimental method, with the research design used in this study is 'One-Group Pretest Posttest Design'. The population in this study were basketball extracurricular students at SMAN 1 KUOK, totaling 10 athletes. The instrument used in this research is Shooting Free Throw. Based on data analysis with the results: Pree-test average of 1.8 increased by 2.5 or 1.39% to 4.3 in Post-test with results (t count 6.76 > t table 1.833), then Ha is accepted . Thus, it can be concluded that shooting practice with the BEEF concept aﬀects the free throw shooting ability of male basketball extracurricular students at SMAN 1 KUOK.

***Keyword:*** *Shooting Free Throw*, *BEEF*, *Extracuricular*



.

# PENDAHULUAN

# Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Aktivitas olaharaga dilakukan agar memperoleh manfaat yaitu; 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasistas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cidera, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mecegah kegemukan dan mempertahakan berat badan ideal, 5. Mengurangi terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, sistolik, dan diastolic, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sebsetifikasi hormone terhadap jaringan tubuh, 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap peyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh (Faizati Karim (2002).

# Pengenalan olahraga mulai dari dunia pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membentuk olahragawan muda sebagai generasi penerus bangsa. Dalam dunia pendidikan olahraga dapat diberikan secara intensif baik saat jam pelajaran atau diluar jam pelajaran. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa : ”Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler”. Hampir seluruh cabang olahraga diajarkan pada saat pembelajaran berlangsung (intrakulikuler). Apabila siswa tersebut memiliki potensi, kemampuan, minat dan bakat lebih pada salah satu bidang olahraga, maka siswa tersebut dapat memperdalam keterampilannya melalui kegiatan ekstrakulikuler yang diadakan di sekolah. Banyak cabang olahraga yang dikembangkan dalam kegiatan ekstrakulikuler sekolah, salah satunya adalah olahraga bola basket.

# Olahraga basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau indoor. Berbeda dengan yang terjadi di sekolah, dimana olahraga basket lebih banyak dimainkan di ruangan terbuka. Penerapan permainan bola basket dalam ekstrakulikuler untuk mengambangkan prestasi siswa didalam bidang olahraga ini. Dalam permainan bola basket teknik-teknik dasar haruslah dikuasai agar permainan ini bisa berjalan sesuai aturannya. Teknik dasar bola basket menurut Hal Wissel (1996 : 2) ada 7 macam yakni : (1) footwork (gerakan kaki), (2) shooting (menembak), (3) passing (operan) dan menangkap, (4) dribble, (5) rebound, (6) bergerak tanpa bola, dan (8) bertahan. Teknik menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting. Menurut Arkos Abidin (1999 : 59) ada tujuh macam teknik tembakan, yaitu : 1) one hand set shoot (tembakan satu tangan), 2) free throw shoot (tembakan bebas), 3) jump shoot (tembakan sambol melompat), 4) three point shoot (tembakan tiga angka), 5) hook shoot (tembakan mengkait),

# 6) lay up shoot (tembakan dengan menggirik bola), 7) runner shoot (lay up yang diperpanjang).

# Dalam permainan bola basket terkadang terjadi pelanggaran, tim yang menerima pelanggaran tersebut diberikan tembakan hukuman atau yang dikenal dengan free throw. Menurut Sodikun (Wicaksono & Laksmiwati, 2013) free throw merupakan tembakan hadiah kepada pemain untuk mencetak skor. Memasuki satu lemparan bebas tidak hanya menambah satu poin, tetapi dapat menurunkan pola pikir dan mental lawan, karena sangat sulit untuk mendapatkan poin selain lemparan bebas, karena akan ada hambatan dari lawan. Tembakan ini ditembakkan sesuai aturan, di posisi tepat di belakang garis free throw. Pemain diberikan waktu untuk melakukan shooting dimana saat itu jam permainan dihentikan sementara (Art. 43, FIBA, 2014). Dalam melakukan tembakan free throw meliputi, pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaan. Kemampuan free throw harus dilatih dan mendapat perhatian khusus agar pada setiap kesempatan mendapatkan tembakan hukuman dapat dimaksimalkan menjadi poin. Menurut (Hal Wissel, 2000 : 64) wall shooting adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan latihan pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, follow through, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menurut Bayu (2019) dalam (Sari et al., 2020) salah satu metode yang sering diajarkan kepada siswa adalah latihan shooting dengan konsep BEEF karena dinilai cukup efektif dan mudah dipahami. Menurut Danny Kosasih, BEEF adalah Balance (keseimbangan), Eyes (mata), Elbow (siku) dan Follow trough (gerakan lanjutan). Metode latihan beef adalah metode latihan dengan menerapkan sikap dasar dalam hal melakukan shooting.

# Keunggulan latihan ini adalah menjaga sikap dasar untuk melakukan shooting yang benar.

# Dari hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di lapangan basket SMKN 1 Bangkinang Kota masih banyak terjadi kesalahan dalam melakukan shooting free throw. Permasalahan yang ditemukan antara lain: 1) bola jarang masuk saat melakukan tembakan, 2) siswa belum menguasai posisi badan atau sikap dasar yang benar saat melakukan tembakan, 3) siswa tidak dapat mengontrol kekuatan lemparan, dan 4) kurangnya semangat siswa dalam melakukan rangkaian latihan.

# Dari uraian di atas, mengingat pentingnya kemampuan shooting dalam permainan bola basket, maka penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan konsep BEEF terhadap kemampuan shooting free throw siswa ekstrakulikuler bola basket putra. Selain itu juga untuk memberikan bukti apakah ada pengaruh latihan shooting dengan konsep BEEF terhadap kemampuan shooting free throw siswa ekstrakulikuler bola basket putra SMAN 1 KUOK.

# METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run terhadap kelincahan atlet kumite. Desain penelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah “One-Group Pretest-Postest Design”. Sugiyono (2018: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (01) disebut nilai pre-test dan observasi sesudah eksperimen (02) nilai post-test.

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian (Arikunto, 2006:130). Meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi.

Penelitiannya juga disebut objek populasi atau wakil semua Arikunto, (2006 : 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler bola basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota. Teknik penarikan sampel adalah purposive sampling, dimana menurut Sugiyono (2018 : 138) yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jadi total sampel dalam penelitian ini ada sebanyak 10 orang siswa.

Instrumen penelitian ini adalah tes shooting free throw dari buku Sodikun (1992:125). Tes ini bertujuan untuk mengukur keakuratan tembakan free throw.

1. Perlengkapan dan peralatan : lapangan basketball, bola basket, alat tulis

2. Petugas : pencatat hasil skor

3. Pelaksanaan : (1) Testee berdiri di daerah tembakan hukuman atau di atas garis free throw; (2) Setelah mendengar aba-aba “Ya” atau dibunyikan peluit, testee melakukan tembakan ke arah ring; (3) Testee tidak boleh menginjak melewati garis sebelum bola lepas dari tangan ; (4) Setiap testee mendapat kesempatan 10 kali tembakan; (5) Setelah melakukan 10 kali tembakan, testee harus menghentikan tembakan ke ring.

4. Peraturan dan hasil skor : (1) Shooting boleh dilakukan dengan satu atau dua tangan; (2) Setiap bola yang masuk ke ring diberikan skor 1 dan dicatat oleh pencatat skor.

# HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

**Hasil *Pree – test* (tes awal) *Shooting Free Throw***

Sebelum dilakukan latihan *shooting* dengan konsep *beef* dilakukan *pree – test freethrow*, dan didapat data awal (*pree-test) freethrow* sebagai berikut : Skor tertinggi 5, Skor terendah 0 dengan rata- rata 1.8, standar devisiasi 1.87, dan variasi 3.5. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 5 orang sampel memiliki frekuensi relative 50% dengan rentangan 0 - 1.25. 1 orang sampel memiliki frekuensi relatif 10% dengan rentangan

interval 1.26 – 2.5. 2 orang sample memiliki frekuensi relative 20% dengan rentangan interval 2.6 – 3.75. 2 orang sample memiliki frekuensi relative 20% dengan rentangan interval 3.76 - 5.

Setelah di berikan perlakuan latihan *shooting freethrow* 16 kali pertemuan, maka di lakukan *post-test* (tes akhir). *Post – test shooting* yang dilakukan 10 orang sampel diperoleh data sebagai berikut : skor tertinggi 7, skor terendah 3, dengan rata- rata 4.3 , varian 1.96, standar devisiasi

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi data post – test diatas, dari 10 orang sampel yang melakukan tes shooting freethrow , diperoleh 6 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 60% pada jarak interval 3

- 4, 3 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 30% pada jarak interval 5 – 6 , 1 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 10% pada jarak interval 7 – 8, 0 orang sampel yang memiliki frekuensi relative 0% dengan jarak interval 9 - 10.

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan taraf signiﬁkan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan shooting dengan konsep BEEF yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan free throw dilambangkan dengan Y sebagai variable terikat, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Penelitian ini diawali dengan melakukan pree-test. Dilihat dari hasil pree-test ternyata memang terdapat kekurangan pada kemampuan shooting free throw pada siswa ekstrakulikuler basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota. Dimana ada sebagian besar sampel yang mendapatkan point kurang dari 5 poin, ini diakibatkan karena sudah lamanya tidak melakukan latihan yang rutin. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,2315 dan Ttabel 0,258. Ini berarti Lhitung< Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pree- test shooting free throw adalah berdistribusi normal.

Setelah dilaksanakan pree –test dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (latihan) shooting dengan konsep BEEF selama 16 x pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam sepekan. Pada saat peneliti melakukan rangkain bentuk latihan di SMKN 1 Bangkinang Kota, peneliti merasa diterima dengan baik oleh pihak sekolah dan siswa ekstrakulikuler basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota. Keabanyakan latihan berjalan dengan sesuai harapan peneliti, yang mana pada saat latihan para siswa mengikuti intruksi peneliti dengan baik dan seksama.

Jika semua rangkaian latihan 16x pertemuannya selesai, maka pengambilan data post test shooting free throw pun dilakukan. Hasil perolehan tertinggi adalah 7 poin dan terkecil adalah 3 poin. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,2238 dan Ttabel 0,258. Ini berarti Lhitung< Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil post-test free thro adalah berdistribusi normal.

Berdasarkan perbandingan data hasil pree-test dan post-test, para testee menunjukkan ada peningkatan pada shooting free throw mereka. 2 orang yang memiliki peningkatan tertinggi adalah Zuhri dan Dika, dengan selisih 4 point antara pree-test dan post-test, hal tersebut dikarenakan mereka berdua di dalam tim memang diposisikan sebagai shooter mereka sebelumnya memang sudah banayak melalukan latihan shooting sebelum latihan ini. Egi, Ridho dan Rizky dengan selisih 3 point, ini disebabkan mereka mengikuti program latihan dengan baik dan serius padahal Egi dengan posisi play maker, Ridho sebagai center dan Rizky adalah siswa pendatang baru dalam ekskul bola basket. Faraz, Bagas, Sarul dan Ilham dengan selisih 2 point, ini dikarenakan testee Bagas dan Ilham memiliki pondasi shooting yang bagus tapi pada saat setelah release, tidak atau jarang melakukan follow through, berbeda dengan Faraz dan Sarul yang memiliki release dan follow through yang sangat bagus tetapi kurang baik dalam memposisikan tangan yang mendorong bola . Sedangkan testee Hari tidak memiliki peningkatan point antara pree-test dan post-test, menurut saya ini dikarenakan Hari tidak

mengikuti program latihan dengan sangat baik dan selalu melakukan kesalahan yang sama meski sudah selalu diingatkan dan diperbaiki, Hari juga diposisikan sebagai center dalam tim, yang mana Hari sebelumnya tidak selalu menerima latihan berupa shooting. Hanya 9 siswa yang mengalami peningkatan point shooting dan 1 siswa tidak mengalami peningkatan. Meningkat atau tidak meningkatnya kemampuan shooting siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu : tinggi badan, berat badan, usia dan faktor lainnya yang mereka miliki. Sedangkan faktor penunjuang yang mempengaruhi hasil penelitian adalah keseriusan dan kehadiran siswa mengikuti program latihan, cuaca dan lingkungan latihan.

Setelah melakukan uji normalitas data pree – test dan post – tes maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t, Berdasarkan hasil analisis uji t menghasilkan thitung sebesar 6,76 dan ttabel 1,833. Berarti thitung > ttabel. Dapat disimpulkan bahwa Ha diterima. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan shooting dengan konsep BEEF (X) Terhadap shooting free throw (Y) ekstrakulikuler bola basket putra SMAN 1 KUOK.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini adalah sarana dan prasarana yang lengkap yang dimiliki oleh pihak sekolah. Selain itu, hubungan guru, peneliti, pelatih dan siswa juga sangat baik. Penyebaran informasi yang sangat mudah antara peneliti, pelatih dan siswa juga salah satu penunjang koordinasi yang baik.

# KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. Latihan shooting dengan konsep BEEF berpengaruh terhadap kemampuan free throw ekstrakulikuler bola basket putra SMAN 1 KUOK dengan hasil : Pree-test rata-rata 1,8 meningkat sebesar 2,5 atau 1,39% menjadi 4,3 pada Post-test dengan hasil (thitung 6,76 > ttabel 1,833), maka Ha diterima.

Berdasarkan pada kesimpulan sebelumnya, mana peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa ekstrakulikuler bola basket SMKN 1 Bangkinang Kota, disarankan untuk lebih rajin lagi dalam mengikuti program latihan shooting, agar shooting yang dihasilkan semakin baik dan indah.

2. Kepada pelatih, disarankan untuk selalu mengkoreksi dan memperbaiki pondasi shooting yang kurang baik, dengan selalu mengoreksi dan memperbaiki shooting siswa dapat memiliki shooting yang baik.

3. Bagi peneliti yang akan datang, supaya dapat membuat pertimbangan penelitian ini dengan subyek yang lain, baik dalam kualitas maupun kuantitas.

# DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: PT Sastra Husada. Abidin, Arkos. 1999. Buku Penuntun Bola Basket Kembar. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada. Ahmadi. Nuril. 2007. Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Intermedia.

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Ambler, Vic. Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket. PIONIR, Bandung. Harsono (1988). Couching dan Aspek-Aspek Pisikologis dalam Couching.

Harsono (2015). Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. PT Remaja Rosdakarya, Bandung. Kosasih, Danny. 2008. Fundamental Basket Ball First Step to Win. Semarang: Karangturi Media. M, Madri. 2012. The Basic Learning Basketball Technique. Sukabina Press. Padang.

Oliver, Jon. 2004. Dasar-Dasar Bola Basket. United States of America: Pakar Raya.

Rahmani, Mikanda. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Dunia Cerdas, Cipayung Jakarta Timur

Sari, Nofrika, and Wilda Welis. "Pengaruh Latihan Shooting Dengan Teknik Beef Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket Pada Siswa." JURNAL STAMINA 3.8 (2020): 627-641.

Sodikun, Imam. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugiarto, Sugiarto, and Habibi Hadi Wijaya. "Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow Bola Basket Pemula." Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment) 2.2 (2019): 57-61.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Wissel, Hal. 2000. Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wissel, Hal. 2002. Bola Basket : Langkah Untuk Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.