



PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN METODE *BEEF* TERHADAP AKURASI *FREE THROW* SISWI EKSTRAKURIKULER BASKET SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

Ichlasul Rizki Alamsyah¹⁾, Imam Mahfud²⁾, Rachmi Marsheilla Aguss³⁾

^{1,2,3)} Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat Indonesia, Jl. ZA. Pagar Alam No.9 -11, Labuhan Ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung, Lampung, 35132

Ichlasul.rizki@gmail.com, imam_mahfud@teknokrat.ac.id, rachmi.ma@teknokrat.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen termasuk dalam metode penelitian kuantitatif. eksperimen berarti mencoba, mencari, dan mengkonfirmasi. eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (treatment/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan. Kondisi dikendalikan agar tidak ada variabel lain. Populasi pada penelitian ini adalah 15 orang siswi SMK Negeri 4 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Dikarenakan populasi terdiri dari 15 orang, maka pada penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* dan menggunakan metode eksperimen *one groups pretest posttest*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan metode *beef* dengan hasil uji t hitung $9.909 > t$ tabel 1.761. Lalu terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan sebesar 2.13 yang sebelumnya 1.87 menjadi 4.00.

Kata Kunci: metode *beef*, basket, *free throw*, *shooting*.

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of shooting practice with the beef method on the accuracy of free throw basketball extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung. This research is using experimental method. Experimental research methods are included in quantitative research methods. experiment means try, seek, and confirm. Experiment is a quantitative research method used to determine the effect of the independent variable (treatment) on the dependent variable (outcome) under controlled conditions. Conditions are controlled so that there are no other variables. The population in this study were 15 students of SMK Negeri 4 Bandar Lampung who took basketball extracurricular activities. Because the population consists of 15 people, in this study using a total sampling technique and using the experimental method of one groups pretest posttest. The results of the study showed that there was a significant effect of shooting practice with the beef method with the results of the t-test count $9.909 > t$ table 1.761. Then there is a difference after being given treatment of 2.13 from 1.87 to 4.00.

Keywords: *beef method, basketball, free throw, shooting.*



PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang terbaru manusia tidak bisa dipisahkan berdasarkan olahraga, baik menjadi area adu prestasi juga menjadi kebutuhan buat menjaga syarat tubuh supaya betul - betul sehat (Rizaldi et al., 2017). Sedangkan menurut (Nugroho & Yuliandra, 2021) aktivitas olahraga disukai dan disenangi dari semua kalangan anak – anak sampai dewasa. Sementara itu (Rury Rizhardi, 2020) Latihan jasmani telah berperan keinginan bagi massa menjelang menuntun serta mengintensifkan kondisi jasmani badan agar tetap bersemangat dalam mengerjakan jadwal sehari-hari hal ini juga sama dengan (Mahfud et al., 2020).

Olahraga bertujuan dalam mengembangkan keahlian jasmani, rohani, dan sosial dalam membentuk kepribadian yang bermartabat. Dengan melakukan latihan jasmani kita membimbing tubuh supaya tetap berguna dan bugar mengerjakan tindakan aktivitas setiap hari. Olahraga bisa mendatangkan prestasi, prestasi tidak hanya dalam segi akademik saja terdapat non akademik juga seperti prestasi ekstrakurikuler bola basket yang dapat membawa nama baik sekolah sehingga banyak dikenal masyarakat menjuarai kejuaraan basket baik daerah, nasional, bahkan internasional dalam halnya menurut (Rizaldi et al., 2017) olahraga menjadi suatu wahana kepada membuat taksiran cantrik melebarkan indikasi mereka, misalnya di sekolah, sekolah menjadikan suatu wadah dimana tersedia kehendak dan indikasi sisa bagian dalam bidangnya masing – masing dalam latihan jasmani. Dengan terkenalnya nama sekolah menjadi keuntungan sekolah juga dalam mendapatkan pemain atau siswa – siswi baru yang ingin masuk disekolah tersebut khususnya dalam bidang bola basket sebagai keuntungan sekolah untuk lebih menonjolkan ekstrakurikuler bola basket.

Permainan bola basket salah satu olahraga yang sukai oleh masyarakat dari kalangan anak – anak hingga dewasa baik untuk pelajaran di tingkat sekolah maupun mahasiswa di tingkat universitas. Pelajaran basket juga terdapat di tingkat sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas. Bola basket adalah cabang olahraga dari bola besar yang dilakukan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain lalu olahraga ini memiliki tujuan yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan serta berusaha menghalau musuh memasukkan bola atau mencetak angka ke ring kita. *Shooting* ketika pertandingan bola basket merupakan usaha memasukan bola ke ring basket musuh, untuk meraih poin (Tangel et al., 2021) hal ini juga sama dengan menurut (Regina et al., 2015) tembakan yang sempurna dan memperoleh poin dalam setiap peluang adalah tujuan pada permainan bola basket untuk meraih kemenangan. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *shooting*, dengan melakukan *shooting* akan menciptakan peluang mencetak/menambah, didalam *shooting* terdapat tembakan bebas atau *free throw* dengan mendapatkan satu angka ketika masuk ke ring. Menurut (Apifa et al., 2020) pada olahraga basket *free throw* (tembakan bebas) mempertaruhkan andil yang sangat kuat terhadap kemenangan suatu regu sedangkan menurut Wicaksono dalam (Adresta & Candra, 2020) *shooting* adalah salah satu rangkaian teknik dasar olahraga basket yang wajib dikuasai pemain dan menjadi senjata pamungkas ketika saat mencetak poin. Namun kenyataannya cukup banyak pemain yg kurang memaksimalkan *free throw* pada pertandingan. Menurut (Hardiyono, 2019) permainan bola basket tembakan dibagi sebagai dua bagian, lapangan & *free throw*. Tembakan lapangan merupakan tembakan percobaan



memasukan bola kedalam keranjang dalam waktu permainan sedang berlangsung sedangkan free throw merupakan yang diberikan sang wasit pada pemain buat mencetak satu skor dalam posisi sempurna dibelakang garis *free throw*. Oleh sebab itu *shooting* menjadi yang terpenting untuk mencetak angka, walaupun tidak meninggalkan teknik dasar lainnya. Dalam olahraga basket masih ada banyak gerakan yang wajib dilakukan seperti olah kaki, mengoper, menangkap, menembak, gerakan tanpa bola, gerakan menggunakan bola, menyerang & bertahan (Fatahilah, 2018). Artinya permainan bola basket mendorong semua badan buat berpindah posisi & mencari posisi untuk menembak atau mengoper pada teman satu tim.

METODE PENELITIAN

Peneliti melakukan penelitian memakai metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen bisa diartikan menjadi metode penelitian yang dipakai buat mencari pengaruh perlakuan eksklusif terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013). Desain yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan *One Group Pretest – Posttest Design*, yakni penelitian yang terdiri dari *pretest* sebelum diberikan perlakuan, karena sanggup membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013)

Populasi dan Sampel

Menurut Margono dalam (Hardani. Ustiawaty, 2020) berkata populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau insiden-insiden menjadi asal data yang mempunyai ciri eksklusif pada pada suatu penelitian. Peneliti mengambil sampel penelitian dari jumlah populasi sebanyak 15 siswi ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan *total sampling*. Menurut Sugiyono dalam (Mudian et al., 2018) *total sampling* merupakan teknik penetapan sampel seumpama seluruh anggota populasi dipakai menjadi sampel.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dengan melakukan tes *shooting free throw* sebanyak 5 kali percobaan ketika *pretest* maupun *posttest*.

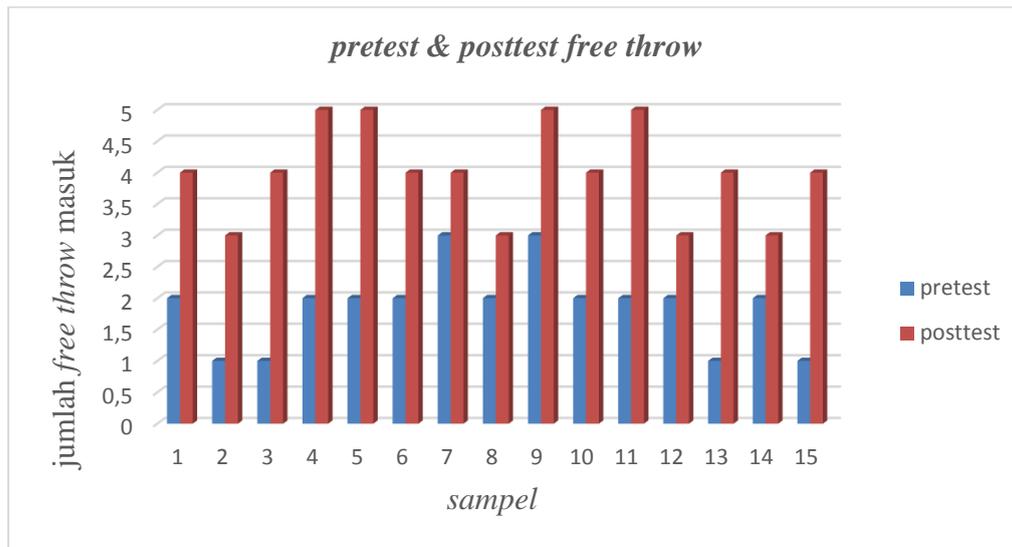
HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022 – 18 Juni 2022. Subjek pada penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan sampel 15 orang. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah:

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest Free Throw*

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Free Throw <i>Pretest</i>	15	1	3	1.87	0.640
Free Throw <i>Posttest</i>	15	3	5	4.00	0.116

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *free throw pretest* memiliki rata-rata 1.87 dan meningkat menjadi 4.00 setelah diberikan perlakuan 16 kali pertemuan



Gambar 1. *Pretest dan Posttest Free Throw*

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dipakai buat menguji normal atau tidak normalnya suatu sebaran data. Maka diharapkan suatu perhitungan untuk kenormalan penyebaran suatu data. Penelitian ini memakai perhitungan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS 25 sebagai uji kenormalan. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal, kebalikannya bila nilai signifikansi < 0,05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Berikut hasilnya:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	P	Sig	Keterangan
Free throw	0.200	0.05	Normal

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas bisa dilihat bahwa semua data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (*sign*) > 0.05 dinyatakan seluruh data residual berdistribusi normal.



2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna buat menguji kesamaan sampel atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Apabila $p > 0.05$ maka bisa dinyatakan homogen, namun apabila $p < 0.05$ maka tes tersebut bisa dikatakan tidak homogen. Berikut uji homogenitas sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Free Throw	0.516	1	13	0.485	Homogen

Dari tabel di atas bisa dicermati nilai semua data *pre test* dan *post test* memiliki p (*sig*) > 0.05 sehingga data bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan.

Tabel 4. Hasil Uji *Paired t test Free Throw*

Rata-rata	Df	T Tabel	T Hitung	P
2.133	14	1.761	9.909	0.000

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu latihan *shooting* dengan metode *beef* terbukti berpengaruh signifikan terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan rata – rata 2.13 dari sebelum diberikan perlakuan sebesar 1.87 dan sesudah diberikan perlakuan menjadi 4.00 serta dibuktikan dengan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, lalu dari hasil uji t bisa dilihat bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($9.909 > 1.761$) dan nilai signifikansi p sebesar ($0.000 < 0.05$). Menurut Rusdiansyah dalam (Aryan & Mardela, 2019) *shooting free throw* merupakan teknik dasar bola basket serta dapat menentukan kemenangan tim oleh banyaknya bola yang masuk kejarum. Terjadinya peningkatan lantaran program latihan *shooting* menggunakan metode *beef* dilakukan dengan teknik yang benar mulai dari persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*. Menurut Kosasih dalam (Bayu, 2019) *beef* adalah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar yang menjadikannya *efisien* dan *efektif*.

SIMPULAN

Dari hasil uji t bisa dicermati bahwa t hitung lebih besar dari t tabel ($9.909 > 1.761$) dan nilai signifikansi p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Data *pretest* rata – rata 1.87 sedangkan *posttest* 4.00 dengan peningkatan 2.13

Simpulan harus menyebutkan secara jelas hasil-hasil yang diperoleh, menjawab



permasalahan yang diungkap dalam pendahuluan, serta relevan dengan permasalahan dan tujuan. Ditulis dalam bentuk naratif bukan dalam bentuk numerikal atau pointer.

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.
- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 30–36. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). *Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket*. 544–553.
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Fatmi, U. E., Rahmatul, I. R., Asri, F. R., Juliana, S. D., & Hikmatul, A. N. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); Issue April). Cv. Pustaka Ilmu Group.
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 67–71. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8034>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Univetsitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13. https://www.researchgate.net/publication/341087537_Analisis_Imt_Indeks_Massa_Tubuh_Atlet_Ukm_Sepakbola_Universitas_Teknokrat_Indonesia
- Mudian, D., Riyanto, P., & Zakaria, G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(1), 20–27. <http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/211>
- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34–42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Regina, C., Ramadi, & Juita, A. (2015). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Under Basket Shoot Pada Tim Bola Basket Putri Sma Negeri 3 Pekanbaru*. 5, 1–12.
- Rizaldi, D. A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Dengan Penerapan Model Latihan Kelincaha. *Kinestetik*, 1(2), 125–129. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3477>
- Rury Rizhardi. (2020). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Yadika Lubuk Linggau*. 7–14.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. CV Alfabeta.
- Tangel, V., Piri, N., & Piangkaan, E. (2021). *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*. 2(1), 108–122.