

**PENGARUH LATIHAN KONSEP *BEEF* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING FREE THROW* BOLA
BASKET PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
SISWA SMAN 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

oleh

Elwan Hilali Putra

NIM : 06061181621009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2020**

**PENGARUH LATIHAN KONSEP *BEEF* TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING FREE THROW PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
BOLA BASKET SISWA SMAN 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Elwan Hilali Putra

NIM : 06061181621009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

**Mengetahui,
Pembimbing 1**



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

**Mengetahui,
Pembimbing 2**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN KONSEP *BEEF* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING FREE THROW* PADA
KEGIATAN EKTRAKURIKULER SISWA
SMAN 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Nama : Elwan Hilali Putra

NIM : 06061181621009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Senin

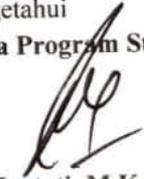
Tanggal : 20 Januari 2020

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syafaruddin, M.Kes.
2. Sekretaris : Dr. Hartati, M.Kes
3. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes
4. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.Kes
5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Indralaya, Januari 2020
Mengetahui
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP 196006101985032006

**PENGARUH LATIHAN KONSEP *BEEF* TERHADAP
KETERAMPILAN *SHOOTING FREE THROW* PADA
KEGIATAN EKTRAKURIKULER SISWA
SMAN 1 TANJUNG BATU**

SKRIPSI

Oleh

Nama: Elwan Hilali Putra

NIM : 06061181621009

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Pembimbing 1**



**Dr. Syafaruddin, M.Kes
NIP. 195909051987031004**

**Mengetahui,
Pembimbing 2**



**Dr. Hartati, M.kes
NIP. 196006101985032006**

**Mengetahui,
Ketua Program Studi**



**Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006**

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Elwan Hilali Putra

Nim : 06061181621009

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “pengaruh latihan konsep BEEF terhadap keterampilan shooting free throw bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa SMAN 1 Tanjung Batu” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Indralaya, 2020
Yang membuat pernyataan,

Elwan Hilali Putra
NIM 06061181621009

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Konsep *BEEF* Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* Bola Basket pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 1 Tanjung Batu” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Syafaruddin, M.Kes dan Dr. Hartati, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Prof. Sofendi, M.A, Ph.D., selaku Dekan FKIP Unsri, Dr. Hartati, M.Kes, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada SMAN 1 Tanjung Batu yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya sekalian hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul : “Pengaruh Latihan Konsep *BEEF* Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw* Bola Basket pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 1 Tanjung Batu”. Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga bola basket pada umumnya.

Wassalam,

Penulis

Bismillahirrohmanirrohim

Alhamdulillah rabbil'alamiin

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin ku ungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan, dan menemani setiap suka dan dukaku dalam perjuangan masa kampus. Serta limpahan kasih sayang untukku baik yang tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Bapakku (Raila Dharma), Mamakku (Maswidarni), Alm. Atok (Ma'in Arsyad) dan Alm. Nyai (Sakdiah), Alm. Yai (Machmud) dan Alm. Nyek (Hasnah), serta semua keluargaku yang telah memotivasiku selama ini. Motivasi terbesarku ketika hidupku terasa lemah, bahan bakarku yang membakar semangatku ketika mulai meredup, serta alasanku sampai bertahan sejauh ini. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Dr. Syafaruddin, M.Kes dan Dr. Hartati M.Kes, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta yang telah tulus memberikan nasihat dan sarannya kepadaku selama ini.
- Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Marsiyem, Bpk Sukirno, Bpk Iyakrus, Bpk Syamsuramel, Bpk Afrizal, Bpk Waluyo, Bpk Muherman (Alm), Bpk Giartama, Bpk Reza, Bpk Yusfi, Bpk Richard, Bpk Soleh, Bpk Wahyu, Ibu Ana, Ibu Ani, Ibu Silvi) dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku selama ini.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2016 Indralaya (Adistya Wicaksana (idolaku), Arianto (koko), Adhe Chabiran (bekokok) , Ahmad Pajusi ,Citra Kumala Sari ,Cahyono Putro (cah supranatural), Daeng Nada Karini, Dina Lorenza (moi), Deni Dwi Candra, Elsa Aprilianti (mamiku), , Febriyanto, Gama Puspa Dewi , Hendy dores sinurat (laeee), Joko Purnomo (mas jack), M. Adji Bayu (wakun), Megawati Mansyur, Muhammad Rahka (capt) ,Muhammad Nur Iswahyudi (bujang s.liat) , Sri Retno Wulandari, Tri Widya Astuti, Prastyo (kentong), Puput wijayanti, Pasrah Lumban Gaol, Putri Indah

Sari, Raud Latus Sa'adah, Resti Maulia, Vivit Ariani serta kakak tingkat dan adik tingkat yang saya banggakan.

- Terkhusus pasukanku Evo Squad : Krisjayanto (Mama nya anak-anak) , I Gusti Komang Agus Sulistiawan (Bli Gusti), Samsudin (Dj Sams), Pandu Yulianto (Si Bocil nakal), Agung Irawan (Si Gowok), Vicky Wiranto Putra (Cepy Anak Mama tersayang), M Novriansyah (Ancacot), Niko Satriyansah (cimoi si anak dugem), dan terkhusus yang telah membantu menyelesaikan skripsiku “Wendy Irwan Saputra (Si Bucin Jolor) dan Muhammad Hadist (Inyek) terima kasih atas segalanya” .
- Keluarga Besar EUTC Tenis Unsri Seojian, Pak Anton, Pak Yusfi (Dosen csku), Om Bangun (Pak Kades andalan), Om Iqbal, Om Fajri (Pak Ustad), Pak Abri, dll.
- Teman-Teman PPL, Zulaiha (Lehak) ,Fenni Aprilia, Della Apriyani, Maya Agustin, Rahmat Agung, Indri Devita Sari dan Squad Matematika yang bantu Statistik Bab 4 : Nabila Khansa, Yuni Permata sari , Viona Adelia, Tiara Maharani.
- Squad Bangkanese yang turut mendukung segala aktivitasku: Diah Erlita (Pendidikan Masyarakat), Risna Miranda si kutil (HI), Putri Nabila (Ilmu Gizi), Leviana (Pendidikan Ekonomi), Candra Dewi (kelautan), Syari Dwi Cahya (PGSD), serta Anita Kumala Sari (PGSD).
- Skuad Kosan Pak Aji ARI, Bulek, Suhai dkk, Rido Agusliandi Putra, Dodi uda padang, Bng Fajar dan Adiknya, Zikri si anak millennium, serta para wanita-wanita penghuni kosan atas. Terima Kasih.
- Kepala sekolah, serta seluruh keluarga besar SMAN 1 Tanjung Batu yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian. Terkhusus untuk Pak Anton dan Kak Ade (selaku guru olahraga).
- Adek-adek SMAN 1 Tanjung Batu (terkhusus anak-anak ekstrakurikuler bola basket) dan juga yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Almamaterku

MOTTO

“Selalu Bersyukur Setiap Saat, Niscaya Akan Bahagia Selamanya.”

“Man Jadda Wa Jadda, Barangsiapa yang Bersungguh Sungguh Pasti Akan Mendapatkan Hasil. “

“Dimana Bumi Di Pijak Di Sana Langit Di Junjung”

“Ubah Pikiranmu Dan Kau Dapat Merubah Duniamu”.

“Hargailah Orang Dahulu Jika Ingin Juga di Hargai.”

“ Bersedih Dengan Meratap Pada Sesuatu Yang Telah Terjadi, Itu Tidak Perlu. Saat Ini Yang Harus Kita Lakukan Adalah Fokus Pada Tujuan Hidup Yang Membawa Terbang Masa Depanmu”.

“Belajar Tidak Akan Berarti Tanpa Budi Pekerti. “

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	4

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Deskripsi Teori.....	6
2.1.1 Hakikat Bola Basket.....	6
2.1.2 Perlengkapan	12
2.1.3 Hakikat Keterampilan Shooting Bola Basket.....	13
2.1.4 Hakikat Shotting Free Throw	19
2.1.5 Hakikat BEEF.....	22
2.1.6 Hakikat Latihan	26
2.1.7 Hakikat Ekstrakurikuler.....	28
2.1.8 Hakikat Tes.....	29
2.2 Penelitian yang Relevan	29
2.3 Kerangka Berfikir.....	30
2.4 Hipotesis.....	31

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	32
3.2 Rancangan Penelitian	33

3.3	Variabel Penelitian	33
3.4	Populasi dan Sampel	34
	3.4.1 Populasi Penelitian	34
	3.4.2 Sampel Penelitian	34
3.5	Teknik Pengumpulan Data	34
3.6	Teknik Uji Coba Instrument atau Program Penelitian	35
3.7	Teknik Analisis Data	36
	3.7.1 Uji Normalitas	36
	3.7.2 Uji Homogenitas	38
	3.7.3 Uji Hipotesis	39
	3.7.4 Koefisien Determinan	40
	3.7.5 Uji t	40
3.8	Waktu dan Tempat Penelitian	41

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil penelitian	42
	4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
	4.1.2 Karakteristik Umum Sampel Penelitian	42
	4.1.3 Deskripsi Hasil Pretest Shooting Free Throw Bola Basket	43
	4.1.4 Deskripsi Data Hasil Pretest Kelompok Eksperimen	43
	4.1.5 Deskripsi Data Hasil Posttest Kelompok Eksperimen	44
	4.1.6 Deskripsi Data Hasil Pretest dan Posttest Shooting Free Throw Kelompok Eksperimen	44
	4.1.7 Deskripsi Perbedaan Hasil Shooting Free Throw dalam Permainan Bola Basket Kelompok Eksperimen	45
	4.1.8 Uji Normalitas	46
	4.1.9 Uji Hipotesis	48
4.2	Pembahasan	49
	4.2.1 Pembahasan Hasil Shooting Free Throw Bola Basket	50
	4.2.2 Pembahasan Data Hasil Pretest dan Posttes Kelompok Eksperimen	51

4.2.3 Pembahasan Data Hasil Pretest dan Posttes Kelompok Eksperimen
.....52

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan53

5.2 Saran.....53

DAFTAR PUSTAKA55

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel.....	42
Tabel.....	43
Tabel.....	44
Tabel.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
Gambar 2.1	8
Gambar 2.1.1	11
Gambar 2.1.1	12
Gambar 2.1.3	18
Gambar 2.1.3	18
Gambar 2.1.4	21
Gambar 2.1.4	21
Gambar 2.1.5	23
Gambar 2.1.5	24
Gambar 2.1.5	25
Gambar 2.1.6	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Lampiran 1 Riwayat Hidup.....	59
Lampiran 2 Analisis Data Penelitian.....	60
Lampiran 3 Perhitungan.....	66
Lampiran 4 Tabel Distribusi t.....	71
Lampiran 5 Tabel Harga Chi Kuadrat.....	72
Lampiran 6 Usul Judul.....	73
Lampiran 7 Kartu Pembimbing Proposal.....	74
Lampiran 8 Persetujuan Seminar Proposal.....	75
Lampiran 9 Bukti Perbaikan Proposal.....	76
Lampiran 10 SK Pembimbing.....	77
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	78
Lampiran 12 SK Dinas Pendidikan.....	79
Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	80
Lampiran 14 Kartu Pembimbing Hasil Penelitian.....	81
Lampiran 15 Persetujuan Seminar Hasil Penelitian.....	83
Lampiran 16 Perbaikan Seminar Hasil Penelitian.....	84
Lampiran 17 Persetujuan Ujian Akhir Skripsi.....	85
Lampiran 18 Bukti Perbaikan Skripsi.....	86
Lampiran 19 Data Latihan Kelompok Eksperimen.....	87
Lampiran 20 Dokumentasi Penelitian.....	99

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul pengaruh latihan konsep *BEEF* terhadap keterampilan shooting free throw pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket siswa SMAN 1 Tanjung Batu bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil keterampilan shooting free throw cabang olahraga basket dengan menggunakan latihan konsep *BEEF*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *eksperiment* dengan rancangan *pretest-posttest one group design*. Variabel bebas adalah latihan *shooting menggunakan konsep BEEF*, variabel terikat adalah keterampilan *shooting free throw*. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tanjung Batu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan adalah Tes *free throw*. Perlakuan pada penelitian ini berupa latihan *shooting menggunakan konsep BEEF*, setelah diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan seminggu 3 kali. Data analisis dengan menggunakan statistic uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perhitungan dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ di dapat t_{hitung} (22,76) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a di terima dan H_o ditolak. Dengan demikian H_a dapat diajukan dapat diterima. Temuan dalam penelitian ini bahwa latihan *shooting menggunakan konsep BEEF* terhadap keterampilan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tanjung Batu. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *shooting menggunakan konsep BEEF* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan hasil keterampilan shooting free throw bola basket.

Kata Kunci : *Latihan Shooting menggunakan Konsep BEEF, Keterampilan Shooting Free Throw, Bola Basket*

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan) dan tujuannya adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Olahraga bola basket merupakan olahraga tim yang memerlukan kekompakan tim dalam bermain, yang dimainkan oleh 5 orang pemain dalam satu tim yang bertujuan untuk memasukan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya. Olahraga Bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Perbasi,2018:1). Permainan bola basket memerlukan kerja sama tim dan keterampilan individu yang didalamnya terkandung unsur-unsur yang sangat di perlukan bagi pemain bola basket itu sendiri seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, dan sebagainya (Sitepu : 2018). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket.

Perkembangan bola basket saat ini sangatlah bagus dan berkembang pesat, hal ini dapat dilihat dari sudah banyak klub-klub basket yang berdiri dan kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang ada di sekolah-sekolah. Sekarang sudah banyak kegiatan kejuaraan bola basket yang bersifat antar sekolah, kelompok usia ,nasional maupun internasional. Prasetyo dkk (2017) Olahraga bola basket juga diberikan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran penjasorkes di sekolah dan hal inilah yang merupakan salah satu

faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket yang diadakan di sekolah akan menarik minat para pelajar yang menggemarinya.

Bola basket itu sendiri olahraga permainan yang biasa di mainkan oleh semua orang tanpa ada batasan umur. Bola basket itu sendiri merupakan olahraga beregu yang terdiri dari dua tim yang masing-masing satu tim beranggotakan lima orang dan cadangan. Setiap tim saling bertanding untuk mendapatkan point dengan cara memasukan bola ke dalam ring atau keranjang lawan.

Seseorang olahragawan haruslah memiliki proporsi tubuh yang ideal dan tinggi terutama dalam permainan bola basket. Dalam permainan bola basket tentunya identik dengan orang yang memiliki postur badan yang tinggi disertai memiliki tungkai yang panjang. Orang yang memiliki postur badan yang tinggi dan panjang tungkai yang panjang dalam permainan bola basket sangatlah menguntungkan dalam hal jangkauan, terutama dalam menjangkau tinggi ring dalam mencetak point atau angka saat pertandingan. Saptarina (2015) keterampilan dasar sebagai prasyarat permainan bola basket agar dapat berhasil adalah passing, dribbling, dan yang terakhir shooting, apabila ketiga keterampilan bermain bola basket ini dapat dilakukan maka besar kemungkinan suatu permainan bola basket dapat berjalan.

Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukkan bola ke dalam ring basket, karena itu tembakan merupakan unsur yang sangat penting untuk mencetak kemenangan. Sebuah tembakan memerlukan tehnik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang sangat bagus. Penyebab yang sering terjadi dikalangan pemain basket terutama tingkat SMA adalah tehnik tembakan yang kurang baik. Untuk membentuk tembakan yang baik dan benar dibutuhkan latihan *shooting* dengan tehnik dasar dan diberikan saat seseorang pemain masih dini atau saat muda. Seseorang pemain harus memakai tehnik menembak. Melakukan tembakan dalam permainan bola

basket memerlukan gerakan kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain, untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan tehnik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilan dengan latihan.

Shooting itu ada beberapa jenis diantaranya: *Free Throw*, *Jump Shoot*, *Two point shoot*, *Three point shoot*, *Under ring*, dan *Lay Up Shoot*. Disini peneliti lebih mengutamakan melakukan penelitian terhadap *shooting free throw* yang seringkali para pemain dikalangan anak SMA sukar dalam memasukkan bola ke dalam ring.

Atas dasar hal ini maka masalah utama yang harus dipecahkan adalah memberi latihan shooting dengan konsep *BEEF*. *BEEF* adalah sebuah konsep shooting yang memudahkan pemain untuk memahami dan menguasai tehnik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan terutama tembakan *free throw* dengan menggunakan konsep *BEEF* adalah *efisien* dan *efektif* yang mudah dimengerti.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan sebelum penelitian, siswa dan siswi ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tanjung Batu pada saat latihan dan pertandingan masih sering tembakan *free throw* yang dilakukan tidak masuk ke ring, setelah di analisis salah satu faktor yang menyebabkan point yang didapatkan tidak terlalu besar adalah lemahnya atau kurangnya memaksimalkan saat melakukan tembakan *free throw*. Sebagian siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tanjung Batu banyak yang melakukan tembakan dengan tehnik yang belum benar sehingga tembakannya kurang maksimal dan sering kali tidak menyentuh dan tidak masuk ke dalam ring.

Dari hasil observasi tersebut peneliti bermaksud mengadakan penelitian tentang ”Pengaruh Latihan Konsep *BEEF* Terhadap Keterampilan

Shooting Free Throw Bola Basket pada Kegiatan Ekstrakurikuler Siswa SMAN 1 Tanjung Batu”.

1.2. Permasalahan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut :

1. Tehnik *shooting* yang dilakukan oleh siswa tidak sesuai dengan teknik dasar shooting yang berlaku dan terkesan *shooting* asal sampai atau asal terarah.
2. Kurangnya pemahaman siswa terhadap tehnik *shooting* yang benar.
3. Kurangnya kepercayaan dari siswa saat melakukan *shooting* (pada saat pertandingan)

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti maka penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan konsep *BEEF* untuk meningkatkan keterampilan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tanjung Batu tanpa meninggalkan *fundamental* basket.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan masalah maka timbul permasalahan yang menjadi pokok pembahasan dalam penelitian ini. Permasalahan ini dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan tehnik *BEEF* terhadap keterampilan *shooting free throw* bola basket untuk siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Tanjung Batu?.

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan yang akan dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan pada latihan *shooting* setelah menggunakan konsep *BEEF* untuk meningkatkan keterampilan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tanjung Batu.

1.6. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

- a. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan *shooting free throw* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Tanjung Batu.
- b. Secara praktis dapat membantu membina atau melatih serta siswa dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dengan konsep *BEEF* tanpa meninggalkan *fundamental* basket
- c. Hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya yang sejenis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2007). Buku Pintar Bola Basket. Bandung, Nuansa.
- Ahmadi, 2007. Metodologi Penelitian. Surabaya : Erlangga.
- Abidin, A. (2013). Buku Pintar Bola Basket. Metode Bermain Target Terhadap Kemampuan Shooting Bola Basket. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Arikunto, S. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineca Cipta.
- Andianta, dkk. (2014). Perbedaan Pengaruh Tingkat Kesulitan dan Tinggi Badan Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Bola Basket. Jurnal Magister Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana UNS.
- Arifin, Z. (2011). Konsep dan Model Pengembangan Kurikulum. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Arikunto, Suharsimi. 2013. Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT Rineca Cipta.
- Amber, Vic, 2009. Permainan Bola Basket. Surakarta : Era Intermedia.
- Beutelstahl, D. (2011). Belajar Bermain Bola Volley (edisi revisi). Pionir Jaya: Bandung. 122
- Chan, F. (2012). Strength Training (Latihan Kekuatan). Jurnal Cedas Syifa. 1: 1-7.
- Damanik, S.A. (2014). Pramuka Ekstrakurikuler Wajib di Sekolah. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 13(2): 16-21
- Fika, A. M. (2016). Pengembangan Model Latihan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMPN 1 Cepiring. Universitas Negeri Semarang.
- Hariono, A. (2016). Metode Melatih Fisik Pencak Silat. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hadi, S. (2010). Analisis Butir untuk Instrumen. Edisi Pertama: Andi Offset. Yogyakarta.

- Hartati., dan Kusnanik, N.W. (2017). Physical And Physiological Profile of Junior High Students In Indonesia. Issue. 1: 96-99.
- Ismaryati. (2006). Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak akraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Kosasih, Denny. 2008. Fundamental Bola Basket. Jakarta.
- Kosasih, D. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Kusnanto, S. A., Sutardji., & Junaidi, S. (2012) Kemampuan Memasukan Bola ke Ring Berdasarkan Nilai Konsentrasi. Jurnal of sport sciences and fitness. (1).
- Liat, L., Rosalina, S. (2013). Perancangan Buku Pedoman Olahraga Bola Basket untuk Anak Usia 6-14 Tahun. Jurnal Universitas Kristen Petra.
- Micheal Jordan: Offense Free throw Fundamentals Video, MVP.Com. (di akses 23 mei 2017)
- Oliver, Jon,. 2003.Dasar-Dasar Bola Basket. Bandung : Pakar Raya.
- Perbasi. (2018). *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Prasetyo, D. W., Sukarmin, Y. Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket. Jurnal Keolahragaan. Vol. 5(1).
- Ramadhani, R. F., Harianto, A. Analisis Kemampuan Teknik Bermain KU14 Bola Basket dalam Kejuaraan Nasional. Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket untuk Anak usia Dini. Jurnal Prestasi. Vol. 2(3)
- Saptarina, A. D. Penilaian Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Dengan Pengamatan. Jurnal Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Saputra, A. A., & Mahendra, A. (2019). Hubungan Daya Ledak Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil *Chest Pass* Bola Basket. *Jurnal Olympia*, 1(1), 10-18.
- Sumiyarsono, D. Bermain Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Kepelatihan Fakultas Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Sodikin, I. (1992). *Buku Penuntun Bola Basket Kema*. Jakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Septriadi, P. (2013). *Model Pembelajaran Bola Basket Melalui Permainan Basket Drum dalam Pendidikan Jasmani pada Siswa Kelas VIII SMP N 1 Boja Kecamatan Boja Kabupaten Kendal Tahun 2012/2013*. Skripsi. Semarang: FIK UNES.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Teknologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Suryosubroto. B. (2009). *Proses Belajar Mengajar di Sekolah*. Jakarta : PT RINEKA CIPTA.
- Sudjana. (2011). *Metoda Statistika*. Bandung : Tarsito.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung : Alfabeta
- Wissel, H. (2012). *Basketball Steps to Success*. America: Human Kinetics.
- Wissel, H. (2013). *Bola Basket dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*. Jakarta: PT Raja Grafindp Persada.
- Wicaksana, F.I. (2015). *Tingkat Keterampilan Lay Up Shoot Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA N 1 Imogiri Bantul Yogyakarta*. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.