## Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani kesehatan dan Rekreasi Volume 11 Nomor 2 Tahun 2021







Original Article

# Penerapan Metodi Latihan Shooting Konsep BEEF Keterampilan Shooting Bola Basket Club Magic Kids Foundation Lubuklinggau

# Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau

## Devi Aryanti<sup>1</sup>, Muhammad Supriyadi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP-PGRI Lubuklinggau, Indonesia. <sup>1</sup>20deviariyanti20@gmail.com, <sup>2</sup>Muhammadsupriyadi.030190@gmail.com

#### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan karena belum diketahui latihan menembak dengan konsep BEEF untuk meningkatkan keterampilan menembak bola basket di klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau, oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan shooting dengan konsep BEEF terhadap keterampilan menembak bola basket di Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen berupa one group *pretest-posttest design*, sampel sebanyak 14 atlet kemudian diberikan treatment berupa latihan dengan konsep BEEF. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menembak atlet Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Teknik analisis data yang digunakan adalah *Paired Sample t-test*. Hasil penelitian ini berpengaruh signifikan dengan nilai t untuk hasil shooting bola basket sebesar 15,960 dengan probabilitas (sig.) sebesar 0,000. nilai tanda. (2-tailed) adalah 0,000 < 0,05, maka H0 ditolak, Ha diterima. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari konsep beef terhadap Keterampilan Menembak Bola Basket di Magic Kid Foundation Lubuklinggau Club. Berdasarkan hasil pengolahan ini dapat disimpulkan bahwa konsep beef berpengaruh terhadap keterampilan menembak bola basket di Magic Kid Foundation Lubuklinggau Club.

Kata Kunci: Konsep BEEF Bola Basket, dan Shooting

#### **ABSTRACT**

This research was conducted because it was not known that shooting practice with the BEEF concept was to improve basketball shooting skills at the Magic Kid Foundation Club Lubuklinggau, therefore this study aimed to determine the application of shooting practice with the BEEF concept to basketball shooting skills at the Magic Kid Foundation Club Lubuklinggau. This research is an experimental study in the form of one group pretest-posttest design, a sample of 14 athletes was then given treatment in the form of training with the BEEF concept. The instrument used was a shooting skill test for the Lubuklinggau Magic Kid Foundation athletes. The data analysis technique used is Paired Sample t-test. The results of this study have a significant effect on the t value for basketball shooting results of 15.960 with a probability (sig.) of 0.000. sign value. (2-tailed) is 0.000 < 0.05, then H0 is rejected, Ha is accepted. This means that there is a

Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau

significant effect of the beef concept on Basketball Shooting Skills at Magic Kid Foundation Lubuklinggau Club. Based on the results of this processing, it can be concluded that the beef concept has an effect on basketball shooting skills at the Magic Kid Foundation Lubuklinggau Club.

Keywords: Basketball BEEF Concept, and Shooting

Received: 2021-06-12; Accepted 2021-12-20; Published: 2021-12-28

© 2021 Universitas Suryakancanae-

ISSN: 2721-7175(online) p-ISSN: 2089-2341 (cetak)

#### **PENDAHULUAN**

Bola basket adalah sebuah olahraga yang dimana bola menjadi media uttama dalam perjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan oleh dua tim beranggotakan masing-masing lima permain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke keranjang (ring) lawan.(Halouani et al., 2014) Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dilangsungkan dalam suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (kurang lebih dari 16 meter). Bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu *passing* (mengoper), *dribbling* (mengiring) dan *shooting* (tembakan), (Fajar Faturahman & Fitri Amalia, 2019)

Beberapa teknik dasar, teknik dasar merupakan teknik atau gerakan dasar yang digunakan dalam suatu permainan olahraga.(Altavilla, 2019) Permainan bola basket merupakan salah satu permainan yang kompleks gerakkannya, yang merupakan gabungan yang terdiri dari unsur gerakkan yang teroordinasi secara rapi.(Sitepu, 2018) Secara umum ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket, yaitu: tekni dasar mengoper bola (*passing*), teknik dasar menerima, teknik dasar mengiring bola (*dribbling*), teknik dasar menembak (*shooting*), teknik dasar latihan olah kaki (*footwork*) teknik latihan *pivot*".

Dari pendapat ahli di atas dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket ini untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan jasmani, kecerdasan dan membentuk watak atau karakter siswa.(Dongoran et al., 2020) Untuk mencetak

Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau

angka sebanyak banyaknya di perlukan dengan *shooting* (tembakan atau lemparan) bola dengan tujuan memasukan bola kedalam ring basket, karena itu kosentrasi dan shooting merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan. (MS. Taufik, 2019). (Hidayat,2018) menjelaskan "BEEF merupakan sebuah konsep shootingyang memudahkan pemain untukmemahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar." Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow trough) adalahefisien danefektif mudah di mengerti. Latihan shooting dengan konsep BEEF untuk merangsang minat atlit untuk melakukan tugas gerak sekaligus sebagai tangan yang menyenangkan bagi setiap atlit. Pada teknik shooting dalam permainan bola basket terdapat istilah yang perlu deperkenalkan kepada siswa sejak dini yaitu BEEF. BEEF adalah sebuah konsep shooting yang memudahkan siswa untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep BEEF adalah efisien dan efektif mudah dimengerti. Dengan tujuan yang akan dicapai dengan selalu mempertimbangkan faktor-faktor kesulitan yang dialami oleh siswa terutama pada saat melakukan gerakkan shooting. Siswa dikatakan mempunyai keterampilan gerakan dari fase persiapan sampai fasefollowthroungh yang mana gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah).(Litrenta et al., 2020)

Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan Penerapan metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basketpada klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau"

#### **METODE**

Metode penelitian adalah metode yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2017) Sesuai dengan judul penelitian "Penerapan metode latihan *shooting* dengan konsep *BEE F*untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basketpada klub

Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau

Magic Kid Foundation Lubuklinggau" menggunakan desain eksperimen semu yaitu One-Group Pretest-Posttest Design. (Sugiyono, 2017)

Penelitian ini dilaksanakan dilapangan SMP Negeri 7 Lubuklinggau. Waktu penelitian dimulai setelah melakukan Seminar proposal pada tanggal 15 agustus 2020 dan penelitian berjalan selama 12 kali pertemuan, 1 minggu 3 kali pertemuan.

Pengaruh perlakuan disini adalah pemberian latihan *shooting* dengan konsep*BEEF* yang diberikan pada klubMagic Kid Foundation Lubuklinggau. Sebelum diberi perlakuan tesawal untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberilatihan, setelah itu diberiperlakuan (treatment),

# HASIL DAN PEMBAHASAN

#### **Hasil Penelitian**

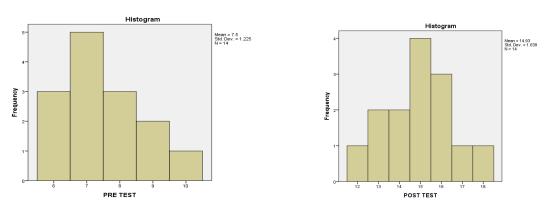
Disimpulkan sebagai berikut: terdapat peningkatan Keterampilan *Shooting* Bola Basket antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan konsep *BEEF*untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basketpada klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Diketahui nilai mean "paired differences" adalah sebesar -7,429. Nilai ini menunjukan selisih antara rata-rata hasil pukulan *shooting post- test* yaitu 7,50 – 14,93 = -7,429 dan selisih perbedaan tersebut antara -8,483 sampai -6,423 (95% confidence interval of tehe diffence lower dan upper). nilai t hitung untuk keterampilan*shooting* bola basket adalah 15,960 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H0 ditolak Ha diterima. Artinya terdapat penerapan yang signifikan dari konsep*beef* untuk meningkatkanKeterampilan *Shooting* Bola Basket Pada Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konsep *beef* memberikan pengaruh terhadapKeterampilan *Shooting* Bola Basket Pada Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau.

Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau

	$t_{ m hitung}$	$t_{tabel}$	Dk	Kondisi	Kesimpulan
Tes Awal	15,960	2,160	13	$t_{ m hitung} > t_{ m tabel}$	H <sub>a</sub> diterima dan
Tes Akhir					H <sub>o</sub> ditolak

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Tes Awal dan Tes Akhir

Berdasarkan tabel output Statistik deskriptif *pre-test* dan *post-test Shooting* bola basket pada klub Magic Kid Foundation Lubuklinggaudi atas didapatkan hasil perhitungan dengan menggunakan program SPSS 22.0. Histogram dari distribusi frekuensi pada saat uji pre-test adalah sebagai berikut:



1.Diagram Distribusi Frekuensi (Pre-test) & (Post-Test)

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data *posttest* terdapat peningkatan Keterampilan *Shooting* Bola Basket antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan penerapan konsep *beef* untuk meningkatkan Keterampilan *Shooting* Bola Basket Pada Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Diketahui nilai mean "*paired differences*" adalah sebesar -7,429. Nilai ini menunjukan selisih antara rata-rata hasil pukulan *shooting post-test* yaitu 7,50 – 14,93 = -7,429 dan selisih perbedaan tersebut antara -8,483 sampai -6,423 (95% *confidence interval of tehe diffence lower* dan *upper*). nilai t hitung untuk hasil pukulan *shooting* bola basket adalah 15,960 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig.

Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau

(2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H0 ditolak Ha diterima. Artinya terdapat penerapan yang signifikan dari konsep*beef*untuk meningkatkanKeterampilan Shooting Bola Basket Pada Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konsep beef memberikan meningkatkan keterampilan shooting bola basketpada klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Dengan latihan beef yang baik, maka akan dapat melakukan dengan baik pula, sehingga permainan akan terlihat baik. Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pelatih Bola Basket Pada Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau.dapat terus meningkatkan hasil *Shooting* Bola Basket agar dapat lebih baik secara optimal.

#### **SIMPULAN**

Disimpulkan sebagai berikut: terdapat peningkatan Keterampilan *Shooting* Bola Basket antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan konsep *BEEF*untuk meningkatkan keterampilan *shooting* bola basketpada klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Diketahui nilai mean "paired differences" adalah sebesar -7,429. Nilai ini menunjukan selisih antara rata-rata hasil pukulan *shooting post-test* yaitu 7,50 – 14,93 = -7,429 dan selisih perbedaan tersebut antara -8,483 sampai -6,423 (95% confidence interval of tehe diffence lower dan upper). nilai t hitung untuk keterampilan*shooting* bola basket adalah 15,960 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar 0,000 < 0,05, maka H0 ditolak Ha diterima. Artinya terdapat penerapan yang signifikan dari konsep*beef* untuk meningkatkanKeterampilan *Shooting* Bola Basket Pada Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa konsep *beef* memberikan pengaruh terhadapKeterampilan *Shooting* Bola Basket Pada Klub Magic Kid Foundation Lubuklinggau.

Implementation of Shooting Method BEEF Concept to Basketball Shooting Skill on Foundation Magic Kids of Lubuklinggau

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Altavilla, G. (2019). A brief review on physiological commitment in basketball: An interpretative key. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14. https://doi.org/10.14198/jhse.2019.14.Proc1.07
- Dongoran, M. F., Kalalo, C. N., & Syamsudin. (2020). Profil Psikologis Atlet Pekan Olahraga Nasional (PON) Papua Menuju PON XX Tahun 2020. *Journal Sport Area*, 5(1), 13–21. https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(1).4621
- Fajar Faturahman, M., & Fitri Amalia, E. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Bola Basket Melalui Metode Mengajar Bagian. *Maenpo*, 9(1), 8. https://doi.org/10.35194/jm.v9i1.903
- Halouani, J., Chtourou, H., Gabbett, T., Chaouachi, A., & Chamari, K. (2014). Small-sided games in team sports training: A brief review. In *Journal of Strength and Conditioning Research*. https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000564
- Litrenta, J., Mu, B. H., Ortiz-Declet, V., Chen, A. W., Perets, I., Wojnowski, N. M., & Domb, B. G. (2020). Hip Arthroscopy Successfully Treats Femoroacetabular Impingement in Adolescent Athletes. *Journal of Pediatric Orthopaedics*, 40(3), E156–E160. https://doi.org/10.1097/BPO.0000000000001411
- MS. Taufik. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakancana dalam olahraga. Gladi Jurnal UNJ, 10(02), 68–78. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.21009/GJIK.102.01
- Sitepu, I. D. (2018). Manfaat Permainan Bola Basket Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 27. https://doi.org/10.24114/jp.v2i3.10129
- Sugiyono. (2017). MetodePenelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet. In Sugiyono. (2017). MetodePenelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: PT Alfabet.
- Hidayat, F. & Kartiko, D. C. (2018). Pengaruh Penerapan Konsep BEEF Terhadap Peningkatan Hasil Bola Basket Pada Siswa Kelas VII di SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan fakultas ilmu keolahragaan, universitas Surabaya*.6 (1), 40-44.