

**PENGARUH METODE LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP
BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLABASKET
PEMULA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta untuk
Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



Oleh :

Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro

NIM. 09602241091

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

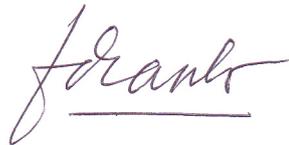
2014

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan *Shooting* Bola basket Untuk Pemula.” yang disusun oleh Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro, NIM. 09602241091 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 13 Januari 2014

Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Budi Aryanto', written over a horizontal line.

Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 19690215200012 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 13 Januari 2014

Yang Menyatakan,



Gilang Ramadhan Prabandoro S.

NIM. 09602241091

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Shooting* Dengan Konsep *BEEF* Terhadap Keterampilan *Shooting* Bola basket Untuk Pemula “ yang disusun oleh Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro, NIM. 09602241091, telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, tanggal 20 Januari 2014 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Budi Aryanto, M.Pd.	Ketua		27-1-2014
Fajar Sri W, M.Or.	Sekretaris Penguji		27-1-2014
Sb. Pranatahadi, M. Kes.	Penguji I (Utama)		27-1-2014
Endang Rini S, M. S.	Penguji II (Pendamping)		27-1-2014

Yogyakarta, 28 Januari 2014

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Rumpis Agus Sudarko, M.S.

NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

Aku tidak ingin menjadi Michael Jordan atau Larry Bird

Aku ingin menjadi diriku sendiri

Aku tidak ingin mengikuti jalan mereka

Tetapi aku punya jalan ku sendiri dengan caraku sendiri.

(Allan Iverson)

Hanya orang bodoh yang jatuh kelubang yang sama.

(Penulis)

Dari hal yang kecil menjadi hal yang besar, disiplin dan bertanggung jawab di

Lapangan pada saat latihan akan merubah hal yang besar

Di dalam kehidupan kita.

(Penulis)

Penyesalan itu datang terakhir dan waktu itu tak akan terulang kembali,

Jadi sebelum kita menyesal

Kita lakukan yang terbaik sampai Buzzer bitter berbunyi.

(Coach Aji)

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini kupersembahkan untuk:

- ❖ Bapak dan ibukku tercinta, Bapak Subandoro dan Ibu Yuliani yang selalu memberi dukungan dan doa untuk saya. Terimakasih telah membesarkan dan membimbingku sehingga saya dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Untuk kedua orang tua saya terimakasih sudah bekerja keras dan engkau tidak pernah sedikitpun mengeluh hanya untuk menyekolahkan ku sampai mendapat gelar sarjana, yang entah kapanku bisa membalas budi baik bapak ibu.
- ❖ Kakak dan Adik saya, Aditya Prabandoro Saputri dan Putri Cahyaning Prabandoro Pamungkas atas dukungan dan doanya.
- ❖ Teman-teman saya di kelas PKO B 2009 yang paling istimewa.
- ❖ Team Bolabasket UNY dan segenap jajaranya. kapan pun kalian berlagu aku akan tetap membelamu.
- ❖ Sahabat sahabat dekat saya Rian Triprahara, James Lukter Sihombing, Eka Bagus, Reza Wijaya dan sahabat-sahabat yang tidak bisa saya sebut satu persatu.
- ❖ Pelatih saya semasa dari kecil sampai sekarang. Ko Yayan, Mas Rinto, Mas Windu, Mas Hance, Mas Johan Palagan, Mas Aji Putra, Pak Budi, Tante Yeyek Santoso, dan Eka Bagus.
- ❖ Peserta SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta yang membantu kelancaran penelitian saya ini yang sudah berkenan untuk dijadikan obyek penelitian.

**PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KONSEP *BEEF*
TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLA BASKET PEMULA
Oleh:**

Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro

NIM. 09602241091

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh hasil latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*, *BEEF* yaitu konsep *shooting* yang meliputi *balance* (keseimbangan), *eyes* (mata), *elbow* (siku), dan *follow through* (gerakan lanjut setelah melepas bola). Terhadap keterampilan *shooting* bola basket untuk anak SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimen, penelitian ini masuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah anak SD Pangudi Luhur Yogyakarta kelas 4, 5, dan 6 yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. *Sampling* menggunakan *Purposive Sampling*, dengan kriteria: (1) Siswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta kelas 4, 5, dan 6 yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang masih aktif, (2) Berjenis kelamin laki-laki, jumlah sampel 30 anak. Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting BEEF* yang sudah di validasi oleh 3 *expert judgment*, analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa: Ada perbedaan hasil menembak *shooting* dengan konsep *BEEF*. Daridata hasil uji t dapat diliha t bahwa t hitung lebih kecil dari t tabel ($-4.841 < 2.00$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* memiliki rata-rata 15.3003 dan data *posttest* rata-rata mencapai 20.333. Kesimpulan latihan *shooting* dengan konsep BEEF mampu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula. Besarnya perubahan kemampuan *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5.0327.

Kata kunci: *meningkatkan keterampilan shooting dengan konsep BEEF.*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul “ Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Konsep *BEEF* Terhadap Keterampilan *Shooting* Bola Basket Pemula SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor UNY Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd. M.A.
2. Bapak Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukanti, M.S, Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Bapak Budi Aryanto, M.Pd. Sebagai Penasehat Akademik dan Pembimbing Skripsi, terimakasih atas semua ilmu yang telah diberikan selama ini.
5. Suluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Teman-teman PKO B 2009, terimakasih atas kebersamaanya, maaf bila ada banyak kesalahan.
7. Untuk almamaterku FIK UNY.
8. Kedua orang tuaku tercinta yang senantiasa mengirimkan doa untuk penulis.

9. Koordinator dan atlet di SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
10. Semua pihak yang telah membantu secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih sangat jauh dari sempurna, baik penyusunan maupun penyajian disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Januari 2014

Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	2
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian.....	3
F. Manfaat Penelitian.....	3

BAB II KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori.....	5
1. Keterampilan <i>Shooting</i>	5
2. Hakekat <i>BEEF</i>	8
3. Hakekat Latihan.....	12
4. Bola Basket.....	13
5. Hakekat Tes.....	13
B. Penelitian yang Relevan.....	14
C. Kerangka Berfikir.....	14
D. Hipotesis	15

BAB III PENELITIAN

A. Desai Penelitian.....	16
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	17
1. Variabel Bebas.....	17
2. Variabel Terikat.....	18
C. Populasi dan Sampel Penelitian.....	18
D. Instrumen dan Teknik Pengambilan Data.....	18
E. Teknik Analisis Data.....	19
1. Uji Prasyarat.....	19

2. Uji Hipotesis	19
3. Uji Reliabilitas.....	20
4. Uji Validitas.....	21
5. Uji Objektivitas.....	22

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	23
1. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	22
2. Hasil Data Penelitian.....	22
3. Analisis Data.....	26
B. Pembahasan.....	27

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	31
B. Implikasi Hasil Penelitian.....	31
C. Keterbatasan Peneliti.....	31
D. Saran.....	32

DAFTAR PUSTAKA.....33

LAMPIRAN.....34

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Peningkatan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	43
Tabel 2. <i>Independent Samples</i> Keterampilan <i>Shooting</i>	43
Tabel 3. Statistik Keterampilan <i>Shooting</i>	43
Tabel 4. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	45
Tabel 5. Tabel Grafik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Fase Persiapan Dalam Melakukan <i>Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	9
Gambar 2. Fase Pelaksanaan <i>Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	10
Gambar 3. Fase <i>Follow Through Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	10
Gambar 4. Ukuran Bola Basket.....	12

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas.....	33
Lampiran 2. Lembar Pengesahan.....	34
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian.....	35
Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian SD PL 1.....	36
Lampiran 5 Surat Persetujuan Expert Judgment.....	37
Lampiran 6. Lampiran Tabel.....	43
Lampiran 7. Sesi Latihan.....	47
Lampiran 8. Instrumen Penelitian.....	54
Lampiran 9. Dokumentasi <i>Pretest</i>	60
Lampiran 10. Dokumentasi Perlakuan.....	62
Lampiran 11. Dokumentasi <i>Postest</i>	64

BAB I

PENDAHULUAN

A. 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 memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain bola basket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Karena itu adalah unsur-unsur yang sangat penting dalam meraih prestasi setinggi-tingginya di dalam olahraga bola basket.

Untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya diperlukan tembakan atau lemparan bola dengan tujuan memasukan bola ke dalam ring basket, karena itu tembakan merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan. Sebuah tembakan memerlukan tehnik menembak yang baik supaya saat melakukannya memperoleh hasil yang bagus. Apakah penyebab tim basket Yogyakarta belum memberikan hasil terbaik dalam pertandingan nasional? Salah satunya adalah teknik tembakan yang kurang baik. Apakah sudah semua atlet bola basket melakukan teknik tembakan dengan baik dan benar? masih banyak atlet melakukan tembakan dengan teknik gerakan yang tidak benar, untuk membentuk tembakan yang baik dan benar di butuhkan latihan *shooting* dengan teknik dasar dan diberikan saat seorang

atlet masih dini atau saat muda. Seorang pemain harus memakai teknik 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 antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan. Oleh karena itu unsur menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan keterampilannya dengan latihan.

Atas dasar hal ini maka masalah utama yang harus dipecahkan adalah member latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*. *BEEF* ialah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah *efisien* dan *efektif* mudah di mengerti. Cukup banyak manfaat latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*. Apakah para pelatih sudah banyak memanfaatkan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*? masih diragukan. latihan ini seharusnya diberikan kepada calon atlet yang baik sejak dini untuk membuat atlet berprestasi tinggi.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Perlu adanya pemahaman tentang *shooting* dengan konsep *BEEF* bola basket dari pemula agar dapat bermain bola basket dengan baik.

2. Latihan apa saja yang diberikan kepada atlet yang mendukung keterampilan *shooting* dengan konsep *BEEF*.
3. Pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* masih diragukan.

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang terkait dengan kemampuan *shooting* sangatlah kompleks oleh karena itu, agar pembahasan menjadi lebih fokus dan mempertimbangkan segala penelitian, masalah skripsi ini dibatasi hanya ada pada pengaruh latihan konsep *shooting BEEF* untuk meningkatkan keterampilan *shoot* tanpa meninggalkan *fundamental* basket.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *shooting* dengan teknik *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula?

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini adalah :

1. Secara teoritis, diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula.

2. Secara praktis dapat membantu membina atau pelatih serta siswa/ atlet dalam meningkatkan keterampilan *shooting* dengan konsep *BEEF* tanpa meninggalkan *fundamental* basket.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Keterampilan *Shooting* Bola Basket

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola pada ring, karena kesempatan menembak terjadi dimana pun dan siapa pun di lapangan, maka atlet harus memiliki variasi dan kreatifitas dalam permainan bola basket. Imam Sodikun (1992: 70) berpendapat “Setiap serangan selalu berusaha dapat berakhir dengan tembakan, oleh karena itu unsur menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar serta ditingkatkan keterampilanya”. Menurut Nuril Ahmad (2007: 18), “Usaha memasukan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up*”. Dalam permainan bola basket terdapat bermacam-macam teknik menembak, menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 33-39). Ada beberapa teknik tembakan yaitu:

- a. Tembakan lompatan, merupakan tembakan yang dilakukan pada saat kaki penembak kedua-duanya terangkat diudara akibat dari lompatan. Teknik ini merupakan teknik tembakan terpadu dari dua unsur kemahiran yaitu keseimbangan badan dan ketepatan pelaksanaan saat melepaskan bola diudara.
- b. Tembakan *lay-up*, adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring yang didahului dengan lompatan langkah pertama dan lompatan langkah kedua.
- c. Tembakan kaitan, merupakan senjata yang efektif untuk menyerang dengan jarak dekat apabila daerah lawan dijaga sangat kuat.

Tembakan adalah unsur terpenting dalam mencetak angka untuk meraih kemenangan dalam setiap pertandingan, semakin banyak berlatih, atlet akan semakin baik atau terbiasa melakukan gerakan *shooting* yang baik dan benar.

Semakin banyak teknik tembakan yang dipelajari, semakin baik seseorang dalam situasi pertandingan baik dari lawan maupun lingkungan.

Menurut Arkos Abidin (1999: 59), ada beberapa teknik tembakan yang digunakan dalam permainan bola basket yaitu:

- a. *One Hand Set Shoot* (tembakan tangan satu)
- b. *Free Throw* (tembakan bebas)
- c. *Jump Shoot* (tembakan sambil melompat)
- d. *Three PointShoot* (tembakan tiga angka)
- e. *Hook Shoot* (tembakan kaitan)
- f. *Lay-Up Shoot*
- g. *Runner*

Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang sangat dibutuhkan dalam menentukan kemenangan suatu tim dalam suatu permainan atau pertandingan. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002:33) bahwa: Ada faktor yang dapat mempengaruhi baik dan buruknya suatu tembakan yaitu jarak, mobilitas, sikap tembakan, ulangan tembakan, serta situasi dilapangan, situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjagaan menghalang-halangi, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan maupun kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang baik.

Sikap menembak dalam permainan basket sangatlah berpengaruh dalam melakukan tembakan. Agar tembakan yang dilakukan dapat berhasil dengan baik dibutuhkan koordinasi yang baik dari semua anggota tubuh yang terlibat dalam gerakan tembakan, karena koordinasi tubuh yang baik akan mempengaruhi ketepatan tembakan. Menurut Arkos Abidin (1999: 59)

“Menembak merupakan sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu dan siku serta kelentukan pergelangan tangan dan jari tangan”. Menurut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa “Semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, peng turan siku, irama tembakan dan pelaksanaanya”. Mekanisme menembak haruslah dipelajari secara seksama, dimana bagian-bagian yang terlibat dalam menembak pada permainan bola basket adalah tangan, kaki, posisi tubuh, posisi lengan, pembidik dan tahap akhir dimana adanya lecutan dipergelangan tangan.

Semua mekanisme tersebut sangat menentukan, apabila mengalami kesalahan dalam melakukan mekanisme tersebut maka akan mempengaruhi tembakan. Kesalahan dalam menembak akan berakibat buruk bagi atlet dan tim dalam suatu pertandingan. Kesalahan yang mungkin terjadi dalam suatu tembakan yaitu posisi kaki, terjadinya ketegangan otot tangan dan saat pelepasan bola dari pergelangan tangan. Dedy Sumiyarsono (2002: 25) mengemukakan bahwa”

Sikap menembak yang baik, yaitu:

- a. Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda
- b. Pertama-tama bola dipegang diatas kepala dengan kedua taangan sedikit kedepan dahi, dengan sudut tangan 90 derajat,
- c. Tangan yang digunakan untuk menembak meninggalkan bola pada saat bola dilepas, sedangkan tangan yang akan digunakan untuk menembak diputar menghadap kearah tembakan, dengan sikap badan tetap rileks,
- d. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan,
- e. Lurusan kaki bersamaan dengan luruskan tangan, diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari jari menghadap kebawah.
- f. Sasaran sebagai tujuan tembakan dilihat dibawah bola, bukan disamping atau diatas bola.

Dari sikap menembak yang baik dia atas melibatkan komponen biomotor atau kondisi fisik, salah satunya kekuatan serta di dukung dengan kecepatan, daya tahan, dan koordinasi guna mencapai tembakan yang sempurna.

Shooting adalah gerakan yang berkelanjutan, mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*. Jika gerakan dari fase-fase tersebut dilakukan dengan patah-patah atau tidak berkelanjutan, maka tidak akan mendapatkan hasil *shooting* yang baik.

2. Hakikat BEEF

Ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu dikenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*. *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah *efisien* dan *efektif* mudah di mengerti. Menurut Danny Kosasih (2009: 47). *BEEF* yaitu:

B (*Balance*) keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*Eyes*) mata: Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada terget (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.

E (*Elbow*) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*Follow through*) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Balance (keseimbangan) keuntungannya dalam konsep *BEEF* yaitu berada dalam keseimbangan memberikan tenaga, kontrol, dan irama pada saat melakukan *shooting*, posisi kaki adalah dasar keseimbangan. Menurut Wissel (1996: 46). Mengatakan bahwa untuk mendapatkan keseimbangan saat melakukan *shooting*, buka kaki selebar bahu arahkan jari-jari kaki lurus ke depan (mengarah ke ring basket) kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan) tekuklah lutut sangat penting karena itu akan member tenaga.

Eyes (mata) yang baik dalam konsep *BEEF*, pada saat melakukan tembakan mata tidak boleh terhalang apapun agar seorang penembak dapat melihat letak ring di sebelah mana. Menurut Wissel (1996: 46). Mengatakan bahwa pusatkan mata anda pada ring, pusatkan pada sisi muka lingkaran untuk semua tembakan kecuali untuk tembakan pantulan, pandanglah sasaran anda (ring basket) secepatnya dan jagalah mata tetap terfokus padanya (ring basket) hingga bola mencapai sasaran.

Elbow (siku lengan) harus 90 derajat tidak boleh kurang atau lebih karena akan berpengaruh pada tenaga saat mendorong bola, pertahankan siku tetap di dalam, dalam artian siku tetap tegak lurus tidak boleh miring.

Follow through (saat melepas bola) dari jari tengah, pertahankan lengan anda tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk ke sasaran sampai bola menyentuh atau sampai ke sasaran (ring basket).

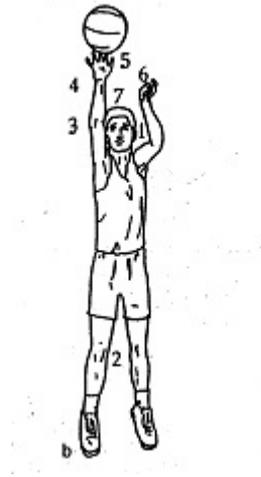


Gambar 1. Fase Persiapan Dalam Melakukan *Shooting* Konsep *BEEF*

Sumber: (Wissel, 1996:48)

Fase persiapan:

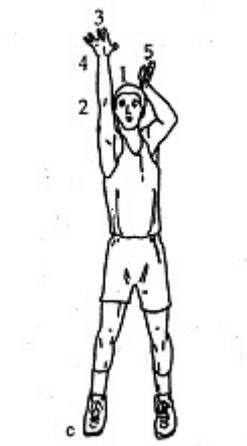
1. Mata melihat target/ ring
2. Kaki terentang selebar bahu
3. Jari kaki lurus ke depan
4. Lutut di lenturkan
5. Bahu dirilekskan
6. Tangan yang tidak menembak berada di samping bola
7. Tangan yang menembak di belakang bola
8. Jari-jari rileks
9. Siku masuk kedalam
10. Bola diantara telinga dan bahu



Gambar 2. Fase Pelaksanaan *Shooting* Konsep *BEEF*
Sumber: (Wissel, 1996:49)

Fase pelaksanaan:

1. Lihat target
2. Rentangkan kaki, punggung, dan bahu
3. Rentangkan siku
4. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan
5. Lepaskan bola daei ibu jari
6. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
7. Semua gerakan dilakukan secara berirama



Gambar 3. Fase *Follow Through Shooting* Konsep *BEEF*
Sumber: (Wissel, 1996:49)

Fase *follow through*:

1. Lihat target
2. Lengan terentang
3. Jari telunjuk menunjuk pada target
4. Telapak tangan menghadap ke bawah saat bola lepas dari tangan
5. Tangan Penyeimbang menghadap ke atas

Dengan demikian atlet dikatakan mempunyai keterampilan jika mempunyai kriteria Gerakan dari fase persiapan sampai fase *follow Through* merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah).

Memaksimalkan gerakan B.E.E.F.

- a. B (*balance*): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- b. E (*Eyes*): agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil pandangan pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring* basket).
- c. E (*Elbow*): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical.
- d. F (*Follow through*): kunci siku lalu terentangkan lengan, lecutkan pergelangan tangan dan jari-jari mengikuti ke arah *ring*.

Gerakan tembakan dilakukan dengan benar dan konsisten.

3. Hakikat Latihan

Istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang mengandung beberapa makna, seperti *practice*, *exercise* dan *training*. Menurut Sukadiyanto (2010:

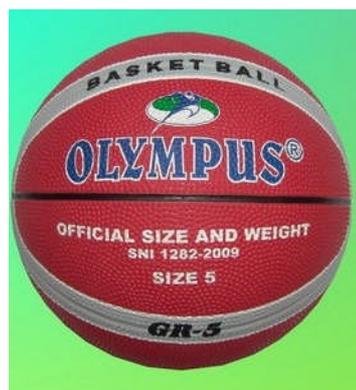
5). Pengertian latihan dari kata *practice* adalah aktivitas untuk

meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Adapun pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerak. Sedangkan pengertian latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan.

4. Ukuran Bola Basket untuk Pemula

Dalam permainan bola basket bola yang digunakan untuk pemula adalah bola berukuran 5 FIBA Mini Basketball (2005: 10). Bola setandar untuk pemula yang dapat dipakai dalam permainan bola basket harus memiliki syarat yaitu:

1. Bola harus terbuat dari kulit, karet, atau bahan sintetis lainnya.
2. Bola ukuran 5, dengan keliling 68,0 – 73,0 dengan berat 460- 500 garm yang di buat khusus untuk anak usia dini.



Gambar 4. Bola untuk Basket Ukuran 5.
(www.google.com)

5. Hakikat Tes

Untuk mendapatkan sebuah data atau informasi yang di butuhkan adalah sebuah tes. Tes adalah seretan pertanyaan atau latihan serta alat lain

yang di gunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang di miliki oleh seorang individu atau kelompok tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006: 105).

Penulis menyimpulkan pengertian tes adalah suatu alat yang berupa instrumen yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan serta bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Data yang diperoleh merupakan atribut atau sifat-sifat yang melekat pada individu atau objek yang bersangkutan. Dalam penelitian ini atlet atau sampel akan dikatakan mempunyai keterampilan *shooting* yang baik jika memenuhi kriteria yang sudah ada di atas.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan adalah penelitian yang sudah dibuktikan kebenarannya, *validitasnya*, dan *reliabilitasnya* untuk membandingkan skripsi yang ditulis oleh penulis. Penelitian tersebut adalah sebagai berikut:

1. penelitian yang dilakukan oleh Anggraini Putri Nastiti dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Shooting Drill* dan Kemampuan Koordinasi Terhadap Keterampilan *Free Throw* Bola basket Bagi Pemula SMP Negeri 1 Ngemplak Sleman”. *Sampel* yang digunakan 8 orang dengan menggunakan random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan metode latihan *shooting drill* 4 set dengan 15 repetisi lebih baik atau *efektif* di bandingkan dengan metode latihan *shooting drill* 6 set dengan 10 repetisi terhadap keterampilan *free throw*.

C. Kerangka Berfikir

Dalam olahraga bola basket *shooting* merupakan komponen yang sangat penting dan menentukan kemenangan suatu tim dalam sebuah

pertandingan. Maka kemampuan dasar *shooting* bola basket harus di kuasai. Konsep *BEEF* adalah suatu metode latihan *shooting* dengan panduan seteiap gerakan yang harus dilakukan agar keterampilan *shooting* meningkat. *BEEF* yaitu:

B: *belence* (keseimbangan) adalah Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*Eyes*) mata: Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada terget (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.

E (*Elbow*) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*Follow through*) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Dengan latihan seperti di atas maka akan memungkinkan terbentuknya keterampilan *shooting* yang baik

D. Hipotesis

Hipotesis atau dugaan sementara setelah diberi perlakuan pada penelitian ini pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* ialah meningkatkan keterampilan *shooting* pada ke 30 anak SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta setelah di berikan latihan cara *shooting* dengan konsep *BEEF*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Metode adalah suatu cara atau jalan yang ditempuh untuk mencapai tujuan. Tujuan penelitian adalah mengungkapkan, menggambarkan, dan menyimpulkan hasil pemecahan masalah melalui cara-cara tertentu sesuai dengan prosedur penelitian. Penelitian ini adalah penelitian pra eksperimen. Penelitian pra eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi Arikunto, 2006: 207).

Penelitian ini masuk dalam bentuk *One Group Pretest-Posttest design*, yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada suatu kelompok saja tanpa ada kelompok pembanding (Suharsimi Arikunto, 2006: 212). Desain ini di formulasikan sebagai berikut:

$P \longrightarrow S \longrightarrow O_1 \longrightarrow x \longrightarrow O_2$

Keterangan:

P : Populasi
S : Sampel
O₁ : *Pretest*
O₂ : *Posttest*
X : Perlakuan

Pengaruh perlakuan disini adalah pemberian latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* yang diberikan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SD Pangudi Luhur 1 YOGYAKARTA. Sebelum di beri perlakuan tes awal untuk mengetahui kemampuan awal atlet sebelum diberi latihan, setelah itu diberi perlakuan selama kurang lebih 8 minggu atau 16 kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir untuk mengetahui apakah ada peningkatan kemampuan atau tidak.

B. Definisi Operasional Variable Penelitian

Variabel penelitian ini merupakan suatu yang menjadi objek sasaran atau titik pandang dari kegiatan penelitian (Suharsimi Arikunto, 2006: 17). Dalam penelitian ini terdiri atas dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Setyo Nugroho (1997: 94) menyatakan,

Variabel bebas merupakan variabel eksperimental atau variabel perlakuan yang menjadi sebab terjadinya perubahan pada awal variabel terikat. Sedangkan variabel terikat adalah apa yang diukur dan dipergunakan untuk menilai seberapa besar pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat, dan ini disebut akibat.

1. Variabel Bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*. Pemberian latihan sebanyak 16 kali pertemuan. Latihan menembak dengan konsep *BEEF* dilakukan pada satu sisi yaitu sudut 90 derajat. *BEEF* adalah latihan *shooting* yang mengutamakan sikap-sikap dasar seperti:

B (*Balance*) keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*Eyes*) mata: Agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan.

E (*Elbow*) siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*Follow through*) gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

2. Variabel Terikat

Variabel terikat pada penelitian ini adalah keterampilan *shooting* yang meliputi Gerakan dari fase persiapan sampai fase *follow Through* merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah).

Memaksimalkan gerakan B.E.E.F:

- a. B (*balance*): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- b. E (*Eyes*): agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil pandangan pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak *ring basket*).
- c. E (*Elbow*): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical.
- d. F (*Follow through*): kunci siku lalu terentangkan lengan, lecutkan pergelangan tangan dan jari-jari mengikuti ke arah *ring*.

Gerakan tembakan dilakukan dengan benar dan konsisten..

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dengan subjek tertentu yang tidak terlalu banyak terbatas. Populasi dan sampel dipilih dengan metode *purposive sampling*, validator menggunakan tiga *judge* yaitu tiga orang praktisi atau pelatih bola basket yang ahli dalam cabang olahraga bola basket minimal berlisensi C, atau daerah, ditambah dengan latar belakang

pendidikan kepelatihan olahraga bola basket. Sedangkan untuk sampel pengambilan data dengan kriteria: (1) siswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta kelas 4, 5, dan 6 yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang masih aktif, (2) berjenis kelamin laki-laki, jumlah sampel 30 anak.

D. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data menggunakan tes keterampilan menembak dengan konsep *BEEF* dimana setiap atlet melakukan tembakan dari sudut 90 derajat terhadap ring sebanyak 10 kali secara bergantian pada satu sisi ring basket dan berjarak 3 meter (tembakan medium), dilakukan penilaian terhadap teknik tembakannya saja. Penilaian ini dilakukan oleh tiga orang *judge* (*judge* merupakan pelatih yang memiliki lisensi C kepelatihan bolabasket dan memiliki pengalaman melatih yang diajukan dengan prestasi melatih). Penilaian ini diberikan berdasarkan acuan rubrik yang sebelumnya sudah dibuat oleh peneliti dan sudah di validasi oleh 2 orang ahli praktisi dalam bola basket dan 1 orang ahli akademisi, sehingga rubrik layak dijadikan acuan penilaian.

E. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisisnagar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

1. Uji Prasyarat

Uji Statistik pada penelitian ini termasuk dalam statistik parametrik adalah uji statistik yang memerlukan uji prasyarat, adapun uji prasyarat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kologorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16.

1. Jika signifikan di bawah 0,05 berarti data yang akan di uji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
2. Jika signifikan di atas 0,05 maka berarti tidak dapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku. Berarti data tersebut normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Uji homogenitas menggunakan uji F dari data *Pretest* pada kedua kelompok dengan menggunakan bantuan program SPSS 16.

2. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS 16, yaitu dengan membandingkan mean antara

kelompok 1 dan kelompok 2. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari t tabel, maka H_0 ditolak, Jika T hitung lebih besar dai banding t tabel maka H_0 diterima. Uji hipotesis dalam penelitian ini peneliti menggunakan bantuan SPSS 16.

Untuk mengetahui presentase peningkatan setelah diberi pelakuan di gunakan perhitungan presentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34):

$$\text{Presentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different} \times 100\%}{\text{Mean Pretest}}$$

$$\text{Mean different} = \text{Mean Posttest} - \text{Mean Pretest}$$

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu dengan membandingkan *mean* antara test awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*). Apabila nilai p hitung lebih kecil dari p tabel, maka H_0 ditolak, jika p hitung lebih besar di banding p tabel maka H_0 diterima. Adapun rumus yang digunakan yaitu:

$$T = \frac{(MD)}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

MD = Mean dari defiasi (d) antara *Pretest* dan *Posttest*

$\sum d^2$ = Jumlah defiasi kuadrat dari pasangan

N = Jumlah pasangan subyek

Σ = Sigma/ jumlah

Untuk mengetahui apakah tes unjuk kerja keterampilan menembak dengan konsep *BEEF* terhadap ring basket yang telah dibuat dapat

digunakan untuk menilai pelaksanaan keterampilan menembak dengan konsep *BEEF* terhadap ring basket ini memiliki validitas dan objektivitas yang baik, sehingga benar-benar akurat dalam menghasilkan data untuk dilakukan analisis menggunakan perhitungan statistik dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Uji Reliabilitas

Reliabilitas yang dicari adalah reliabilitas antar rater karena dalam penelitian ini menggunakan 3 (tiga) orang *judge*. Data tersaji dalam data *judge*, seperti yang tertulis dalam buku reliabilitas dan validitas dari Saifudin Azwar (2007:105-108) yaitu dengan rumus:

$$Se^2 = \frac{\sum i^2 - (\sum R^2)/n - (\sum T^2)/k + (\sum i)^2/n.k}{(n-1)(k-1)}$$

$$Ss^2 = \frac{(\sum T^2)/k + (\sum i)^2/n.k}{(n-1)}$$

$$r_{xx}' = \frac{Ss^2 - Se^2}{Ss^2}$$

$$f_{xx} = \frac{Ss^2 - Se^2}{Ss^2 + (k-1)Se^2}$$

Keterangan:

R = jumlah angka rating yang diberikan oleh seseorang rater pada semua subjek.

i = angka rating yang diberikan oleh seorang rater.

T = jumlah angka rating yang diterima oleh seorang subjek dari semua rater.

n = banyaknya subjek.

k = banyaknya rater.

Se² = varians error, yaitu varians interaksi antara subjek(s) dan rater(r).

Ss² = varians antar subjek yang dikenai rating.

r_{xx}' = reliabilitas rata-rata rating dari tiga orang *rater*.

f_{xx} = reliabilitas antar rater.

a. Uji Validitas

Untuk mengetahui validitas menggunakan *Product Moment* yaitu mengkorelasikan antara hasil tembakan terbaik dengan rata-rata hasil

penilaian *judge*. Menurut Ismaryati (2006: 20) *product moment* dapat dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2)(N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan :

- r_{xy} : Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- X : Variabel prediktor
- Y : Variabel kriterium
- XY : Hasil perkalian X dan Y
- N : Jumlah sampel

3. Uji Objektivitas

Objektivitas yang dicari adalah objektivitas antar rater karena dalam penelitian ini menggunakan tiga orang *judge* yang berpengalaman dalam cabang bola basket, dan memiliki lisensi C kepelatihan bola basket yaitu Rian Tri Prahara, Grendua Lasapa, dan Aryo Rumbono Dewo.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta selama 8 minggu dan frekuensi latihan 2 kali perminggu dengan lama latihan 90 menit untuk satu kali pertemuan, jadwal ini sudah yang sudah di berikan dari pihak sekolah. awal penelitian *pretest* dilakukan pada 4 oktober 2013 pukul 14.00 WIB sampai 15.00 WIB, dan *postest* dilakukan pada 22 November 2013 pukul 14.00 WIB sampai 15.30 WIB.

2. Hasil Data Penelitian

Tes *shooting*, melakukan tembakan selama 10 kali yaitu *pretest* dan *postest*. *Pretest* bertujuan untuk mencari data siswa sebelum diberikan perlakuan atau untuk membandingkan dengan hasil data *postes*. Tes *shooting postest* dilakukan setelah diberikan perlakuan, setelah data terkumpul maka hasilnya di konsultasikan dengan tabel uji t. Dengan demikian diperoleh data dalam melakukan test *shooting*. Hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Hasil *Pretest Postest*.

Group Statistics				
group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pretest	30	15.3003	4.05169	.73973
postest	30	20.3333	4.00089	.73046

Penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* bola

basket untuk pemula. SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta, hasil penelitian tersebut dideskripsikan sebagai berikut :

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistika deskriptif sebagai berikut, untuk hasil *pretest* nilai minimal = 10, nilai maksimal = 23,67 , rata-rata (*mean*) = 15.3003 , nilai tengah (*median*) = 14.8350 , nilai sering muncul (*modus*) = 10.00, dengan simpangan baku (*std Devision*) = 4.05169, sedangkan untuk *postest* nilai minimal = 13.33, nilai maksimal = 29.67, rata-rata (*mean*) = 20.3333 , nilai tengah (*median*) = 19.0000 , nilai sering muncul (*modus*) = 16.67, dengan simpangan baku (*std Devision*) = 4.00089. secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut ini.

Tabel 2. Deskripsi Statistika *Pretest Postest*.

		Statistics	
		Pretest	Postest
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		15.3003	20.3333
Median		14.8350	19.0000
Mode		10.00	16.67 ^a
Std. Deviation		4.05169	4.00089
Variance		16.416	16.007
Skewness		.293	.446
Std. Error of Skewness		.427	.427
Kurtosis		-.940	-.523
Std. Error of Kurtosis		.833	.833
Range		13.67	16.34
Minimum		10.00	13.33
Maximum		23.67	29.67

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Deskripsi hasil penelitian *pretest* dan *posttest* kemudian di konsultasikan norma penilaian keterampilan *shooting*.

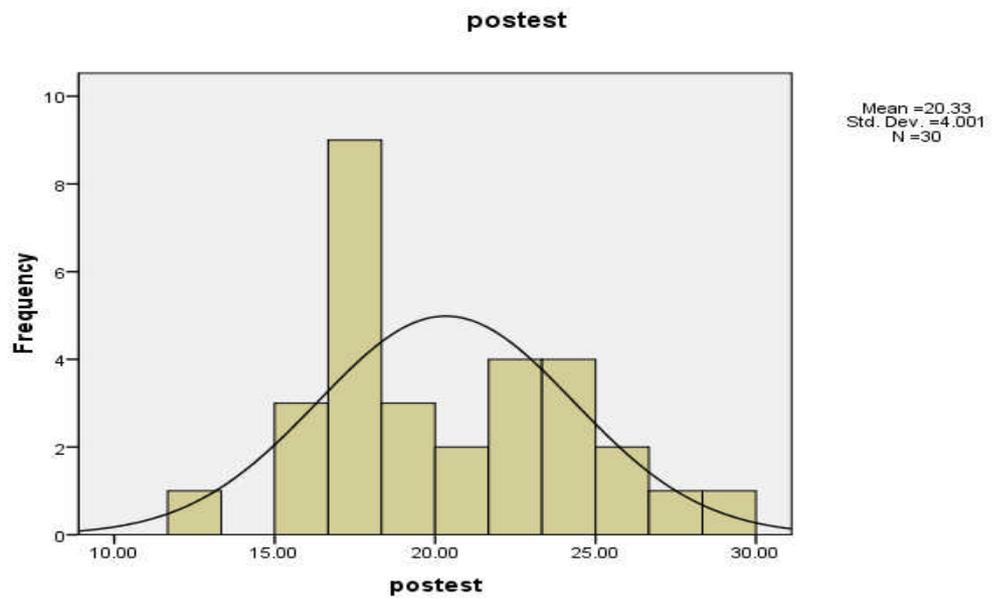
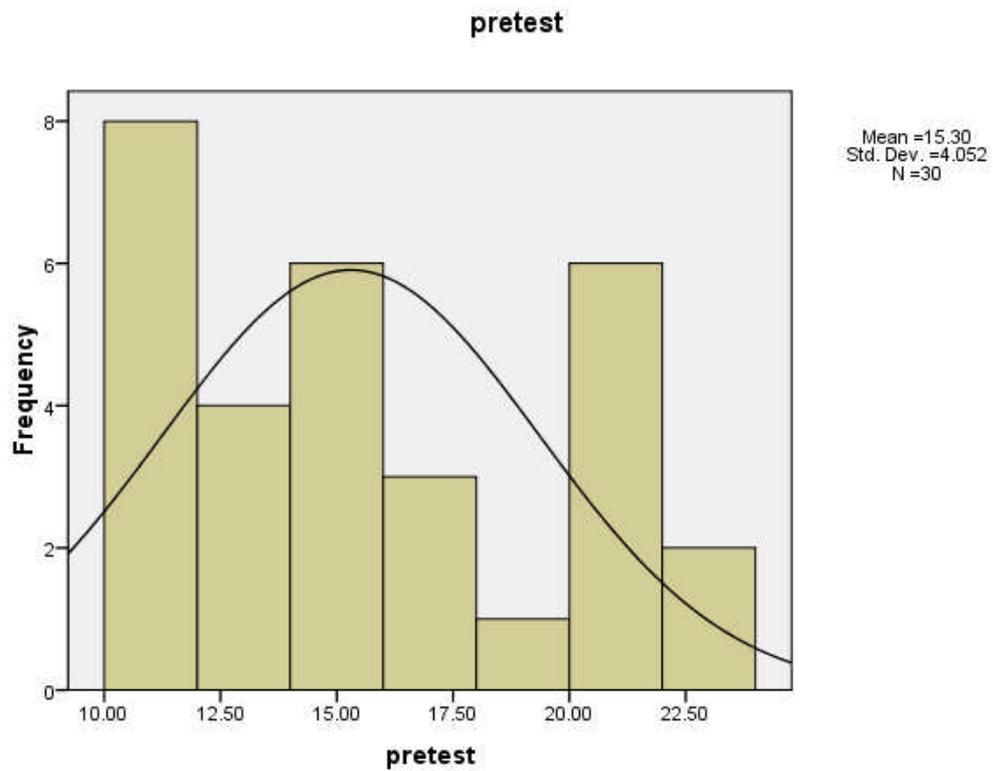
Deskripsi hasil tersebut dapat dilihat pada tabel ini :

Tabel 3.1. Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest Posttest*

Pretest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	6	20.0	20.0	20.0
Sedang	22	73.3	73.3	93.3
Baik	2	6.7	6.7	100.0
Sangat Baik	0	0	0	
Total	30	100.0		

Posttest				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Kurang	0	0	0	0
Sedang	18	60.0	60.0	60.0
Baik	12	40.0	40.0	100.0
Sangat Baik	0	0	0	
Total	30	100.0		

Apabila ditampilkan dalam bentuk grafik hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 2. Grafik Hasil *Pretest* dan *Posttest Shooting* Dengan Konsep *BEEF SD* Pangudi Luhur I Yogyakarta.

Berdasarkan tabel di atas kemampuan *shooting* pada pemain SD Pangudi Luhur I Yogyakarta saat *pretest* nilai terendah rata rentang 1-10 masuk dalam kategori kurang sebesar 20% dan jumlah frekuensi sebanyak 6 siswa dan nilai tertinggi pada rentang 21-30 sebanyak 1 siswa dan pada saat *posttest* nilai terendah rata rentang 11-20 masuk dalam kategori sedang sebesar 60% dan jumlah frekuensi sebanyak 18 siswa dan nilai tertinggi rentang 21-30 masuk dalam kategori baik sebesar 40% sebanyak 12 siswa.

3. Analisis Data.

Analisis data digunakan untuk menjawab pertanyaan yang diajukan yaitu “ Ada peningkatan kemampuan *Shooting* setelah mengikuti latihan *Shooting* dengan konsep *BEEF*.”

Apabila hasil analisis menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan maka latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Shooting* pada 30 siswa SD Pangudi Luhur I Yogyakarta setelah mengikuti latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut :

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Jugde	Equal variances assumed.	.011	.916	-4.841	58	0.000	-5.03300	1.03960	-7.11399	-2.95201

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Jugde	Equal variances assumed.	.011	.916	-4.841	58	0.000	-5.03300	1.03960	-7.11399	-2.95201
	Equal variances not assumed.			-4.841	57.991	0.000	-5.03300	1.03960	-7.11400	-2.95200

Dari data hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung lebih kecil dari t tabel ($-4.841 < 2.00$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$) hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* memiliki rata-rata 15.3003 dan data *posttest* rata-rata mencapai 20.333. Kesimpulan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula. Besarnya perubahan kemampuan *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5.0327.

B. Pembahasan.

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat diketahui beberapahal untuk mengambil kesimpulan apakah ada peningkatan keterampilan *shooting* pada siswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta setelah mengikuti latihan *Shooting* dengan konsep *BEEF*. Ada pun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara *pretest* dan *posttest*.

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung hitung lebih kecil dari t tabel ($-4.841 < 2.00$) dan nilai signifikan p sebesar ($0.000 < 0.05$), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* keterampilan *shooting* bola basket terhadap siswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 15.3003 dan pada saat *posttest* rata-rata mencapai 20.333. Dengan demikian menunjukkan bahwa latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket untuk pemula pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta. Besarnya perubahan kemampuan *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 5.0327.

Terjadinya peningkatan karena program latihan yang di berikan berulang ulang, dalam satu sesi latihan diberikan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* dengan variasi tempat yang berbeda agar tidak timbul rasa jenuh dan seterusnya sampai sesi terakhir. Selain itu pada latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* harus dilakukan dengan teknik yang benar dan ada penilaian pada setiap item *Shooting* itu sendiri, dimana dalam tabel uji t terdapat tingkatan yang terdiri dari kategori kurang, sedang, baik, dan baik sekali.

Secara garis besar dalam setiap gerakan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* sebanyak 4 item terdapat unsur unsur penting yang berkaitan dengan keterampilan *shooting* seperti B (*Balance*) : gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

E (*Eyes*) : agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring)

E (*Elbow*) : pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*Follow through*) : kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Dan semua pergerakan tersebut dilakukan dalam satu hitungan, semangat dan motivasi selalu diberikan untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik dan benar untuk mencapai target yang ditentukan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa: latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan secara signifikan keterampilan *shooting* bola basket padasiswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta. Besarnya perubahan kemampuan teknik *Shooting* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 5.0327 lebih banyak di bandingkan sebelumnya. Dari data *pretest* memiliki rata-rata 15.3003 dan pada saat *posttest* rata-rata mencapai 20.333.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa Dengan latihan *shooting* menggunakan konsep *BEEF* yang diterapkan pada pemula dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta. Jika latihan tersebut telah dikuasai sejak usia dini maka tehnik-tehnik *shooting* yang lain akan mudah untuk di kuasai tanpa meninggalkan fundamental *shooting* yang seharusnya.

Hasil penelitian ini juga dapat digunakan oleh pelatih bola basket dalam rangka meningkatkan kualitas pemain bola basket untuk mencapai prestasi yang lebih baik.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak lepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan penelitian yaitu:

1. Dalam penelitian ini subjek masih sangat sedikit sebatas pada siswa bola basket SD Pangudi Luhur 1 Yogyakarta terkait dengan kurangnya tim yang meneliti semua pemain bola basket se-DIY.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Kesadaran peneliti, bahwa masih kurangnya pengetahuan dan waktu untuk meneliti.
4. Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol.
5. Pedoman *judge* terlalu panjang.

D. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan peneliti menyarankan:

1. Bagi para pelatih yang melatih di sekolah dasar atau melatih usia dini, maka sebaiknya diberikan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* yang matang, seperti *shooting* yang benar dan baik.
2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan menambahkan variabel lain.
3. Dalam penelitian ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembakan model latihan *shooting*.
4. Bagi peneliti yang menggunakan pedoman *judge* jangan terlalu panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arkos Abidin (1999). Bolabasket Kembar (dapat dibuat di lahan yang sempit). Jakarta: PT Raja Gravindo Persada
- Danny Kosasih. (2008). Fndamental Basketball. Penerbit : karmedia.
- Dedy Sumiyarsono. (2002). Keterampilan Bolabasket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY.
- Imam Sodikun. (1992). Olahraga Pilihan Bolabasket. Surakarta: Cetakan Pertama. Era Intermedia.
- Ismiryati (2006). Tes dan pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Latif Noor. (2010). Tes Unjuk Kerja teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bolabasket. FIK UNY. Skripsi.
- Nuril Ahmad. (2007). Permainan Bolabasket. Era Intermedia. Solo.
- Oliver. (2007). Dasar-Dasar Bolabasket. Bandung: Pakar Raya.
- Saifudin Anzwar.(1997). Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Setyo Nugroho. (1997). Metodologi Penelitian Dalam Aktifitas Jasmani: Sebuah Pengantar. FPOK IKIP.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek IV. Jakarta: Bina Aksara.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wissel. (1996). Bolabasket: Langkah untuk sukses (Bagus Pribadi. Terjemahan). Jakarta: PT Raja Gravindo Persada. Buku asli diterbitkan Tahun (1994).

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian Fakultas

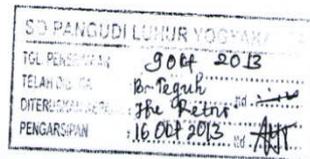


KEMENTERIAN PENDIDIKAN NASIONAL
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 482/UN.34.16/PP/2013
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Izin Penelitian

4 Oktober 2013

Yth. : Ketua Yayasan Pangudi Luhur
Jl. Pangeran Senopati 18
Yogyakarta



Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro
NIM : 09602241091
Program Studi : PKO

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 4 Oktober 2013
Tempat/obyek : SD Pangudi Luhur Yogyakarta/siswa
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Shooting Dengan Konsep *Beef*
Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket Untuk Pemula.

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pth. Dekan,

Drs. Sumarjo, M.Kes.
NIP. 19631217 199001 1 002

Tembusan :

1. Kepala Sekolah SD Pangudi Luhur Yogyakarta
2. Kajur. PKO
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Lembar Pengesahan

LEMBAR PENGESAHAN

Proposal Penelitian Tentang:

"PENGARUH METODE LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLABASKET UNTUK PEMULA."

Nama : Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro

NIM : 09602241091

Jurusan/Prodi : PKL/PKO

Telah diperiksa dan dinyatakan layak untuk diteliti

Yogyakarta, Oktober 2013

Ketua Jurusan PKL



Endang Rini S, M.S

NIP. 19600407 198601 2 001

Dosen Pembimbing,



Budi Aryanto, M.Pd

NIP. 196902152000121001

Kasubag. Pendidikan FIK UNY



Sutiyeem, S. Si

NIP. 19760522 199903 2 001

Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian

Lamp : 1 Bendel Proposal Penelitian

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Kepada :

Yth. Dekan FIK-Universitas Negeri Yogyakarta

Jalan Kolombo No. 1

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan pengambilan data dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat ijin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro

Nomor Mahasiswa : 09602241091

Program Studi : PKO

Judul Skripsi : PENGARUH METODE LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLABASKET UNTUK PEMULA.

Pelaksanaan pengambilan data :

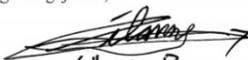
Waktu : jumat 4 Oktober 2013 pukul 14.30-16.00 WIB.

Tempat / objek : Siswa kelas 4, 5, dan 6 yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SD Pangudi Luhur Yogyakarta.

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terimakasih.

Yogyakarta, 3 Oktober 2013

Yang mengajukan,


..... Gilang R.

NIM. 09602241091

Mengetahui :

Ketua Jurusan PKO


..... Endang Rini S., M.S.
NIP. 19600407 198601 2 001

Dosaen Pembimbing,


..... Buch Anyanto, M.Pd.
NIP. 19690215 200012 1 001

Lampiran 4. Surat Balasan Ijin Penelitian Dari SD PL 1



YAYASAN PANGUDI LUHUR
SD PANGUDI LUHUR YOGYAKARTA

Jl. P. Senopati 18 Yogyakarta Kode Pos 55512 Telp. (0274) 385975

E-mail: sdpangudiluhur_yk@yahoo.com

NSS : 10204601109 - 10206011012

Terakreditasi : A

No. : 53/Koord/SDPL/X/S.2013

Yogyakarta, 10 Oktober 2013

Lamp. : -

Hal : Izin Penelitian

Yth. Bapak Drs. Sumarjo, M.Kes.
Plh. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat,

Menanggapi surat Bapak No. 482/UN. 34. 16/PP/2013 tertanggal 4 Oktober 2013 perihal Permohonan Izin Penelitian, kami sampaikan bahwa kami **memberikan izin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta:**

Nama : Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro
NIM : 09602241091
Program Studi : PKO,

untuk melakukan penelitian pada:

Hari/Tanggal : Jumat/11 Oktober 2013
Tempat : SD Pangudi Luhur Yogyakarta
Judul Skripsi : Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep Beef terhadap Keterampilan Shooting Bola Basket untuk Pemula.

Demikian surat ini kami buat, semoga dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Hormat kami,
Koordinator SD PL Yogyakarta

Br. FX. Teguh Supono, FIC, S.Pd.

Lampiran 5. Surat Persetujuan Expert Judgment

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd

NIP : 19611207 198702 1 001

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul:

“PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING UNTUK PEMULA”.

Demikian lembar instrumen tersebut disusun oleh:

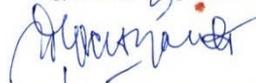
Nama : Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro

NIM : 09602241091

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument dalam pengambilan data guna menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 september 2013



Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP, 19611207 198702 1 001

Pertanyaan:

1. Apakah instrument di atas sudah layak digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian ini?

Jawaban:

Sudah

2. Apakah instrument ini bisa digunakan langsung untuk pengukuran tanpa revisi lebih lanjut?

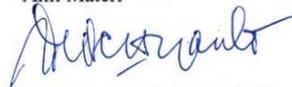
Jawaban:

harus perbaikan format, secara statistik bisa langsung dipakai

Komentar atau Saran

Perbaiki format tulis dan format & susun yg estetik

Yogyakarta, 23 September 2013
Ahli Materi



Prof. Dr. Sukadiyanto, M. Pd
NIP: 19611207 198702 1 001

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Johan Palagan S, Pd. Kor.

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul:

“PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING UNTUK PEMULA”.

Demikian lembar instrument tersebut disusun oleh:

Nama : Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro

NIM : 09602241091

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument dalam pengangambilan data guna menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 Agustus 2013



Johan Palagan S, Pd. Kor.

Pertanyaan:

1. Apakah instrument di atas sudah layak digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian ini?

Jawaban:

Sudah

2. Apakah instrument ini bisa digunakan langsung untuk pengukuran tanpa revisi lebih lanjut?

Jawaban:

Bisa digunakan untuk penyukuran

Komentar atau Saran

Perbaiki tata tulis.

Yogyakarta, 29 Agustus 2013
Ahli Materi



Johan Palagan S, Pd. Kor.

SURAT PERSETUJUAN EXPERT JUDGEMENT

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Eka Bagus Tri Setiawan, S.Pd

Pekerjaan : Pelatih

Dengan ini menyatakan bahwa lembar instrument yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul:

“PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING UNTUK PEMULA”.

Demikian lembar instrument tersebut disusun oleh:

Nama : Gilang Ramadhan Prabandoro Saputro

NIM : 09602241091

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai instrument dalam pengambilan data guna menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 29 September 2013



Eka Bagus Tri Setiawan, S.

Pertanyaan:

1. Apakah instrument di atas sudah layak digunakan sebagai alat pengukuran dalam penelitian ini?

Jawaban: Sudah

2. Apakah instrument ini bias digunakan langsung untuk pengukuran tanpa revisi lebih lanjut?

Jawaban: bisa

Komentar atau Saran

Indikator Sudah cukup jelas
Hanya tata tulis yang kurang benar.

Yogyakarta, 29 September 2013
Ahli Materi



Eka Bagus Tri Setiawan, S.Pd.

Lampiran 6. Tabel

Group Statistics

group	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Jugde Pretest	30	15.3003	4.05169	.73973
posttest	30	20.3333	4.00089	.73046

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Jugde	Equal variances assumed	.011	.916	-4.841	58	.000	-5.03300	1.03960	-7.11399	-2.95201
	Equal variances not assumed			-4.841	57.991	.000	-5.03300	1.03960	-7.11400	-2.95200

Statistics

		pretest	posttest
N	Valid	30	30
	Missing	0	0
Mean		15.3003	20.3333
Median		14.8350	19.0000
Mode		10.00	16.67 ^a
Std. Deviation		4.05169	4.00089
Variance		16.416	16.007
Skewness		.293	.446
Std. Error of Skewness		.427	.427
Kurtosis		-.940	-.523
Std. Error of Kurtosis		.833	.833
Range		13.67	16.34
Minimum		10.00	13.33
Maximum		23.67	29.67

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10	6	20.0	20.0	20.0
	11.67	2	6.7	6.7	26.7
	13	2	6.7	6.7	33.3
	13.33	2	6.7	6.7	40.0
	14.67	3	10.0	10.0	50.0
	15	1	3.3	3.3	53.3
	15.33	1	3.3	3.3	56.7
	15.67	1	3.3	3.3	60.0
	16	1	3.3	3.3	63.3
	16.33	1	3.3	3.3	66.7
	16.67	1	3.3	3.3	70.0
	18	1	3.3	3.3	73.3
	20	5	16.7	16.7	90.0
	20.33	1	3.3	3.3	93.3
	22	1	3.3	3.3	96.7
	23.67	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	6	20.0	20.0	20.0
	Sedang	22	73.3	73.3	93.3
	Baik	2	6.7	6.7	100.0
	Sangat Baik	0	0	0	
Total		30	100.0		

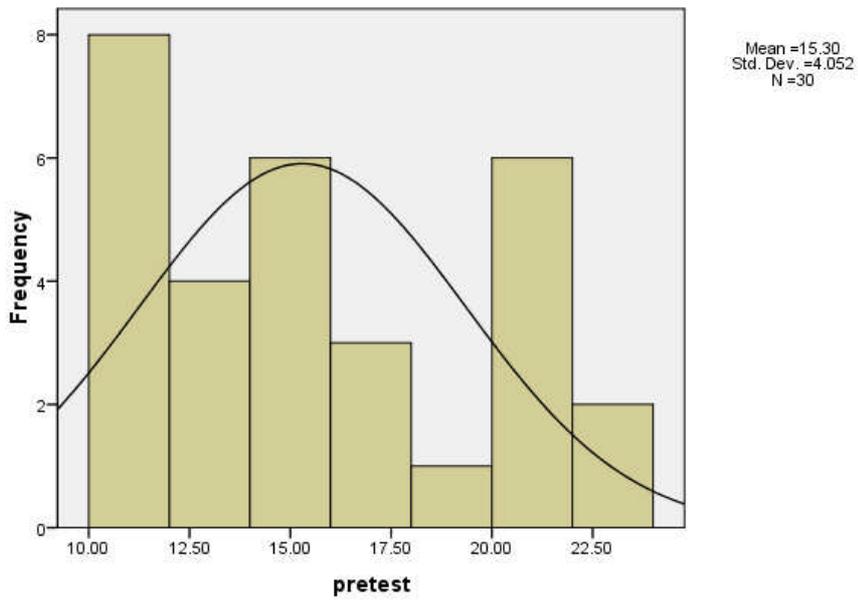
Postest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	13.33	1	3.3	3.3	3.3
	15.33	2	6.7	6.7	10.0
	16	1	3.3	3.3	13.3
	16.67	3	10.0	10.0	23.3
	17.33	1	3.3	3.3	26.7
	18	3	10.0	10.0	36.7
	18.33	2	6.7	6.7	43.3
	18.67	1	3.3	3.3	46.7
	19	2	6.7	6.7	53.3
	20.33	2	6.7	6.7	60.0
	22	1	3.3	3.3	63.3
	22.67	2	6.7	6.7	70.0
	23.33	1	3.3	3.3	73.3
	23.67	1	3.3	3.3	76.7
	24	3	10.0	10.0	86.7
	25.67	1	3.3	3.3	90.0
	26	1	3.3	3.3	93.3
	27	1	3.3	3.3	96.7
	29.67	1	3.3	3.3	100.0
Total		30	100.0	100.0	

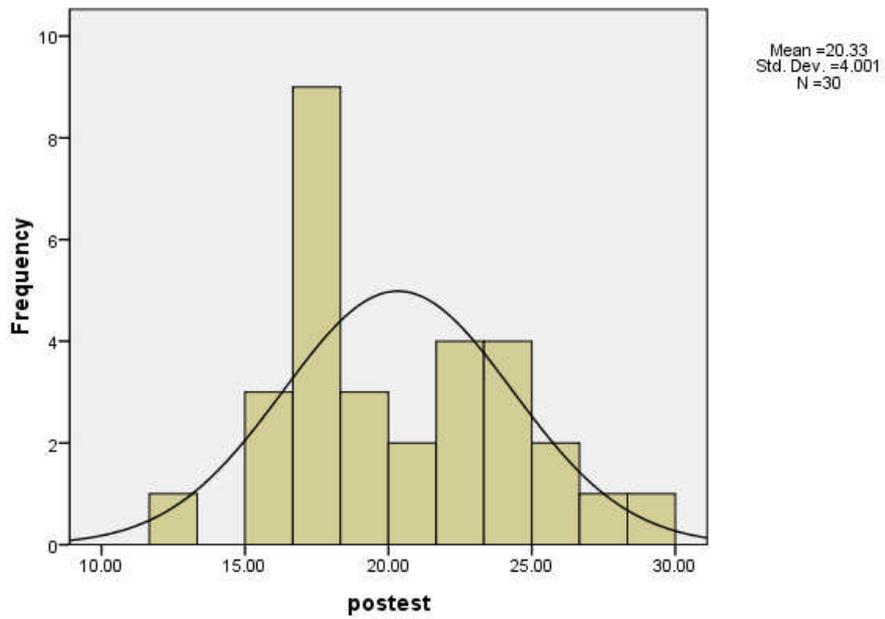
postest1

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kurang	0	0	0	0
	Sedang	18	60.0	60.0	60.0
	Baik	12	40.0	40.0	100.0
	Sangat Baik	0	0	0	
Total		30	100.0		

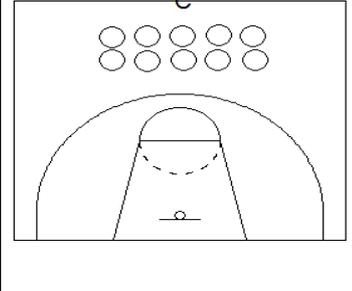
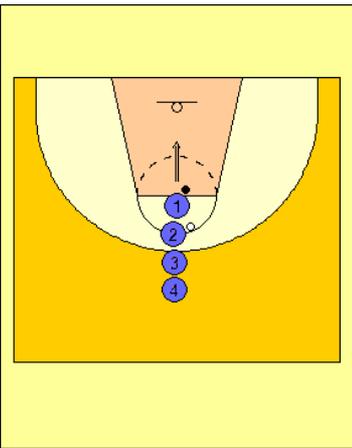
pretest

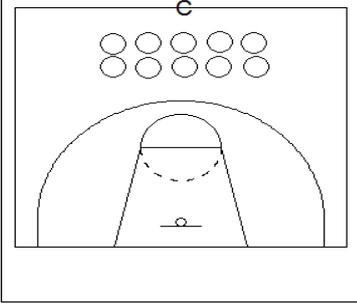
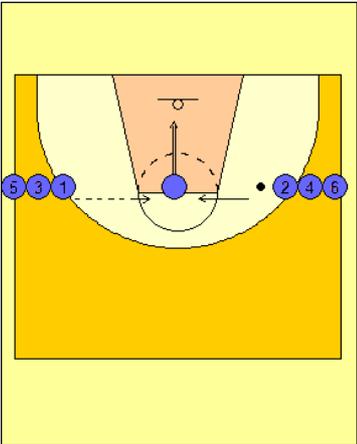
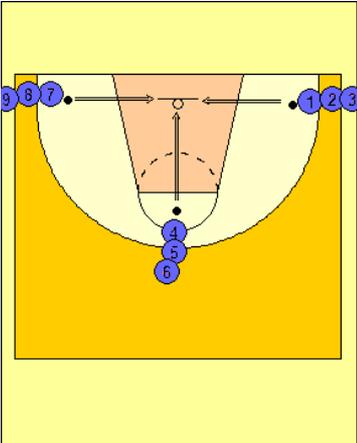


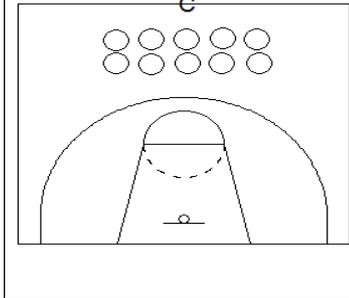
posttest

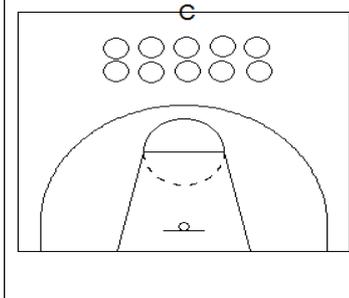


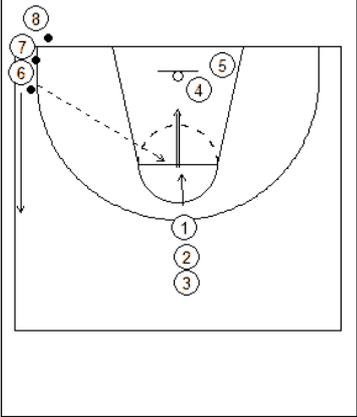
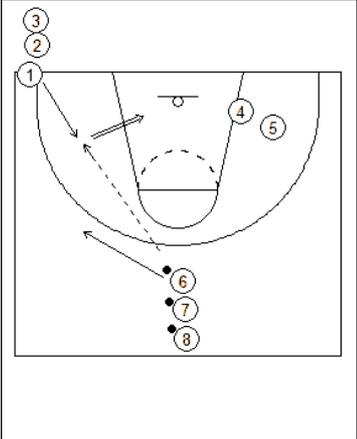
Lampiran 7. Sesi Latihan Per Minggu

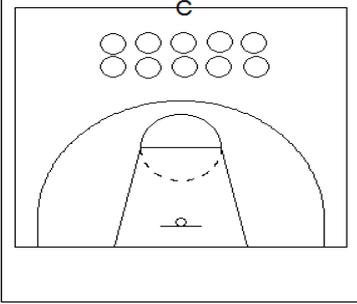
SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN				
Cabang Olahraga		: Bola Basket	Periodesasi : Persiapan Umum	
Hari		: Minggu 1 dan 2 sesi 1, 2, 3, dan 4	Intensitas : 50 %	
Waktu		: 75 Menit		
Sasaran : Teknik			Perlengkapan :	
1. Shooting dengan konsep BEEF			1. BolaBasket ukuran 6 (4 bola) 2. Peluit 3. stopwatch	
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan <ol style="list-style-type: none"> Doa Pengarahan joging Streching statis dan dinamis. 	10 menit		Para pemain dibariskan, lalu diberikan pengarahan tentang materi yang diberikan lalu melakukan jogging untuk meningkatkan suhu tubuh dan pemanasan.
2.	Inti <ul style="list-style-type: none"> Shooting dengan konsep beef Shoot 	20 menit		pemain no 1 shooting dengan konsep beef lalu mengambil bola di pasing ke no4. No 2 lari ke tengah lalu mendapat bola dari no3 lalu shooting sama dan seterusnya.

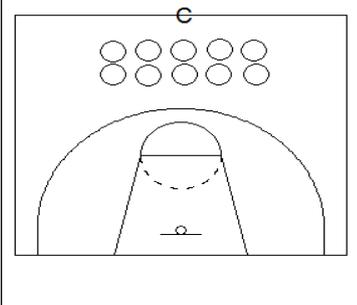
1.	Pembukaan <ol style="list-style-type: none"> Doa Pengarahan joging Streching statis dan dinamis. 	10 menit		Para pemain dibariskan, lalu diberikan pengarahan tentang materi yang diberikan lalu melakukan jogging untuk meningkatkan suhu tubuh dan pemanasan.
2.	Inti Shoot & passing <ul style="list-style-type: none"> Shooting 	20 menit	 	Pemain no 2 membawa bola sedangkan pemain no 1 tidak membawa bola berlari ke arah daerah free throw lalu setelah mendapat passing dari no 2 pemain no 1 shooting dengan konsep beef lalu mengambil bola di passing ke no4. No 2 lari ke tengah lalu mendapat bola dari no3 lalu shooting sama dan seterusnya. <ul style="list-style-type: none"> Dibagi menjadi 3 kelompok, berlomba kelompok siapa yang paling cepat memasukan 10 tembakan berhak member hukuman bagi yang kalah. Setiap kelompok merasakan spot shooting 3 titik. Dengan catatan semua pemain ketika akan melakukan tembakan harus menggunakan konsep beef

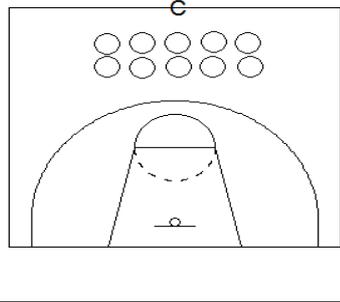
		20 menit		
3.	Inti 2	20 menit		Melakukan fun game 5 lawan 5 agar anak didik tidak bosan dalam latihan.
4.	Pendinginan Berdoa	5 menit		Melakukan pendekatan dengan lisan dan contoh gerakan untuk membenarkan gerakan yang kurang tepat

SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN				
Cabang Olahraga		: Bola Basket	Periodesasi	: Persiapan Umum
Hari		: Minggu 5 dan 6 sesi 9, 10, 11, dan 12	Intensitas	: 50 %
Waktu		: 75 Menit		
Sasaran : Teknik		Perlengkapan :		
3. Shooting dengan konsep BEEF		1. BolaBasket ukuran 6 (4 bola) 2. Peluit 3. stopwatch		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan e. Doa f. Pengarahan g. jogging h. Streching statis dan dinamis.	10 menit		Para pemain dibariskan, lalu diberikan pengarahan tentang materi yang diberikan lalu melakukan jogging untuk meningkatkan suhu tubuh dan pemanasan.

2.	<p>Inti</p> <p>Shoot & passing</p> <ul style="list-style-type: none"> • Shoot & passing 	20 menit	 	<p>Pemain no 6 passing ke no 1 lalu di lanjutkan dengan shooting dengan konsep beef dan di rebound pemain no 4 lalu bola di bawa lari kebelakang no8 seterusnya berpindah berlawanan arah jarum jam.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 pemain atau lebih setiap pemain di garis tengah memiliki bola. • Pemain 6 passing ke player 1 yang mengambil tembakan dengan konsep beef • Setelah tembakan pemain 1 pergi ke belakang pemain 5. Player 6 ke baris menembak dan pemutar 4 menggiring garis tengah
3.	Inti 2	20 menit		Melakukan fun game 5 lawan 5 agar anak didik tidak bosan dalam latihan.

4.	Pendinginan Berdoa	5 menit		Melakukan pendekatan dengan lisan dan contoh gerakan untuk membenarkan gerakan yang kurang tepat
----	-----------------------	---------	--	--

SESI LATIHAN PER SATU KALI LATIHAN				
Cabang Olahraga	: Bola Basket	Periode	: Persiapan Umum	
Hari	: Minggu 7 dan 8 sesi 13, 14, 15, dan 16		Intensitas	: 50 %
Waktu	: 75 Menit			
Sasaran : Teknik		Perlengkapan :		
4. Shooting dengan konsep BEEF		1. BolaBasket ukuran 6 (4 bola) 2. Peluit 3. stopwatch		
No	Materi	Dosis	Formasi	Keterangan
1.	Pembukaan i. Doa j. Pengarahan k. jogging l. Streching statis dan dinamis.	10 menit		Para pemain dibariskan, lalu diberikan pengarahan tentang materi yang diberikan lalu melakukan jogging untuk meningkatkan suhu tubuh dan pemanasan.

4.	Pendinginan Berdoa	5 menit		Melakukan pendekatan dengan lisan dan contoh gerakan untuk membenarkan gerakan yang kurang tepat
----	-----------------------	---------	--	--

Lampiran 8. Penilaian Instrumen.

Tujuan : Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan menembak dengan konsep *BEEF* untuk pemula.

A. Tes tembakan

1. Alat dan fasilitas

- 2 bola berukuran 6
- Peluit
- Lembar skor dan alat tulis

2. Judge

Tiga orang *judge*: setiap *judge* mengamati dan memberi skor berdasarkan ketentuan pada setiap pelaksanaan tembakan.

- Judge 1 : Rian Tri Prahara
- Judge 2 : Grendua Lasapa
- Judge 3 : Aryo Rumbono Dewo

3. Pelaksanaan tes

- a. Sampel dikumpulkan dan diberi penjelasan.
- b. Sampel melakukan pemanasan selama 15 menit secara terkoordinasi.
- c. Sampel melakukan tembakan dengan cara dipanggil satu per satu.
- d. Bola diberikan kepada sampel setelah sampel siap.
- e. Setiap sampel masing-masing memiliki 10 kali kesempatan melakukan tembakan dengan 2 kali pengulangan, pada penilaian pertama dan kedua yang dinilai adalah teknik menembak yang benar dengan konsep *BEEF*.

4. Pencatatan hasil

- Tiga orang *judge* masing-masing mengamati dan member skor pada setiap pelaksanaan tembakan dengan konsep *BEEF* pada sampel.
- Semua sampel yang sudah selesai melakukan tembakan diberi evaluasi oleh ketiga *judge*.

Tabel tembakan dengan konsep *BEEF* untuk pemula.

No	Indikator tembakan dengan konsep BEEF	Sub indikator tembakan dengan konsep <i>BEEF</i>	Ahli 1
			Nilai
1.	Fase Persiapan	1. Mata melihat ring.	1. Mata melihat terlalu ke atas. 2. Mata melihat tepat ke arah target. 3. Mata melihat ke bawah.
		2. Badan seimbang.	1. Badan terlalu condong ke depan. 2. Badan tegak seimbang. 3. Badan terlalu condong ke belakang.
		3. Kaki sejajar dan terentang selebar bahu.	1. Kaki sejajar terentang melebihi lebar bahu. 2. Kaki sejajar terentang selebar bahu. 3. Kaki terentang sejajar kurang dari lebar bahu.
		4. Salah satu kaki berada lebih di depan dari kaki satunya.	1. Kaki yang berada di depan sesuai berlainan dengan tangan yang digunakan untuk menembak. 2. Kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak. 3. Kaki yang berada di depan tidak sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.

		5. Tangan yang menembak berada di belakang bola.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tangan yang digunakan untuk menembak berada di belakang bola namun letak tangan terlalu di atas bola. 2. Tangan yang digunakan untuk menembak berada tepat di belakang bola. 3. Tangan yang digunakan untuk menembak berada di belakang bola namun letak tangan terlalu di bawah bola.
		6. Tangan penyeimbang bola berada di samping bola.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Tangan penyeimbang bola berada di samping bola namun cenderung condong di depan bola. 2. Tangan penyeimbang bola berada tepat di samping bola. 3. Tangan penyeimbang bola berada di samping bola namun cenderung condong di belakang bola.
		7. Bola di pegang di antara bahu dan telinga.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bola di pegang di samping telinga. 2. Bola di pegang tepat di antara bahu dan telinga. 3. Bola di pegang di melebihi posisi bahu.
		8. Siku di tekuk 90°.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siku di tekuk lebih dari 90°. 2. Siku di tekuk tepat 90°. 3. Siku di tekuk kurang dari 90°.
2.	Fase pelaksanaan	1. Luruskan lutut.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Luruskan lutut dengan cepat agar mendapat tenaga saat melakukan tembakan. 2. Luruskan lutut dengan irama gerakan yang tepat agar mendapat tenaga saat melakukan tembakan. 3. Luruskan lutut dengan lambat saat melakukan tembakan.
		2. Luruskan lenganyang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Luruskan lengan yang ditekuk,

		ditekuk, yang digunakan untuk mendorong bola.	<p>yang digunakan untuk mendorong bola dengan gerakan patah-patah.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Luruskan lenganyang ditekuk, yang digunakan untuk mendorong bola dengan berkelanjutan seirama. 3. Luruskan lenganyang ditekuk, yang digunakan untuk mendorong bola dengan gerakan yang lambat.
		3. Lepaskan tangan penyeimbang dari bola.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lepaskan tangan penyeimbang sebelum bola didorong ke arah ring. 2. Lepaskan tangan penyeimbang saat bola didorong ke arah ring. 3. Lepaskan tangan penyeimbang setelah lengan mendorong bola terentang lurus ke arah ring sehingga tangan penyeimbang ikut mendorong bola.
		4. Pergelangan tangan dilecutkan.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pergelangan tangan dilecutkan ke luar. 2. Pergelangan tangan dilecutkan ke depan mengarah pada ring. 3. Pergelangan tangan dilecutkan ke dalam.
3.	Fase <i>Follow Through</i>	1. Setelah bola lepas dari ujung jari posisi tangan tetap di atas.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Posisi tangan di atas tetapi langsung diturunkan sebelum bola menyentuh ring. 2. Posisi tangan tetap di atas sampai bola menyentuh ring. 3. Posisi tangan terlalu ke atas saat sebelum bola menyentuh ring.
		2. Jari telunjuk menunjuk pada target yaitu ring basket.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Jari telunjuk menunjuk ke bawah saat bola lepas dari ujung jari. 2. Jari telunjuk menunjuk pada target yaitu ring saat bola lepas dari ujung jari.

			3. Jari telunjuk menunjuk ke atas saat bola lepas dari ujung jari.
		3. Bola melambung.	1. Bola melambung terlalu tinggi di atas <i>ring</i> . 2. Bola melambung di atas depan <i>ring</i> dan bola turun menuju <i>ring</i> . 3. Bola melambung di bawah <i>ring</i> .

Penilaian tes tembakan dengan konsep *BEEF* untuk pemula.

no	Indikator	Nilai
		Narasi
1	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan dari fase persiapan sampai fase <i>follow Through</i> merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah). Memaksimalkan gerakan B.E.E.F. <p>G. B (<i>balance</i>): gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.</p> <p>H. E (<i>Eyes</i>): agar <i>shooting</i> menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil pandangan pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak <i>ring</i> basket).</p> <p>I. E (<i>Elbow</i>): pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical.</p> <p>J. F (<i>Follow through</i>): kunci siku lalu terentangkan lengan, lecutkan pergelangan tangan dan jari-jari mengikuti ke arah <i>ring</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> Gerakan tembakan dilakukan dengan benar dan konsisten. 	<ul style="list-style-type: none"> Jika semua syarat semua yang dijelaskan di indikator no 1 dilakukan dengan benar maka sampel mempunyai nilai atau skor 4.
2	<ul style="list-style-type: none"> Gerakan dari fase persiapan sampai fase <i>follow Through</i> merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah). Posisi badan kurang seimbang terlihat dari posisi kaki yang kurang sejajar dan selebar bahu. Gerakan tembakan masih dilakukan dengan benar dan konsisten. 	<ul style="list-style-type: none"> Jika gerakan yang dilakukan sesuai indikator no 2 maka sampel mempunyai skor 3.

3	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan dari fase persiapan sampai fase <i>follow Through</i> merupakan gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah). • Selain posisi badan kurang seimbang, penembak kurang <i>focus</i> pada <i>ring</i>. • Gerakan tembakan masih dilakukan dengan benar dan tapi pelaksanaannya kurang konsisten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jika gerakan yang dilakukan sesuai indikator no 3 maka sampel mempunyai skor 2.
4	<ul style="list-style-type: none"> • Gerakan dari fase persiapan sampai fase <i>follow Through</i> tidak dilakukan secara berkelanjutan (gerakan yang patah-patah). • Selain posisi badan kurang seimbang, penembak kurang <i>focus</i> pada <i>ring</i>, penembak juga tidak memperahankan posisi siku sehingga pergerakan lengan tidak vertical dan pada fase <i>follow through</i> tangan langsung ditarik kebawah. • Gerakan tembakan dilakukan dengan tehnik yang kurang baik dan pelaksanaannya tidak konsisten. 	<ul style="list-style-type: none"> • Jika gerakan yang dilakukan sesuai dengan indicator no 4 maka sampel mempunyai nilai 1.

Dari rata-rata nilai yang telah didapat di atas, dapat dikelompokan bahwa sampel tersebut:

- Nilai 4 : sangat baik dalam melakukan tembakan dengan konsep *BEEF*.
- Nilai 3 : baik dalam melakukan tembakan dengan konsep *BEEF*.
- Nilai 2 : cukup dalam melakukan tembakan dengan konsep *BEEF*.
- Nilai 1 : kurang dalam melakukan tembakan dengan konsep *BEEF*.

Lampiran 9. Dokumentasi Foto Pretest



foto pada saat memberikan contoh tes *shooting* yang akan diberikan

a.



b.



c.



d.



Foto ini di ambil saat *pretest*, foto a, b, c, dan d adalah contoh gerakan yang tidak menggunakan prinsip-prinsip *shooting* dengan konsep *BEEF*.



Foto tiga orang *judge* yang member penilaian saat *pretest*.

Lampiran 10. Dokumentasi Foto Treatment





Foto di atas, diambil saat memberikan perlakuan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*.

Lampiran 11. Dokumentasi Foto Posttest





Foto yang di atas adalah foto yang diambil pada saat melakukan *posttest* setelah 8 minggu 16 kali pertemuan diberikan perlakuan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*