

**PENGARUH MODEL LATIHAN *BEEF*, MODEL LATIHAN *DRILL*,
DENGAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS DAN TEMBAKAN
TIGA ANGKA PEBOLABASKET USIA 14-16 TAHUN**



**OLEH:
MUHAMAD EFENDI
20711251011**

**Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
guna mendapatkan gelar Magister Olahraga**

**PROGRAM STUDI MAGISTER ILMU KEOLAHRAGAAN FAKULTAS ILMU
KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2023**

PERNYATAAN KEASLIAN KARYA

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama mahasiswa : Muhamad Efendi

Nomor mahasiswa : **20711251011**

Program Studi : S2 Ilmu Keolahragaan

Dengan ini menyatakan bahwa Tesis ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar Magister di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya dalam tesis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Jan 2023

Yang membuat pernyataan



Muhamad Efendi
NIM 20711251011



LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH MODEL LATIHAN *BEEF*, MODEL LATIHAN *DRILL*, DENGAN
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS DAN TEMBAKAN
TIGA ANGKA PEBOLABASKET USIA 14-16 TAHUN**

**MUHAMAD EFENDI
20711251011**

Dipertahankan di depan Tim Penguji Tesis Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 7 November 2022

TIM PENGUJI

Prof. Dr. Sumaryanti, M.S. (Ketua/Penguji)		Januari 2023
Dr. Cerika Rismayanthi, M.Or. (Sekretaris/Penguji)		Januari 2023
Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed. (Pembimbing/Penguji)		Januari 2023
Dr. Bernadeta Suhartini, M.Kes. (Penguji Utama)		Januari 2023

Yogyakarta, Januari 2023
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH MODEL LATIHAN *BEEF*, MODEL LATIHAN *DRILL*, DENGAN
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN
TEMBAKAN BEBAS DAN TEMBAKAN
TIGA ANGKA PEBOLABASKET USIA 14-16 TAHUN**

**MUHAMAD EFENDI
NIM 20711251011**

Tesis ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan
untuk mendapatkan gelar Magister Pendidikan
Program Studi Ilmu Keolahragaan

Menyetujui untuk diajukan pada ujian tesis
Pembimbing,



**Prof. Dr. Wawan S. Suherman , M.Ed.
NIP. 196407071988121001**

Mengetahui:
Fakultas Ilmu Keolahragaan Dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

Koordinator Program Studi,



**Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.
NIP. 196407071988121001**



**Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or
NIP. 198306262008121002**

ABSTRAK

Muhamad Efendi: Pengaruh Model Latihan Beef, Model Latihan Drill, dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tembakan Bebas dan Tembakan Tiga Angka Pebola basket Usia 14-16 Tahun. **Tesis. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta, 2023.**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14 – 16 tahun. (2) Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14 – 16 tahun. (3) Interaksi model latihan (BEEF dan Drill) antara peningkatan kemampuan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun.

penelitian yang dipergunakan adalah penelitian quasi eksperimen dengan disain faktorial 2x2. Perlakuan adalah model latihan BEEF dan model latihan Drill. Kelompok dikelompokkan berdasarkan hasil tes koordinasi mata-tangan tinggi dan kelompok koordinasi mata-tangan rendah. Hasil yang dibandingkan adalah peningkatkan kemampuan tembakan bebas dan kemampuan tembakan tiga angka. Selain melakukan tes untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-tangan, tes lainnya adalah kemampuan tembakan baik tembakan bebas maupun tembakan tiga angka. Instrumen untuk mengukur tembakan bebas dan tiga angka menggunakan tes shooting dan tes koordinasi mata tangan. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan Sport Center Sarolangun bekerjasama dengan Klub Bolabasket Asbec Sarolangun. Penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan, mulai 1 Juli 2022 sampai dengan 30 Oktober 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Asbec Club Sarolangun yang berusia 14-16 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain Asbec Club Sarolangun usia 14-16 tahun yang berjumlah 40 orang.

Hasil dari penelitian ini yaitu: (1). Terdapat pengaruh latihan beef dan drill terhadap peningkatan tembakan bebas pada pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 21.015 dan nilai P 0.0018 < 0.05. (2) Terdapat pengaruh latihan beef dan drill terhadap peningkatan tembakan tiga angka pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 31.618 dan nilai P 0.004 < 0.005. (3) Ada interaksi antara model latihan beef dan drill terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka dan tembakan bebas pebola basket klub asbec usia 14-16 tahun. Dengan nilai F 29.719 dan nilai P 0.41 < 0.05.

Kata Kunci: Latihan *Beef*, Latihan *Drill*, Koordinasi Mata Tangan, Tembakan Bebas, Tembakan Tiga Angka.

ABSTRACT

Muhamad Efendi: *The Effect of Beef Training Model, Drill Exercise Model, and Eye-Hand Coordination on Increasing the Ability of Free Shooting and Three-Shot Scores for Basketball Players Age 14-16 Years.* **Thesis. Yogyakarta: Faculty of Sports Science, Yogyakarta State University, 2023.**

This study aims to determine: (1) The effect of the training model (BEEF and Drill) on increasing the free shot ability of basketball players aged 14-16 years. (2) The effect of the training model (BEEF and Drill) on improving the three-point shooting ability of basketball players aged 14-16 years. (3) The difference in the effect of training models (BEEF and Drill) between increasing free ability and increasing three-point shooting ability of basketball players aged 14-16 years.

The type of research that will be carried out is a quasi-experimental research with a two-by-two factorial design. The treats are the BEEF exercise model and the Drill drill model. The groups were grouped based on the results of the high eye-hand coordination test and the low eye-hand coordination group. The results compared are an increase in the ability to shoot free and the ability to shoot three points. In addition to conducting a test to determine the ability of eye- hand coordination, another test is the ability to shoot both free shots and three- point shots. This research will be carried out at the Sarolangun Sport Center field in collaboration with the Asbec Sarolangun Basketball Club. This research is planned to be carried out for four months, from July 1, 2022 to October 30, 2022. The population in this study is all Asbec Club Sarolangun players aged 14-16 years. The sample in this study was Asbec Club Sarolangun players aged 14-16 years, totaling 40 people.

The results of this study are: (1) There is a significant effect of the application of the training model (BEEF and Drill) on increasing the free-shot ability of basketball players aged 14-16 years. (2) There is a significant effect of the application of the training model (BEEF and Drill) on the improvement of the three-point shooting ability of basketball players aged 14-16 years. (3) There is a difference in the effect of the training model (BEEF and Drill) between the increase in free ability and the increase in the three-point shooting ability of basketball players aged 14-16 years.

Keywords: *Beef Practice, Drill Practice, Eye-Hand Coordination, Free Shot, Three Point Shot.*

LEMBAR PERSEMBAHAN

Terima kasih kepada Allah SWT yang selalu memberikan nikmat dan karunia yang sangat luar biasa hingga saat ini, dalam sebuah kehidupan yang penuh kebahagiaan dan rasa syukur yang tiada henti.

Terima kasih yang istimewa untuk insan yang selalu memberikan sinar cahaya cinta kasih, ibu, ayah, dan kakak atas semua kasih sayang serta do'a yang diberikan kepadaku selama ini, mohon maaf atas segala kesalahanku, ibu selalu ada di setiap perjalanan hidupku, di saat susah maupun senang selalu ada untukku.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala karunia, rahmat serta hidayah-Nya, sehingga dalam penyusunan tugas akhir ini dengan judul “Pengaruh model latihan *beef* dan *drill* dengan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pebola basket usia 14-16 tahun. Tesis ini dapat terwujud atas bantuan dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof., Dr., Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku dosen pembimbing, ucapan terima kasih jugadisampaikan kepada yang terhormat :

1. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M. Kes., selaku Rektor Universitas Yogyakarta, yang telah memberi kesempatan bagi penulis untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi ini
2. Bapak Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah banyak membantu sehingga tesis ini dapat terselesaikan dengan baik
3. Bapak Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or, M.Or selaku Kordinator Program Studi Ilmu Keolahragaan Program Pascasarjana Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan penulis kemudahan dalam proses penyelesaian tesis ini.
4. Bapak Prof. Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes yang sudah bersedia menjadi validator dan membimbing dalam penyusunan tesis ini.
5. Ketua penguji, sekertaris penguji maupun penguji utama yang telah memberikan koreksin serta masukan saran terhadap tugas akhir ini.
6. Ketua Umum Ketua umum asbec Club sarolangun Dede setywan, serta pengurus-pengurus Asbec Club sarolangun,jambi yang telah membantu dan memberi izin kepada peneliti dalam proses penelitian.

7. Kedua orang tua tercinta, Ayah H. syafriuddin dan Ibu saya tercinta Hj. Asnidar, yang tak hentinya memberikan doa dan dukungan dalam penyelesaian tugas akhir ini.
8. Teman-teman yang senantiasa membantu keperluan dan memberikan motivasi dalam proses penyusunan tesis in.

Semoga segala bentuk kebaikan hingga terselesaikanya tesis ini mendapat balasan pahala yang melimpah dari Allah Subhanahuwataala dan semoga tugas akhir ini menjadi suatu informasi yang bermanfaat bagi berbagai pihak.

Yogyakarta januari 2023

Muhamad Efendi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
ABSTRAK	iii
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Kajian Teori	11
1. Model Latihan Bolabasket	11
a. Bola basket	11
b. Teknik Dasar Bolabasket	14
c. Model Latihan <i>Drill</i>	30
d. Model Latihan BEEF	36
2. Koordinasi Mata-Tangan.....	44
a. Pengertian koordinasi mata tangan.....	44
b. Macam – macam koordinasi mata tangan	44
c. Faktor-factoryang mempengaruhi koordinasi mata-tangan	45
d. Fungsi koordinasi mata tangan dalam permainan bola basket	46
3. Pebolabasket Usia 14-16 Tahun.....	47
4. Kemampuan Tembakan Pebolabasket Usia 14 – 16 Tahun.....	53
a. Kemampuan Tembakan Bebas Usia 14-16	53
b. Kemampuan Tembakan Tiga Angka 14-16	54
B. Kajian Penelitian Yang Relevan	55
C. Kerangka Pikir	58
D. Hipotesis Penelitian	61
BAB III METODE PENELITIAN	62
A. Jenis Penelitian	62
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
C. Populasi dan Sampel Penelitian	63
D. Variabel Penelitian.....	65
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	66
1. Teknik pengumpulan data	66
2. Instrument pengumpulan data	67

F. Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	72
G. Teknik Analisis Data.....	72
1. Uji Prasyarat Analisis.....	73
a. Uji Normalitas	73
b. Uji Homogenitas	73
2. Uji Hipotesis.....	74
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	75
A. Hasil Penelitian.....	75
1. Deskripsi data penelitian	75
2. Hasil uji persyarat.....	76
a. Uji Normalitas	76
b. Uji homogenitas.....	77
B. Pembahasan	80
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	82
A. Kesimpulan.....	82
B. Implikasi	82
C. Saran	83
Daftar Pustaka	85

DAFTAR GAMBAR

gambar 1. Chest Pass (Sumber: Dany Kosasih, 2008: 28)	15
gambar 2. Bounce Pass (Sumber: Dany Kosasih, 2008: 29)	15
gambar 3. Overhead Pass (Sumber: Dany Kosasih, 2008: 29)	16
gambar 4. Baseball Pass (Dany Kosasih, 2008:30)	16
gambar 5. One Hand Push Pass (Dany Kosasih, 2008:31)	17
gambar 6. Hand Off Pass (Sumber DanyKosasih, 2008:31).....	17
gambar 7. Hook Pass (Sumber: DanyKosasih, 2008:32).....	17
gambar 8. Behind the Back Pass (Sumber: DanyKosasih, 2008:32)	18
gambar 9. Under Hand Pass (Sumber: DanyKosasih, 2008:32).....	18
gambar 10. Change of Pace Dribble (DanyKosasih, 2008:41).....	21
gambar 11. Crossover Dribble (Dany Kosasih, 2008:41).....	21
gambar 12. Head and Shoulders Move (Dany Kosasih, 2008:42)...	21
gambar 13. Spin Dribble (Dany Kosasih, 2008:43)	22
gambar 14. Behind Dribble (Dany Kosasih, 2008:44).....	22
gambar 15. Between the Legs Dribble (Dany Kosasih, 2008:44)	23
gambar 16. Kerangka Berfikir	60

gambar 17. Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan.....	69
gambar 18. Posisi Tiga Sudut Tembakan Tiga Angka	71

DAFTAR TABEL

tabel 1.	Rancangan Penelitian Quasi Eksperimen Disain Faktorial 2 x 2.	63
tabel 2.	Standar Norma Koordinasi Mata Tangan	69
tabel 3.	Nilai Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian	73
tabel 4.	Hasil Analisis Deskriptif Data	77
tabel 5.	Hasil Uji Normalitas.....	78
tabel 6.	Hasil Uji Homogenitas	79
tabel 7.	Hasil Uji Hipotesis 1	80
tabel 8.	Hasil Uji Hipotesis 2	81
tabel 9.	Hasil Uji Hipotesis 3	82

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Bola basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar serta dimainkan dengan tangan, boleh dioper ke teman, boleh juga dipantulkan ke lantai (ditempat ataupun sambil berjalan atau berlari). Tujuan bermain Bolabasket adalah mencetak angka sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Pada hakikatnya, Bolabasket merupakan permainan yang bertujuan untuk membuat angka sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka. Untuk bermain Bolabasket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu *passing (mengoper)*, *shooting (menembak)*, *dribbling (menggiring)*, dan *rebound (merayah)*. Ke-empat teknik dasar merupakan unsur yang sangat penting untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya dalam Bolabasket. Untuk menjadi Pebolabasket yang handal selain memiliki kondisi fisik yang prima, juga harus memiliki kemampuan teknik yang tinggi. Tampaknya, belum banyak Pebolabasket Sarolangun yang memiliki kemampuan Teknik yang komplit dan kondisi fisik yang prima sehingga prestasi Bolabbasket Jambi belum menasional.

Dari keempat teknik dasar Bola basket yaitu *passing (mengoper)*, *shooting (menembak)*, *dribbling (menggiring)*, dan *rebound (merayah)* yang telah dikemukakan di atas, teknik tembakan merupakan teknik sangat penting

untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyasda, 2000). Dengan demikian, kemampuan *shooting* atau tembakan merupakan teknik dasar bermain Bolabasket yang harus dikuasai oleh semua pemain dengan baik. Jenis-jenis shooting dalam Bola basket yang perlu dikuasai oleh pemain agar kesempatan untuk mencetak angka jadi semakin besar, seperti berikut ini (1) *jump shot*; (2) *hook shot*, (3) *free throw*/tembakan bebas adalah kesempatan shooting bola basket yang diberikan saat lawan melakukan pelanggaran di area dekat ring ketika tim kita sedang menyerang; (4) *three point shoot*/tembakan tiga angka adalah tembakan yang menghasilkan tiga angka karena dilakukan dengan jarak yang lebih jauh dari ring; (5) *bank shot*; dan (6) *slam dunk*.

Menguasai *shooting* bola basket sangat penting bagi pemain agar tim yang dibela bisa mencetak angka sebanyak mungkin dan memenangkan pertandingan. Oleh karena itu, tembakan merupakan unsur yang paling penting untuk mencetak kemenangan. Ini tidak berarti bahwa teknik dasar Bolabasket yang lain boleh ditinggalkan, agar menjadi pemain yang mumpuni semua teknik dasar Bolabasket tetap harus dikuasai oleh pemain. Dengan demikian, pebolabasket perlu memiliki teknik tembakan yang baik dan benar bilamana ingin berhasil meraih prestasi yang tinggi. Masih banyak Pebolabasket yang belum menguasai teknik tembakan yang mahir karenanya latihan yang efektif dan efisien masih harus terus digiatkan.

Teknik tembakan yang benar diperlukan oleh pebolabasket, maka teknik tembakan yang benar perlu dilatihkan. Untuk membentuk tembakan yang baik dan benar dibutuhkan latihan *shooting* dengan teknik dasar dan

diberikan sejak seorang atlet masih usia anak-anak. Nurumniyahet all (2019) menjelaskan bahwa dalam permainan bola basket memasukan bola kedalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya merupakan salah satu penentu kemenangan. Lebih lanjut, dijelaskan mengenai alasan penting mengajarkan tembakan pada anak-anak dikarenakan tembakan merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai untuk mendapatkan angka dalam permainan Bola basket. Teknik dasar menembak dalam Bola basket harus dibekalkan sejak dini. Sejalan dengan pendapat tersebut, Arrahman (2020) mengungkapkan bahwa hal yang fundamental untuk membekalkan teknik dasar tembakan pada pelatihan ana-anak karena pola tersebut akan sangat mempengaruhi perkembangan permainan bola basket pada anak-anak saat mereka dewasa.

Sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang baik supaya saat melakukan memperoleh hasil yang bagus. Karena tembakan merupakan rangkaian gerakan yang saling berurutan dan berkesinambungan maka beberapa hal penting yang harus diperhatikan oleh Pebolabasket saat melakukan shooting bola basket agar tembakannya menghasilkan angka yang diharapkan. Hal-hal penting tersebut adalah posisi tangan diletakkan di bagian belakang bola (permukaan yang menghadap ke wajah kita). Pandangan harus fokus ke arah ring. Keseimbangan saat melakukan shooting berpengaruh besar pada kekuatan yang akan diterima bola dan jarak luncuran bola. Agar bisa seimbang dan memiliki kekutan penuh, posisi kaki sebelum menembak perlu ditekuk di bagian lutut. Koordinasi dan irama shooting: Saat melakukan shooting bola basket, ada banyak bagian tubuh yang perlu berkoordinasi, mulai

dari kaki, tangan, mata, pinggang, hingga pundak. Dengan sejalannya irama anggota tubuh ini, tembakan bisa mulus dilakukan. Semakin sering seorang pemain melatih menembak, maka irama di tubuhnya akan semakin tercipta. Semakin sering seorang pemain berlatih menembak dan dilakukan sejak dini, maka irama di tubuh dan kemampuan tembakannya akan semakin tercipta. Selain itu, dengan melatih atau mengenalkan Teknik dasar Bolabasket, anak-anak akan memperoleh manfaat pengembangan kesehatan tubuh dan tumbuh kembang, dan pengembangan beberapa kecerdasan anak. Tentu saja, dengan berlatih lama, anak-anak akan kesempatan yang seluas-luasnya memperoleh kemampuan yang diinginkan sehingga kemampuan tembakan dan yang lainnya dapat dikuasai dengan baik. Namun pada kenyataannya, latihan Bolabasket masih bersifat sporadic dan tidak dilakukan sejak dini.

Dua jenis tembakan yang perlu dikuasai oleh Pebolabasket adalah Tembakan bebas dan Tembakan Tiga Angka. Lou Liat (2014) menjelaskan bahwa ketika melakukan tembakan tiga angka, anak usia 6-14 tahun harus memperhatikan fundamental yaitu pandangan focus pada keranjang sebelum dan saat melakukan tembakan. Lebih lanjut, diungkapkan bahwa anak perlu pula focus kepada otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan. Selain memerlukan kelentukan tangan, Pebolabasket usia 14-16 tahun pada saat melakukan menembak tiga angka memerlukan kordinasi mata-tangan yang akurat (Oktavianus 2018). Gumay et all (2018) menambahkan bahwa pelaksanaan tembakan tiga angka yang baik memerlukan kelentukan, sudut

siku serta kordinasi saat melakukan tembakan ke dalam keranjang pada usia anak 14 tahun.

Untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pada pemain bola basket diharuskan adanya latihan yang sesuai. Beberapa kajian literature menemukan adanya kombinasi dalam latihan tembakan bebas dan tembakan tiga angka. Mashuri (2021) menjelaskan jika Shot-shootan basketball merupakan model latihan yang mengkombinasikan latihan teknik shooting dan biomotor dengan metode drill dan games untuk meningkatkan kemampuan menembak.

Salah satu model latihan yang dirasa baik untuk meningkatkan kemampuan tembakan adalah model latihan BEEF. Sari & Welis (2020); dan Sampurno & Suryad (2020) menjelaskan bahwa latihan shooting dengan konsep BEEF dan gaya mengajar diskoveri berbasis BEEF memberikan dampak positif terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka. Keunggulan latihan model BEEF menurut Frasmay & Supriyadi (2020) adalah model latihan BEEF yang dikemas dalam multimedia interaktif sangat komplit dalam peningkatan kemampuan menembak dikarenakan model latihan BEEF memiliki unsur: (1) B (Balance) atau keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar Indonesian Journal of Sport and Physical Education, 2(3), 2020, hlm.78-89 tubuh dalam posisi seimbang. (2) E (Eyes) atau mata: Agar shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil focus pada target (pemain dengan cepat mampu

mengkoordinasikan letak ring) dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan. (3) E (Elbow) atau siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertical. (4) F (Follow Through) atau gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti pada Pebola basket Asbec Club di Kabupaten Sarolangun, Kecamatan Sarolangun ketika mengikuti kejuaraan di berbagai turnamen, seperti Gubernur Cup, UNJA Cup, Merangin Cup, Bungo Cup yang berada di Provinsi Jambi menunjukkan bahwa kemampuan *shooting free throw* dan *shooting three poin* pebolabasket masih buruk dan belum maksimal karena *shooting free throw* dan *shooting three point* yang dilakukan oleh pebolabasket Asbec Club Sarolangun belum menghasilkan angka yang maksimal sehingga tim tidak meraih kemenangan. Hal tersebut disebabkan karena kemampuan teknik tembakan yang dimilikinya belum atau kurang baik.

Data yang peneliti temukan dilapangan menunjukkan bahwa sebagian besar Pebolabasket Sarolangun belum menguasai teknik *shooting free throw* dan *shooting threepoint* secara baik dan benar. Selain itu, data menunjukkan bahwa model latihan yang digunakan untuk memaksimalkan kemampuan tembakan siswa belum sepenuhnya dipergunakan dan diberikan secara optimal oleh pelatih. Latihan seharusnya dapat menunjang keberhasilan Pebolabasket untuk melakukan tembakan tiga angka dan tembakan bebas serta memokuskan perhatian pada ring melalui model latihan yang tepat agar bola. Karenanya,

kondisi demikian harus segera diatasi dan dihilangkan bilamana pebolabasket atau tim ingin sukses atau memenenangkan pertandingan.

Kesenjangan yang cukup besar antara kondisi ideal dimana kemampuan tembakan Pebolabasket usia 14-16 Tahun masih belum memuaskan dan kondisi nyata kemampuan tembakan Pebolabasket usia 14-16 tahun yang masih perlu ditingkatkan. Kesenjangan tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti mengenai pengaruh model latihan BEEF dan model latihan drill serta koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun. Penelitian tersebut diberi tajuk “Pengaruh Model Latihan *BEEF* dan Kordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tembakan Tembakan Bebas dan Tembakan Tiga Angka Pebolabasket Usia 14 -16 Tahun”.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Masih banyak Pebolabasket usia muda di Sarolangun yang belum memiliki teknik dasar yang komplit dan kondisi fisik yang prima.
2. Prestasi Bolabasket Sarolangun masih belum menasional karenanya belum memuaskan semua kalangan pemangku kepentingan di Sarolangun.
3. Latihan teknik dasar Bolabasket belum dilaksanakan sejak dini dan masih bersifat sporadic, dan menggunakan model latihan tradisional (drill).
4. Masih banyak Pebolabasket usi muda Sarolangun yang masih perlu ditingkakan kemampuan teknik dasar tembakannya.

5. Pengaruh latihan *shooting* dengan model latihan *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 ini dibatasi hanya ada pada pengaruh model latihan *shooting berbasis BEEF* dan model latihan *shooting* secara drill untuk meningkatkan kemampuan keterampilan tembakan tiga angka dan kemampuan tembakan bebas. Penelitian ini mengikutsertakan koordinasi mata-tangan sebagai variabel atrivutif dalam kajiannya.

D. Rumusan Masalah

Memperhatikan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta pembatasan masalah, peneliti merumuskan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh model latihan (*BEEF* dan *Drill*) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas Pebolabasket usia 14 – 16 tahun?
2. Adakah pengaruh model latihan (*BEEF* dan *Drill*) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun?
3. Adakah intertaksi antara pengaruh model latihan (*BEEF* dan *Drill*) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas

dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun?

E. Tujuan Penelitian

Memperhatikan rumusan masalah yang telah diformulasikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

1. Untuk mengetahui pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14 – 16 tahun;
2. Untuk mengetahui pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14 – 16 tahun; dan
3. Untuk mengetahui interaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun.

F. Manfaat Penelitian

Dengan melaksanakan penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut.

1. Bagi pelatih
 - a. Dapat meningkatkan prestasi atlet asbec club sarolangun.
 - b. Dapat dijadikan gambaran atau bahan sebagai pemberian latihan tentang peningkatan *basic shooting free throw dan shooting three point*
2. Bagi pemain

- a. Hasil penelitian diharapkan dapat berguna dalam meningkatkan basic *shooting free throw* dan *shooting three point* pada asbec club sarolangun sehingga dapat menambah prestasi
3. Bagi peneliti
- a. Dapat menambahkan wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam peningkatan *basic shooting free throw dan shooting three point*;
 - b. Dapat dijadikan referensi tambahan dalam penelitian tentang peningkatan *basic shooting free throw dan shooting three point*.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Permainan Bola Basket

a. Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu contoh olahraga bola besar. Permainan ini berlangsung dengan cara memantulkan bola dan menggiring bola (dribbling), mengoper bola (passing), menembakkan bola (shooting), dan merayah bola (rebound) untuk mencetak angka sebanhak-banyaknya. Bolabasket mempertandingkan dua tim atau regu dan berebut bola untuk dimasukkan ke dalam ring lawan. Skor yang didapatkan sangat tergantung dari cara masuknya bola. Skor yang akan didapatkan oleh tim kalau berhasil memasukkan bola ke keranjang lawan, skor berkisar satu sampai tiga angka. Dalam permainan Bola basket, pemain diberikan batas waktu untuk saling berhadapan. Kemenangan ditentukan oleh banyaknya suatu tim mencetak angka selama durasi waktu yang ditetapkan. Karenanya, pemenang bukan ditentukan berdasarkan tim mana yang lebih dulu mencapai skor tertentu, namun ditentukan oleh seberapa banyak angka yang diperoleh pada durasi waktu yang ditetapkan. Aturan bola basket internasional menetapkan waktu sepuluh menit sebanyak empat babak. Namun khusus untuk National Basketball Association (NBA), pertandingan berlangsung selama empat babak dan setiap babakya berdurasi dua belas menit.

James A. Naismith mencatatkan namanya dalam sejarah sebagai pencetus permainan Bolabasket. Pada awalnya, ide tersebut muncul karena saat musim dingin, banyak permainan olahraga yang tidak bisa dilakukan oleh para muridnya. Kemudian timbul keinginan dan ide untuk membuat sebuah permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup, maka terciptalah permainan bola basket. Dalam perkembangannya dua tahun kemudian James A. Naismith memutuskan bahwa jumlah terbaik dalam satu regu adalah 5 orang (Machfud Irsyada, 2000:1-2) Hal Wissel (2000: 2),

Permainan bolabasket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain haruslah menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bolabasket untuk bermain dengan baik. Kelanjutan tingkatan prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang (*drill*) yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan otomatis. Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain tiap tim dengan tujuan mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. PERBASI (2008: 41), Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari duabelas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Bolabasket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. PERBASI (2008: 1),

Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola.

Pertandingan dikontrol oleh wasit, petugas meja dan seorang commissioner jika ada. Hal Wissel (2008: 2), Tujuan dari permainan bolabasket adalah mendapatkan nilai atau skor dengan memasukkan bola kekeranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa. Sodikun (1991: 75) dalam Purwantiningsih (2007: 19), Tujuan dari permainanbolabasket adalah memasukkan bola ke sasaran di atas lantai setinggi 305 cm. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan dengan baik pula. Terampil bermain bolabasket dapat dicapai apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik dasar) pada permainan bolabasket harus efektif dan efisien. Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah suatu permainan pola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan caramemasukan bola kekeranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai tau angka.

b. Teknik Dasar Bolabasket

1) Teknik Dasar Mengoper bola dan Menangkap bola

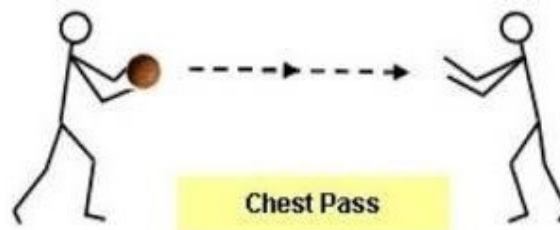
Buku Bidang III PB. PERBASI (2008: 21-23) membagi teknik dasar Mengoper (*passing*) menjadi tiga yaitu (a) operan dada atau *chest pass* adalah operan yang umum bila tidak ada pemain bertahan diantara pengoper dan teman setimnya; (b) operan memantul atau *bounce pass* disebut juga dengan operan bawah; (c) Operan di atas kepala atau

overhead pass disebut pula dengan operan atas biasanya dilakukan untuk melempar bola ke arah daerah post tinggi dan rendah atau sebagai lemparan yang mengawali serangan cepat setelah bola memantul atau saat lemparan ke dalam.

Hal Wissel (2000: 71-82) menyatakan bahwa *passing* atau operan merupakan melempar bola kepada teman untuk menciptakan peluang skor bagi tim dan agar bola berada dalam jangkauan tembakan. Ada beberapa prinsip dalam mengoper bola yaitu: melihat letak lingkaran ring, mengoper sebelum *mendribble*, mengetahui, mengetahui kekuatan dan kelemahan teman dalam tim, waktu operan dipercepat, menggunkan tipuan, menarik perhatian dan menyerang, operan dengan cepat dan tepat, memperkirakan kekuatan operan, yakin dengan operan yang dilemparkan, mengoper jauh dari penjaga, dan mengoper pada rekan penembak yang bebas. Ada beberapa gerakan dalam melakukan operan yaitu sebagai berikut: operan dada (*chest pass*), operan bawah, operan atas (*overhead pass*), operan samping (*sidearm pass*), operan belakang dan operan *baseball*. Sedangkan menangkap bola dalam Hal Wissel (2000: 83-84), merupakan posisi saat bermain yang dilakukan dengan tangan *rileks* dengan membentuk tangan terbuka menangkap bola dan bawalah bola dengan lengan bawah dan tangan didepan dada bersiap mengoper kembali atau menembak bola. Menurut (Danny Kosasih, 2008: 26-35), *Passing* dan *catching* adalah *fundamental* bolabasket yang sering terabaikan untuk dilatih, sangat penting bagi seorang pemain untuk

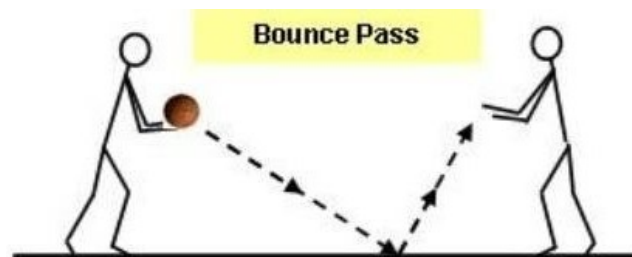
mengembangkan *skill passing* demi kesuksesan timnya. Salah satu poin yang harus ditekankan pada pemain adalah bahwa *passing* adalah *skill* yang tercepat dan terbaik untuk mengubah arah serangan. Adapun faktor yang mempengaruhi didalam melakukan *passing* antara lain kecepatan, target, *timing*, trik dan komunikasi saat melakukan *passing*. Jenis-jenis *passing* yaitu sebagai berikut:

- a) *Chest Pass* atau biasa disebut operan dada adalah jenis *passing* yang paling *efektif* dilakukan pada saat pemain tidak dijaga oleh lawan atau musuh.



Gambar 1. *Chest Pass* (Sumber: Dany Kosasih, 2008: 28)

- b) *Bounce Pass* atau operan pantul adalah gerakan *passing* yang dilakukan agar penerima dapat menangkap bola dari pantulan ke daerah pinggul penangkap bola tersebut.



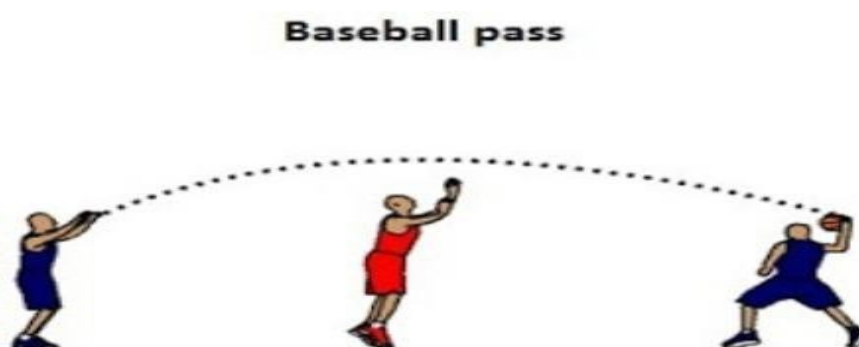
Gambar 2. *Bounce Pass* (Sumber: Dany Kosasih, 2008: 29)

- c) *Overhead Pass* atau *passing* atas adalah *passing* yang dilakukan dari atas kepala ke arah atas kepala penangkap bola, *passing* ini efektif dilakukan apabila lawan menggunakan pertahanan daerah.



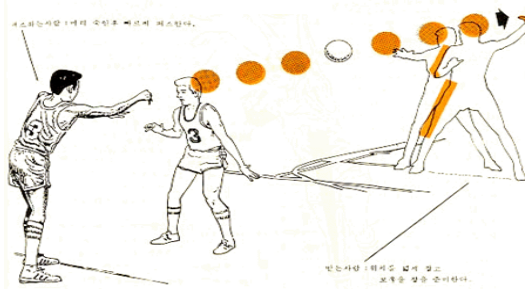
Gambar 3. *Overhead Pass* (Sumber: Dany Kosasih, 2008: 29)

- d) *Baseball Pass* adalah *passing* yang biasanya digunakan untuk jarak yang jauh dan dorongan tangan seperti melakukan lemparan pada *baseball*.



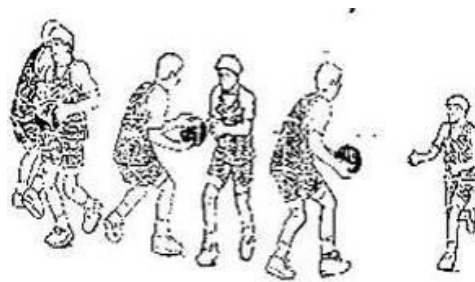
Gambar 4. *Baseball Pass* (Dany Kosasih, 2008:30)

- e) *One Hand Push Pass* adalah *passing* yang menggunakan satu tangan dengan kunci dari *passing* ini yaitu ketepatan tekukan siku. Tekukan siku ini dapat menghasilkan kecepatan dan kekuatan dalam mendorong bola.



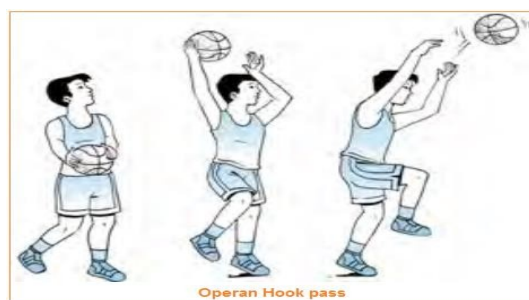
Gambar 5. **One Hand Push Pass** (Dany Kosasih, 2008:31)

- f) *Hand Off Pass* adalah *passing* yang dilakukan dengan mendekati diri pada teman yang membawa bola dan mengambil langsung dari tangan teman tersebut.



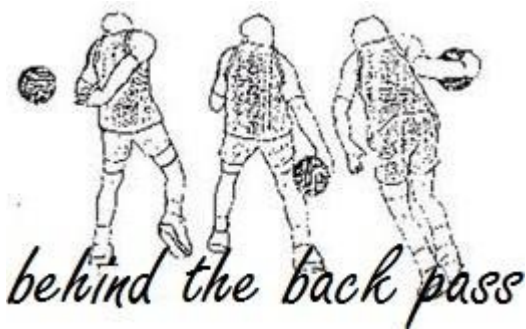
Gambar 6. **Hand Off Pass** (Sumber DanyKosasih, 2008:31)

- g) *Hook Pass* adalah *passing* kaitan atau melempar bola dengan posisi badan seperti kaitan.



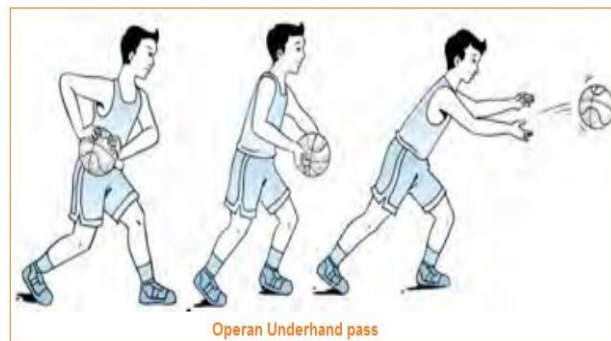
Gambar 7. **Hook Pass** (Sumber: DanyKosasih, 2008:32)

h) *Behind the Back Pass* adalah *passing* yang dilakukan dengan melempar bola dari belakang tubuh atau punggung lebih tepatnya.



Gambar 8. *Behind the Back Pass* (Sumber: DanyKosasih, 2008:32)

i) *Under Hand Pass* adalah *passing* yang dilemparkan membentuk arah tangan keatas dan melewati bawah badan dari lawan.



Gambar 9. *Under Hand Pass* (Sumber: DanyKosasih, 2008:32)

Catching atau menangkap bola adalah bagaimana pemain dapat menerima bola dengan tepat pada posisi *quickstance*. Prinsipnya yaitu menjemput bola/pivot: posisi penangkap dengan bergerak dan menghampiri bola terlebih dahulu. Target (2 tangan dan 1 tangan); posisi tangan pada penerima, hands up; posisi tangan penerima yang mengarah

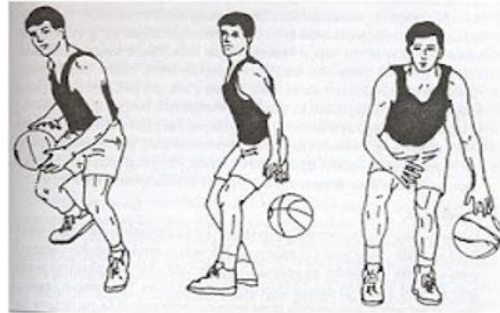
pada pinggul keatas dan ibu jari saling berhadapan. *Hands down*; posisi tangan siap menerima bola yang mengarah pada pinggul kebawah dan posisi ibu jari menghadap keatas. *Footwork One-two step*; gerakan kaki pada penerima dengan dua hitungan, dimana salah satu kaki mendarat terlebih dahulu kemudian diikuti kaki berikutnya untuk menjaga keseimbangan tubuh. *Footwork Jump Stop*; gerakan kaki saat menerima bola dengan satu hitungan, dimana kedua kaki mendarat secara bersamaan dengan kaki sedikit melompat kedepan atau kesamping. Sedangkan tangkapan atau menangkap bola (*catching*) merupakan bagian dari operan yang berfungsi untuk mengamankan bola dari lawan, sehingga bola bisa dimainkan dengan baik dan tidak berbalik menjadi bola lawan.

2) Teknik Dasar Menggiring Bola

Hal Wissel (2000: 95-109) menyatakan bahwa dribble (menggiring) adalah salah satu cara membawa bola dengan memantulkan bola pada lantai yang gerak bola terlebih dahulu daripada gerak kaki dan tidak diperbolehkan dipegang dengan dua tangan. dalam menggiring bola ada beberapa macam yaitu: menggiring dan berhenti tiba-tiba, menggiring dengan berhenti sementara sambil menjaga bola tidak mati, menggiring dengan perubahan kecepatan langkah, menggiring mundur, menggiring merubah arah dari depan, tipuan menggiring dengan perubahan arah, menggiring dengan melakukan putaran badan, menggiring lewat belakang badan dan berhenti dengan posisi menembak

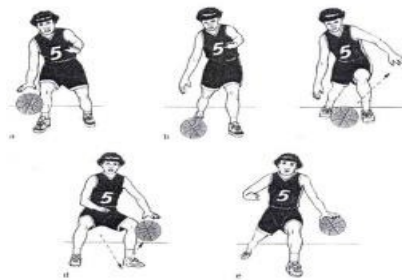
saat terahir menggiring. (Danny Kosasih, 2008: 38-44) menyatakan bahwa *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan mengarah pada ring. *Dribble* yang diperbolehkan adalah selama posisi tangan tidak berada dibawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan. *Dribble* dipengaruhi juga oleh kontrol pada tangan seperti: kekuatan siku, pergelangan tangan, telapak tangan, jari-jari, sedikit bantuan bahu, mata tidak lihat bola (vision). Jenis-jenis *dribbling*:

- a) *Low Dribble* adalah *dribble* yang menggunakan awal posisi kaki satu telapak didepan berguna untuk mempercepat perpindahan gerak atau arah. *Dribble* dilakukan dengan irama konstan dengan satu tangan melindungi bola.
- b) *Power Dribble* adalah pengembangan dari *low dribble* dengan menambahkan beberapa variasi *dribble* seperti gerakan *spin dribble* dan *crossover dribble*.
- c) *Speed Dribble* adalah *tipe dribble* yang dilakukan dengan berlari atau menggunakan kecepatan tinggi.
- d) *Change of Pace Dribble* adalah *tipe dribble* yang dilatihkan agar pemain bisa melakukan pergantian kecepatan dalam melakukan *dribble*.



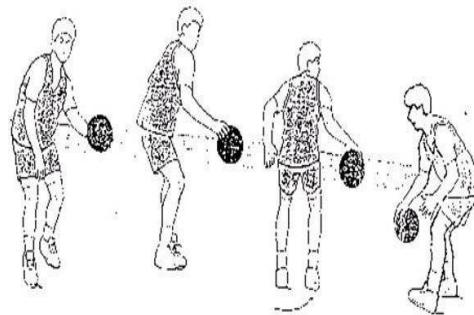
Gambar 10. *Change of Pace Dribble* (DanyKosasih, 2008:41)

- e) *Crossover Dribble* adalah pemain melakukan *dribble* kesalah satu arah dari lawan lalu merubah ke arah sebaliknya dengan cepat.



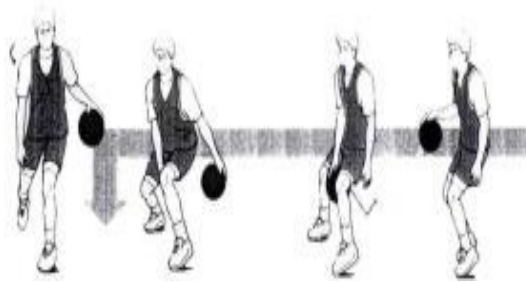
Gambar 11. *Crossover Dribble* (Dany Kosasih, 2008:41)

- f) *Head and Shoulders Move* adalah *dribble* menggunakan perpindahan tangan dengan cepat tetapi terlebih dahulu dilakukan gerakan tipuan oleh kepala.



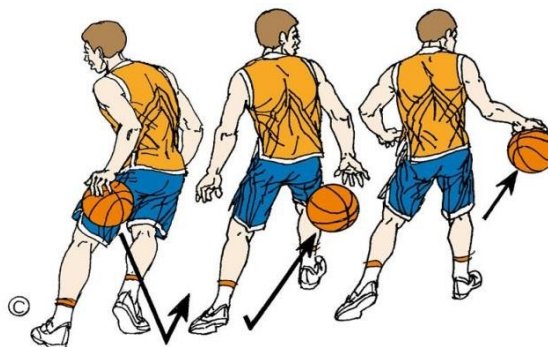
Gambar 12. *Head and Shoulders Move* (Dany Kosasih, 2008:42)

g) *Spin Dribble* adalah *dribble* yang mengintegrasikan dengan gerakan memeros saat mendekati lawan dan memutar arah badan menuju kedepan. Gambar 13.



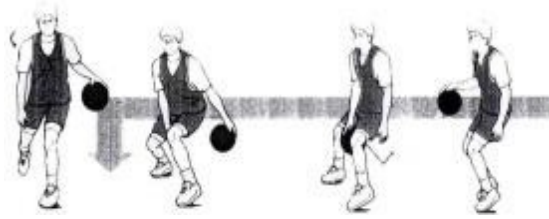
Gambar 13. *Spin Dribble* (Dany Kosasih, 2008:43)

h) *Behind Dribble* adalah mengganti arah *dribble* dengan mengarahkan bola kebelakang badan sehingga bola melewati belakang tubuh saat melakukan pergantian gerakan *dribble*.



Gambar 14. *Behind Dribble* (Dany Kosasih, 2008:44)

i) *Between the Legs Dribble* adalah *dribble* yang dilakukan melewati bawah kaki saat melakukan perpindahan *dribble*.



Gambar 15. *Between the Legs Dribble* (Dany Kosasih, 2008:44)

Buku Bidang III PB. PERBASI (2008: 18) menjelaskan *Dribbling* adalah menggiring bola untuk berpindah tempat, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan kebawah dengan kondisi jari tangan terbuka. Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau tangan kiri tanpa melihat bola. Berdasarkan uraian diatas, maka terdapat macam-macam bentuk dan variasi dari *dribble* atau menggiring bola dalam permainan bola dalam permainan bolabasket yang kemudian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Menggiring bola adalah pergerakan bola dan pemain berpindah tempat, dari tempat satu ketempat yang lain dengan cara memantulkan bola kelantai yang penguasaan bola berada pada pemain yang memainkan bola tersebut.

3) Teknik Dasar Menembakkan Bola

Tujuan utama dalam permainan bolabasket adalah berhasil mencetak angka dan mengalahkan lawan serta memenangkan permainan. Tentunya dalam suatu pertandingan, pemain harus berusaha untuk bisa melakukan tembakan yang menciptakan nilai atau angka untuk timnya.

Dalam teknik dasar menembak, terdapat berbagai macam tembakan dan berbagai bentuk gerakan menembak. Hal Wissel (2000: 46-49), Menembak merupakan pengantar untuk mendapatkan angka dari usaha menyerang kearah ring lawan.

Kemampuan *shooting* atau tembakan merupakan teknik dasar bermain Bolabasket yang harus dikuasai oleh semua pemain dengan baik. Jenis-jenis tembakan dalam Bola basket yang perlu dikuasai oleh pemain agar kesempatan untuk mencetak angka jadi semakin besar. Jenis tembakan adalah seperti berikut ini (1) *jump shot*; (2) *hook shot*, (3) *free throw*/tembakan bebas adalah kesempatan shooting bola basket yang diberikan saat lawan melakukan pelanggaran di area dekat ring ketika tim kita sedang menyerang; (4) *three point shoot*/tembakan tiga angka adalah tembakan yang menghasilkan tiga angka karena dilakukan dengan jarak yang lebih jauh dari ring; (5) *bank shot*; dan (6) *slam dunk*.

Dany Kosasih (2008: 46-52) menambahkan bahwa terdapat tujuh teknik dasar tembakan dalam Bolabasket, yaitu: Tembakan satu tangan, tembakan bebas, tembakan sambil melompat, tembakan tiga angka, tembakan mengait, *lay up* dan *runner*. Selain itu, terdapat mekanika dalam melakukan tembakan yaitu: pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pensejajaran siku dalam, irama menembak dan gerakan lanjutan (*follow through*). *Shooting* adalah *skill* dasar bolabasket yang paling terkenal dan digemari, karena setiap orang mempunyai naluri untuk menyerang dan ingin memasukan bola dalam ring.

Dalam penelitian ini ada dua jenis tembakan yang akan dikaji, yaitu tembakan bebas, dan tembakan tiga angka. Rincian deskripsi kedua jenis tembakan tersebut disajikan sebagai berikut.

a) Tembakan Bebas

Free throw adalah tembakan hukuman yang diberikan ke salah satu tim karena *foul* yang dilakukan pemain lawan maupun tim lawan (*team foul*). *Mehmet Uygur dkk (2010: 51-56)* “*Free throw is a considerably decisive element of a basketball game.*” Tembakan bebas adalah unsur yang sangat menentukan permainan bola basket. *Free throw* memerlukan ketepatan untuk melakukannya. *Joseph D. Kennedy (2016: 180-186)* menyatakan bahwa “*while the shooting accuracy required was proportional to an actual basketball free throw.*” Sementara akurasi tembakan yang diperlukan sebanding dengan tembakan bebas bola basket yang sebenarnya. Menembak harus fokus pada satu arah. *To nudge the shooter’s attention in one direction (Justin Wolfers, 2015)*. untuk dorongan perhatian penembak dalam satu arah. Tingkat presisi dibutuhkan untuk mengatur percepatan bola. *The degree of precision required, coupled with the necessity of imparting acceleration to the ball (Button: 2003)*. Tingkat presisi yang diperlukan, ditambah dengan kebutuhan percepatan untuk bola *FIBA (2010: 50-51)* menetapkan bahwa *free throw* adalah kesempatan yang diberikan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak satu angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis

tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran. *Free throw* teknik yang sangat penting dikuasai setiap pemain. *Erculj, Frane & Strumbelj (2015: 1) state that “free throw basketball is the primary way of scoring and one of the most frequent and important technical element in basketball.”*

Free throw adalah lemparan bebas yang diberikan kepada satu tim karena mendapatkan hadiah dari pelanggaran yang dilakukan tim lawan. Jumlah *free throw* dalam suatu pertandingan tak terbatas, pemain bisa mendapatkan sebanyak mungkin hadiah *free throw* ini jika mampu melakukan drawing contact untuk mendapatkan foul.

Teknik dasar untuk melakukan *free throw* dalam basket adalah sebagai berikut.

- (1) Melihat target, jarak tembak dan perkira
 - (2) Rentangkan kaki, punggung, bahu dan siku
 - (3) Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
 - (4) Siku membentuk 45 derajat dan tatapan mengunci target
 - (5) Tembakkan bola dengan kedua kaki menapak dan kemudian sedikit menjinjit
 - (6) Lepaskan bola dengan rileks dan mengikuti arah bola
- (<https://www.firmanwinardi.com/2020/05/teknik-dasar-shooting-bola-basket.html>)

b) Tembakan Tiga Angka

Tembakan tiga angka merupakan salah satu jenis tembakan yang dilakukan dari luar daerah terlarang yang menghasilkan tiga angka. Dedy Sumiyarsono (2002) menambahkan bahwa tembakan tiga angka merupakan teknik memperoleh angka pada Bola basket dengan cara menembak dari jarak jauh dengan nilai atau angka tiga. Tembakan tiga angka dapat dipergunakan untuk mencetak angka dengan cepat.

Fichman (2018; 107) menyatakan bahwa dalam bola basket, perubahan aturan sering diberlakukan dengan tujuan untuk mempengaruhi bagaimana Bolabasket dimainkan. Permainan cepat dengan waktu terbatas menuntut tim untuk dapat mencetak angka dengan cepat dan banyak. Menambahkan batas waktu melakukan tembakan, diberlakukan oleh National Basketball Association (NBA) pada tahun 1954. Peraturan ini dengan cepat mengubah kecepatan irama dan ritme (pace) permainan, meningkatkan skor, dan mengakhiri taktik mengulur-ulur waktu.

Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe shoot yang dilakukan serta karakteristik dari shoot. Lambungan atau sudut lengkung lemparan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran. Dedy Sumiyarsono (2002: 27) mengklasifikasikan lambungan bola tembakan tiga angka menjadi tiga jenis, yaitu (1) busur lambung datar: lambungan atau lengkungan bola yang

dihasilkan agak datar, sudut lepas bola paling tinggi 15 derajat, (2) busur lambung sedang: lambungan bola melengkung agar tinggi sekitar 30 derajat, dan (3) busur lambung tinggi: lambungan bola melengkung dan sudut lepas bola sekitar 45 derajat.

Karena menghasilkan angka yang tinggi, tembakan tiga angka dinilai sangat efektif dan banyak dipergunakan sebagai senjata oleh points guard, tetapi harus dilaksanakan oleh penembak tiga angka yang mahir. Jarak antara posisi penembak dan ring basket yang sangat jauh menyebabkan setiap penembaknya harus berhati-hati dan cermat dalam pelaksanaan tembakan. Berikut cara melakukan tembakan tiga angka dengan benar.

- (1) Lihat posisi ruang kosong untuk menembak, pastikan tembakan tidak terganggu upaya *blocking* lawan
- (2) Lihat dan kunci target dengan seksama
- (3) Lakukan loncatan setinggi mungkin untuk memperbesar rasio tembakan dan tenaga
- (4) Gunakan sudut 45 derajat dengan siku agar tembakan lebih mengenai sasaran
- (5) Fokus pada target, bukan bola yang ditembakkan
- (6) Lepaskan bola secara relaks dan ikuti gerakan setelah menembak bola agar sempurna
- (7) Landing dengan baik dengan kedua kaki

4) Rayahan (Rebound)

Selain passing, shooting, dan dribbling, rebound (rayahan) dianggap sebagai teknik dasar Bolabasket. Rayahan merupakan salah satu senjata untuk bertahan dengan mengamankan bola pantul dari tembakan lawan yang gagal menghasilkan angka. Para pemain bertahan harus segera mengamankan atau menangkap bola pantul dari papan basket. Teknik rayahan berguna untuk memanfaatkan pantulan bola yang gagal masuk ke dalam ring basket. Jika tembakan yang gagal berasal dari timbertahan, maka *rebound* berguna untuk memanfaatkan kemelut di depan ring. Namun jika yang tembakannya gagal adalah tim lawan, *rebound* dapat dimanfaatkan untuk menjauhkan bola dari daerah pertahanan Grameds.

c. Model Latihan Drill

1. Pengertian Metode Latihan Drill

Khoirul Anam (214: 18) menyatakan bahwa latihan merupakan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Pengertian Latihan dari kosa kata *exercise* adalah proses aktivitas harian yang dibuat untuk meningkatkan fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan kegiatannya (Sukadiyanto, 2005: 8). Latihan dari kata *training* adalah suatu proses yang kompleks yang melibatkan variabel-variabel internal

dan eksternal sebagai motivasi dan ambisi atlet, kuantitas dan kualitas latihan, volume dan intensitas latihan, pengalaman-pengalaman bertanding (Harsono, 2015: 4).

Latihan adalah materi latihan yang disusun dan dirancang oleh seorang pelatih untuk 1 (satu) sesi latihan atau 1 (satu) kali bertatap muka dalam sebuah latihan. Sukadiyanto (2010: 8) menyatakan bahwa susunan materi latihan pada sekali tatap muka pada umumnya memuat substansi, yaitu (a) pembukaan atau pengantar latihan. (b) pemanasan (warming-up), (c) latihan inti, (d) latihan tambahan, dan (e) cooling down atau penutup. Latihan berasal dari kata training yaitu implementasi dari suatu rancangan dan penerapan yang bertujuan meningkatkan kemampuan olahraga yang berisikan materi atau metode, teori praktik atau aturan pelaksanaan yang sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai.

Suharjana (2013: 38) menyatakan bahwa latihan adalah memberikan penekanan fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja dan meningkatkan kebugaran jasmani atau kemampuan fisik. Hasil dari latihan yang optimal dapat dicapai melalui beberapa tahapan waktu proses latihan berlangsung.

Sukadiyanto (2011: 35) latihan adalah proses pengakumulasian dari berbagai komponen kegiatan komponen kegiatan yang antara lain seperti: durasi, jarak, jumlah pengulangan, frekuensi, irama melakukan,

pembebanan, intensitas, recovery, dan densitas. Beberapa komponen latihan menurut Sukadiyanto (2011: 36-45) sebagai berikut

- a) Intensitas adalah komponn pada latihan yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen latihan yang dilaksanakan pada kurun waktu yang telah ditentukan. Intensitas merupakan ukuran yang menunjukkan kualitas suatu rangsang pembebanan. Besarnya ukuran intensitas bisa ditentukan dengan menggunakan cara sebagai beriku : 1 RM (reptisi maksimum), kecepatan, detak jantung permernit, jumlah repetisi, jarak tempuh, waktu recovery dan interval (Suharjana, 2013: 15).
- b) Volume merupakan ukuran yang menampilkan kualitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan (Sukadiyanto, 2011: 28). Cara yang dugunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara latihan: diperlama, diperberat, diperbanyak, atau dipercepat. Menentukan besarnya vulome latihan dapat dilakukan dengan cara menghitung: jumlah ulangan per-sesi, jumlah pemberat per-sesi, jumlah pembebanan per-sesi, jumlah seri per-sesi, dan lama singkatnya pemberian interval dan waktu recovery.
- c) Pemulihan (recovery) merupakan waktu istirahat yang diberikan diantara set atau antar repetisi (ulangan). Recovery dibagi menjadi 2 (dua) macam yaitu recovery lengkap dan recovery tidak lengkap, dimaksudkan lengkap sebab waktu istirahat melebihi 90 detik dan

dimaksudkan tidak lengkap sebab waktu istirahat tidak melebihi 90 detik.

d) Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Djoko Pekik (2004: 21) menyatakan bahwa durasi latihan atau time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali berlatih.

e) Densitas merupakan ukuran yang menunjukkan padatnya atau rapatnya pemberian rangsang. Rapat atau tidak waktu pemberian rangsang ini sangat dipengaruhi oleh lamanya interval dan recovery. Semakin dekat jarak waktu interval dan recovery, maka densitas latihan semakin tinggi, sebaliknya semakin jauh waktu interval dan recovery maka semakin rendah densitasnya (Sukadiyanto, 2011: 44).

f) Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Suharjana (2013: 17) menyatakan bahwa frekuensi merupakan kuantitas training atau latihan yang diberikan perminggu.

Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk menghitung jumlah frekuensi tersebut dalam satu minggu. Bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.

Setiap latihan pasti memiliki tujuan yang ditetapkan untuk dicapai oleh pelatih dan anak latihnya. Latihan bertujuan untuk untuk membantu atlet meningkatkan kemampuan, keterampilan dan prestasinya. Cristanto, et. all (2017: 39) menyatakan bahwa “Latihan dalam permainan bola basket bertujuan untuk membuat anak latih dapat menguasai

keterampilan teknik tertentu, keterampilan tersebut dapat diinterpretasikan sebagai keterampilan untuk melakukan tugas gerak tertentu secara baik dan benar”. Bomp & Haff (2009: 4) menetapkan adanya beberapa unsur penting latihan yang perlu diperhatikan agar latihan dapat memfasilitasi pencapaian tujuan secara maksimal. Unsur penting tersebut adalah (1) multilateral physical development: Latihan fisik dasar untuk meningkatkan kondisi fisik multilateral seorang calon atlet, (2) Latihan Teknik adalah latihan untuk meningkatkan kualitas teknik gerakan yang diperlukan cabang olah raga tertentu; (3) Latihan Taktik memberikan fasilitasi bagi atlet untuk memiliki kemampuan interpretive atlet terhadap situasi dan kondisi pertandingan sehingga atlet mampu memberikan tanggapan yang tepat untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam pertandingan; (4) Latihan Mental sangatlah penting, karena berapapun tinggi kualitas fisik, teknik dan taktik, jika tidak memiliki mental yang baik prestasi tidak akan berkembang.

Untuk meningkatkan keterampilan tembakan dalam Bolabasket ada beberapa metode atau model latihan, diantaranya: model latihan (1) Drill shoot; (2) Set shoot; dan (3) BEEF. Penelitian ini akan menitikberatkan perhatian kajian pada dua model latihan, yaitu Model latihan Drill dan Model Model latihan BEEF. Oleh karena itu, kedua model latihan akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut.

Salah satu model latihan untuk meningkatkan kemampuan tembakan adalah Model Latihan Drill. Model latihan Drill adalah latihan shoot atau menembak yang dilakukan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan teknik shoot atau menembak. Agar tercipta otomatisasi gerak shoot atau menembak yang bersifat permanen. Pada latihan drill ini peserta akan melakukan tembakan (shooting) dari garis free throw dengan melakukan awalan dari garis three point. Model ini digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar (Sagala, 2014: 217). Sudjana (2014: 86) menjelaskan bahwa “metode drill pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Mahardika (2013: 9) menjelaskan bahwa keefektifan dan kemampuan mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan caramelakukan latihan-latihan drill secara kontinyu. Selain itu, hasil menyiratkan bahwa berlatih terus-menerus (drill) berguna dan berguna bagi para pemain (Altfeld, dkk, 2017: 733).

Metode drill merupakan suatu cara mengajar yang baik untuk menanamkan kebiasaan-kebiasaan tertentu. Juga digunakan sebagai sarana untuk memperoleh suatu ketangkasan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar (Sagala, 2014: 217). Sudjana (2014: 86) menjelaskan bahwa “metode drill pada umumnya digunakan untuk memperoleh suatu ketangkasan atau keterampilan dari apa yang dipelajari”. Bloom dalam Mahardika (2013: 9) menjelaskan bahwa keefektifan dan kemampuan

mengantisipasi gerak dapat ditingkatkan dengan cara melakukan latihan-latihan drill secara kontinyu. Selain itu, hasil menyiratkan bahwa berlatih terus-menerus (drill) berguna dan berguna bagi para pemain (Altfeld, dkk, 2017: 733).

2. Kelebihan Metode Drill

Sagala (2014: 217) menjelaskan kelebihan dari metode drill sebagai berikut:

- a) Pembentukan kebiasaan yang dilakukan dengan mempergunakan metode ini akan menambah ketepatan dan kecepatan pelaksanaan.
- b) Pemanfaatan kebiasaan-kebiasaan tidak memerlukan banyak konsentrasi dalam pelaksanaannya.
- c) Pembentukan kebiasaan membuat gerakan-gerakan yang kompleks, rumit menjadi otomatis, *habitation makes complex movement more automatic*.

3. Kekurangan Metode Drill

Sagala (2014: 218) menjelaskan kelemahan dari metode drill sebagai berikut:

- a) Metode ini dapat menghambat bakat dan inisiatif siswa, karena siswa lebih banyak dibawa kepada kesesuaian sikap dan diarahkan kepada keadaan tertentu.
- b) Kadang-kadang latihan yang dilaksanakan secara berulang-ulang merupakan hal yang monoton, mudah membosankan.

- c) Membentuk kebiasaan yang kaku, karena murid lebih banyak ditunjukkan untuk mendapatkan kecakapan memberikan respon secara otomatis, tanpa menggunakan inteligensia.
- d) Dapat menimbulkan verbalisme.

d. Model Latihan BEEF

Model latihan lainnya yang dapat dipergunakan untuk meningkatkan kemampuan tembakan adalah Model latihan berbasis BEEF. Model latihan BEEF adalah sebuah model konseptual latihan 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 dimengerti. Danny Kosasih (2009: 47) menyatakan bahwa BEEF terdiri dari 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, Balance (keseimbangan) keuntungannya dalam konsep BEEF yaitu berada dalam keseimbangan memberikan tenaga, kontrol, dan irama pada saat melakukan shooting, posisi kaki adalah dasar keseimbangan.

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.

Wissel (1996: 46). Mengatakan bahwa pusatkan mata pada ring, pusatkan pada sisi muka lingkaran untuk semua tembakan kecuali untuk tembakan pantulan, pandanglah sasaran (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 tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk ke sasaran sampai bola menyentuh atau sampai ke sasaran (ring basket).

1) Fase persiapan yang harus dilaksanakan oleh anak latih adalah (a) Mata melihat target/ ring. (b) Kaki terentang selebar bahu; (c) Jari kaki lurus ke depan; (d) Lutut dilenturkan; (e) Bahu dirilekskan; (f) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola; (g) Tangan yang menembak di

belakang bola; (h) Jari-jari rileks; (i) Siku masuk kedalam; (j) Bola diantara telinga dan bahu.

- 2) Fase pelaksanaan: Untuk fase ini, anak latih perlu melakukan hal-hal sebagai berikut. (1) Lihat target; (2) Rentangkan kaki, punggung, dan bahu; (3) Rentangkan siku; (4) Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan; (5) Lepaskan bola dari ibu jari; (6) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas; (7) Semua gerakan dilakukan secara berirama.
- 3) Fase follow through: setelah melaksanakan fase pelaksanaan, anak latih melaksanakan fase follow atau gerakan lanjutan sebagai satu rangkaian gerakan tembakan. Gerakan follow through yang harus dilakukan oleh anak latih adalah (1) Lihat target; (2) Lengan terentang; (3) Jari telunjuk menunjuk pada target; Telapak tangan menghadap ke bawah saat bola lepas dari tangan; (4) Tangan Penyeimbang menghadap ke atas.

Dengan demikian, atlet dikatakan mempunyai keterampilan tembakan yang mahir apabila ia mampu melaksanakan tiga fase gerakan secara lancar dan berkesinambungan, yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through* dan bola yang ditembakkan bias masuk ke dalam ring basket. Selain itu, karena latihan tembakan berbasis BEEF, maka dalam ketiga fase tersebut, atlet harus memaksimalkan gerakan B.E.E.F. BEEF merupakan kepanjangan dari:

- a) *Balance*/keseimbangan: untuk mendapatkan keseimbangan maka gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut, saat

meendorong dan melepaskan bola atur agar tubuh dalam posisi seimbang.

Keseimbangan tubuh saat melakukan shooting sangat penting, baik untuk free throw maupun 3 point shooting. Tanpa keseimbangan tubuh yang baik dan terjaga, shooting yang baik pun tidak akan tercipta. Selalu jaga keseimbangan tubuh, baik pada saat bersiap shooting, pada saat shooting maupun pada selesai shooting. Posisi kaki dalam melakukan shooting harus tegak lurus mengarah ke ring, posisi kaki yang tidak sesuai akan mengurangi akurasi shooting. Latihan balanced dapat dilakukan dengan:

- (1) Berdiri dengan satu kaki: Mulailah melatih dengan menggunakan cara ini. bisa menggunakan bantuan kursi, dinding atau pohon untuk membantu keseimbangan tubuh .Caranya hanya perlu satu kaki di samping lutut kaki dan tempat sudut siku-siku. Tahan posisi dengan mata terbuka dan kemudian menutup perlahan. Lakukan secara bergantian dengan kaki yang satunya. Melakukan pengulangan sebanyak 4 kali;
- (2) Memutar tangan searah jarum jam: Keseimbangan dengan menggunakan posisi dengan satu kaki, tubuh lurus dan tangan ditempatkan di pinggang. Gerakan dengan tangan dengan mengikuti posisi jam 12, 3, dan 9 tanpa kehilangan keseimbangan tubuh; Lakukan secara berulang dan bergantian dengan tangan yang berarti lagi;

- (3) Memutar kaki searah jarum jam: Posisi ini berhubungan dengan satu kaki, dengan posisi tubuh sama dengan langkah 3. Hanya saja meluruskan samping kaki ke depan dan membayangkan bahwa tubuh sebagai pusat jam. Arahkan kaki memutar setengah lingkaran seperti arah jarum jam 12-9-3, dengan terus memegang pinggang. Lakukan hal yang sama pada sebelah kaki ;
- (4) Keseimbangan di permukaan tidak rata: Untuk latihan gerakan yang satu ini, membutuhkan tempat dengan permukaan yang tidak rata (di atas tanah yang tidak rata misalnya). Lakukan latihan ini dengan memastikan memiliki tempat berpegangan seperti dinding atau pohon. Ini untuk memastikan tidak terjatuh saat berlatih. Setelah menemukan tempat yang tepat, berdirilah dengan menggunakan satu kaki dengan posisi yang sama dengan gerakan pada langkah pertama;
- (5) Jongkok dengan satu kaki: Berdiri dengan satu kaki yang membuka selebar pinggul. Kemudian ambil posisi squat dengan posisi setengah membungkuk, namun badan tetap tegak. Posisikan kaki kiri di depan dengan setengah melayang. Posisikan tangan lurus ke depan untuk membantu menjaga keseimbangan. Saat kembali ke posisi berdiri normal, lakukan dengan perlahan. Menarik dan mudah dilakukan, sebagai permulaan, otot-otot akan terasa lelah dan terasa kaku. Namun, setelah rutin, akan bisa bergerak dengan mudah. Gerakan latihan ini dilakukan untuk setiap hari untuk hasil yang terbaik.

- b) *Eyes/Mata*: agar *shooting* menghasilkan gerakan yang akurat maka pemain harus dengan segera mengarahkan pandangan mata pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinatkan letak ring basket). Mata sangat memegang peran penting dalam melakukan *shooting* dalam permainan bola basket. Seorang pemain dalam melakukan *shooting* harus dengan cepat menentukan posisi ring sehingga mampu melakukan tembakan kearah sasaran yang sudah ditentukan.
- c) *Elbow/Siku*: pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical. 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. Latihan untuk meningkatkan kepresisian elbow dapat dilakukan dengan:
- (1) *Goblet Squat*: Dengan latihan fisik *goblet squat*, bagian bawah tubuh para pemain basket akan menjadi lebih kuat dan baik, cara melakukannya sendiri pun cukup membutuhkan kettlebell yang dipegang dengan kedua tangan di depan dada. Ambil posisi jongkok dan angkat pinggul ke belakang serta ke bawah sambil menjaga tumpuan berat badan ada pada tumit tanpa mengangkat jari-jari kaki. Tahanlah dengan baik antara kettlebell dan dada sambil juga siku menyentuh bagian lutut sebelum kemudian bangkit berdiri mengencangkan melalui pinggul; ulangi 10 kali setiap latihan.

- (2) *Pull Up* adalah cara untuk membangun kekuatan pergelangan tangan, punggung serta pundak pemain basket, terutama untuk keefektifan saat melakukan jumpshot. Jadi bergelantunganlah pada tiang horisontal dengan arah tangan ke bawah atau ke atas, kemudian tariklah bahu ke belakang dan ke bawah untuk mengangkat tubuh ke atas. Menarik dengan lengan adalah langkah akhir dari latihan ini. Latihan ini otomatis akan memperkuat bagian lengan juga sehingga akan makin mantap saat harus mengoper atau menggiring bola.
- (3) *Front Squat*: Kaki para pemain basket harus kuat dan front squat adalah jenis latihan yang bisa dilakukan, yakni dengan mengangkat dada ke atas sambil punggung dijaga tetap rata. Sementara itu, biarkan siku dalam posisi tinggi sepanjang gerakan supaya bar tetap ada pada pundak dan ketika tubuh turun, pinggul dorongkan ke belakang seperti posisi hendak duduk. Berat badan tumpukanlah pada tumit dan turunlah sampai paha sejajar dengan permukaan lantai sehingga seluruh kelompok otot kaki bisa terlibat dan menerima efek baik dari latihan fisik ini.
- (4) *Chin up* merupakan suatu latihan fisik yang juga cocok bagi para pemain basket, khususnya bila ingin memperkuat bagian otot bisep dan punggung bagian atas. *Chin up* memiliki dasar gerakan yang hampir mirip dengan pull up, yakni dengan memanfaatkan tiang horisontal dan bergelantungan di sana, mengangkat tubuh hingga dagu berada di atas garis horizontal. Lakukan hingga beberapa kali

repetisi secara rutin hingga tubuh bagian atas sudah tak lagi sanggup untuk terangkat. Otot bagian tubuh atas otomatis akan mendapatkan manfaatnya.

(5) *Barbell Curl and Press*: Bukan hanya teknik dasar permainan bola basket saja yang perlu dikuasai, melainkan latihan fisik yang tepat juga diperlukan seperti *barbell curl and press* yang tujuan utamanya melatih otot bahu. Tentu saja dalam latihan ini, harus ada *barbell* yang digunakan. *Barbell curl* bisa dilakukan dengan posisi tubuh berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu lalu bawa *barbell* ke depan dada sambil menekuk lengan. Sementara untuk *barbell press*, adalah gerakan mengangkat *barbell* di mana kedua tangan lurus ke atas dan *barbell* ada di atas kepala. Posisi tubuh harus tegak dan benar untuk mendapatkan hasil terbaik.

d) *Follow through*/gerakan lanjutan.

Gerakan ini dilakukan setelah menembakkan bola ke dalam keranjang. Gerakan lanjutan atau *follow through* setelah melakukan shooting dalam permainan bola basket diperlukan untuk menjaga keseimbangan badan. Gerakan ini dapat dilakukan dengan mengunci siku lalu rentangan lengan, lecutkan pergelangan tangan dan jari-jari mengikuti ke arah ring. Gerakan lanjutan setelah melakukan shooting adalah gerakan pendaratan dengan menekuk kedua lutut ketika kaki sudah melakukan pendaratan pada lantai. Gerakan lanjutan tersebut berfungsi agar pemain dapat mendarat dengan baik dan tidak mengalami cedera.

2. Koordinasi Mata Tangan

a. Pengertian koordinasi mata tangan

Koordinasi ialah suatu ikatan dari otot selama melaksanakan kerja, terbagi atas berbagai tingkat keterampilan” (Ismaryati, 2006:32). Menurut Irawadi (2014:162) “Koordinasi ialah bagaimana sistem gerak disatukan dalam satu pola gerak efektif”. Bagaimana otot mengontrol gerak secara tepat dalam aktivitas (Sukadiyanto, 2002). Gerakan yang dilakukan atas informasi dari mata yang diintegrasikan oleh anggota badan disebut koordinasi mata tangan (Zunasa, 2018:383).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa koordinasi adalah kemampuan seseorang atlet dalam merangkai berbagai gerakan menjadi satu dalam satu satuan waktu dengan gerakan yang selaras dan sesuai dengan tujuan.

b. Macam – macam koordinasi mata tangan

Koordinasi terbagi atas koordinasi khusus dan umum (Irawadi, 2018:163). Koordinasi umum ialah kemampuan seluruh tubuh dalam penyesuaian gerak secara stimula. Sedangkan koordinasi khusus terhadap bagian tubuh tertentu. Jadi koordinasi khusus menjadi kembangan dari koodinasi umum. Gennio (2020:1062), “bola basket merupakan permainan yang cepat dan kompleks sehingga dibutuhkan koordinasi gerakan dalam setiap tekniknya. Keluwesan serta ketepatan seseorang dalam keterampilan gerak dan juga cepat mejadi ciri-ciri dalam kemampuan koordinasi khusus.

Koordinasi khusus dan umum sangat berpepa dalam berbagai cabang olahraga dalm keterampilan gerakanya.

c. Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Daya pikir ialah kemampuan menganalisa, serta memutuskan tindakan yang harus dilakukan, dan bagaimana harus melakukannya. Orang cerdas biasanya berpikir lebih cepat, lebih tepat, dan lebih teliti.

1) Kecakapan dan ketelitian panca indra

Indra-indra seperti mata, telinga, kulit, dan lain sebagainya berpengaruh terhadap sistem kerja saraf serta otot dalam penerimaan rangsangan gerak. Baiknya fungsi dari indra-indra tersebut membuat saraf serta otot juga mendapat respon yang baik dalam tugas gerakanya. Pada akhirnya memperbaiki koordinasi gerak.

2) Pengalaman motorik

Pengalaman motorik akan mempengaruhi koordinasi gerak. Hokum latihan mengatakan bahwa gerakan-gerakan yang sudah terbiasa dilakukan akan lebih mudah dilakukandibanding gerakan yang baru. Oleh sebab itu, semakin terlatih motorik dalam melakukan gerakan-gerakan tertentu, maka semakin mudah ia melakukan gerakan tersebut atau gerakan sejenisnya.

3) Kemampuan biomotorik

Bagusnya kemampuan biomotorik seperti daya tahan, kelenturan, serta kekuatan, maka biasanya akan semakin baik pula koordinasi gerakanya.

Faktor yang mempengaruhi komponen koordinasi menurut Bompa (1983) dalam Halim (2004-68) adalah:

- 1) Intelegensi. Semakin tinggi intelegensi seseorang atlet akan semakin baik pula pengembangan komponen koordinasinya.
- 2) Kepekaan organ sensoris. Kepekaan yang tinggi terutama dibutuhkan pada sensor motorik dan kinestik, seperti panjang lengan dan irama kontraksi otot.
- 3) Pengalaman motorik. Banyaknya pengalaman dalam bidang olahraga atau aktivitas fisik dan teknik meningkatkan kemampuan koordinasi.
- 4) Tingkat pengembangan kemampuan biometrik. Kemampuan biometrik yang perlu dikembangkan terutama adalah kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan kelentukan, agar menunjang kemampuan koordinasi.

d. Fungsi kordinasi mata tangan dalam permainan bola basket

Pentingnya koordinasi mata tangan dilihat dari berbagai pemain dalam posisinya. Kompleksnya gerakan yang diperlukan dalam melakukan *shooting* pada permainan bolabasket, peranan koordinasi memadukan berbagai gerakan sampai menghasilkan gerak khusus pelaksanaan keterampilan tembakan bebas (*free throw*). Keterampilan tembakan *freethrow* memerlukan peran koodinasi mata tangan. Pengembangan keterampilan *freethrow* wajib dikembangkan dengan pengulangan latihan.

Pengembangan koordinasi mata tangan dapat menggunakan lempar tangkap bola tangan. Dari pendapatlain koordinasi yaitu koordinasi motorik kasar mengacu pada kemampuan individu untuk melakukan keterampilan

dengan teknik yang baik, ritme, dan akurasi. https://youtu.be/mayl9Ezf_qQWaktu, keseimbangan, serta kemampuan motorik menjadi komponen penting untuk koordinasi. Menurut Rizkei (2020) “Kemampuans *hooting* juga dipengaruhi oleh koordinasi mata tangan. Pemain yang mempunyai koordinasi mata tangan yang baik akan https://youtu.be/mayl9Ezf_qQ*hooting* yang tepat sasaran. Semua komponen kondisi fisik yang baik berperan dalam mencapai prestasi maksimal atlet bolabasket (Maizan,2020).

3. Pebolabasket Usia 14- 16 Tahun

Kemampuan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh karakteristik. Anak SMP tergolong dalam katagori anak remaja karena rata - rata anak SMP berumur 14 – 16 tahun (Sukintaka,1992:45). Diusia 14 – 16 tahun ini merupakan masa emas untuk pertumbuhan dan perkembangan. Masa remaja termasuk masa yang akan menentukan baik buruknya perkembangan anak karena pada masa ini, anak mengalami banyak perubahan fisik dan psikisnya. Olahraga bola basket sangat cocok bila diajarkan pada anak SMP, karena aktivitas kegiatan meliputi: kegiatan seluruh tubuh dan anggota badan yaitu kaki, tangan, serta togok badan yang secara bersama harus ikut aktif (Machfud Irsyada, 2000: 11). Dengan adanya aktivitas yang di jelaskan di atas akan merangsang pertumbuhan yang di akibatkan semua anggota tubuh ikut aktif bergerak. Perubahan peningkatan terhadap pembentukan karakteristik akan terjadi pada masa remaja ini, baik sejak dari lahir, masa anak-anak.

Harold Albert (Husdarta, 2000: 57) menyatakan bahwa remaja adalah periode atau masa remaja itu didefinisikan sebagai suatu periode dalam perkembangan yang dijalani seseorang yang terbentang semenjak berakhirnya masa kanak-kanak sampai datangnya awal masa depan. Anak SMP termasuk remaja awal karena kebanyakan dari mereka berumur 13 - 15 tahun. Masa remaja awal antara usia 11-13 tahun sampai 14-16 tahun, dan remaja akhir antara usia 14-16 tahun, sampai usia 18-20 tahun (Husdarta, 2000: 58). Profil remaja awal yang dipaparkan oleh Abin Syamsudin (Husdarta, 2000: 60) sebagai berikut: Fisik dan Perilaku Motorik 1). Laju perkembangan secara umum sangat pesat. 2). Proporsi ukuran tinggi dan berat badan sering kurang seimbang. 3). Munculnya ciri-ciri sekunder seperti tumbuh bulu. 4). Gerak gerak nampak canggung dan kurang terkoordinasi. 5). Aktif dalam berbagai jenis cabang permainan olahraga.

Bahasa dan Perilaku Kognitif 1). Berkembangan penggunaan bahasa sandi dan mulai tertarik dengan bahasa asing. 2). Menggemari literatur yang bernafaskan dan mengandung segi erotik dan fantastik. 3). Pengamatan dan tanggapannya masih bersifat realisme kritis. 4). Proses berpikir sudah mampu mengoperasikan kaidah logika formal kecakapan dasar intelektual umumnya menjalani laju perkembangannya. 5). Kecakapan dasar khusus bakat mulai nampak jelas.

Perilaku Sosial Moral dan Religius 1). Ketergantungan yang kuat dengan kelompok sebaya (group). 2). Keinginan bebas dari dominasi orang dewasa. 3). Mengidentifikasi dirinya dengan tokoh idola. 4). Mencari pegangan

hidup. 5). Penghayatan kehidupan keagamaan sehari-hari didasarkan atas pertimbangan dari luar. D. Perilaku Afektif, Konatif, dan Kepribadian 1). Lima kebutuhan (fisik, rasa aman, afiliasi, penghargaan, dan perwujudan diri mulai tampak). 2). Reaksi emosional mulai berubah-ubah. 3). Kecenderungan arah sikap mulai nampak. 4). Menghadapi masa kritis identitas diri.

Kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga yaitu: locomotor, non locomotor dan manipulative. Dari ketiga gerakan dasar mempunyai kaitan dengan permainan bolabasket, keterkaitan gerakan dasar dengan bolabasket sebagai berikut:

- (1) Kemampuan locomotor: Kemampuan yang digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat yang lain, misalnya: melompat, meloncat, berlari, berjalan, dan meluncur. Bila dikaitkan dengan permainan bolabasket menjadi modal dasar terpenting saat melakukan dribbling. Berlari dibutuhkan saat menggiring bola, apabila dribbling dilakukan dengan kecepatan yang tinggi menjadi senjata untuk melakukan serangan. Kegunaan menggiring (dribbling) adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Banyak keterkaitan kemampuan gerak locomotor terhadap permainan bolabasket salah satunya seperti yang diuraikan di atas.
- (2) Kemampuan nonlocomotor: Kemampuan ini dilakukan di tempat, tanpa memindah titik awal. contoh: menekuk, melipat, memutar, mengangkat dan menarik. Keterkaitan dengan permainan bolabasket pada gerakan

pivot. Gerakan pivot ialah berputar ke segala arah dengan bertumpu pada salah satu kaki (kaki poros) pada saat pemain tersebut menguasai bola (Muhajir, 2004: 45). Kemampuan gerak nonlocomotor merupakan dasar dari gerakan pivot.

- (3) Kemampuan manipulative: Kemampuan yang digunakan untuk memindahkan benda tanpa ada perubahan posisi awal contoh: melempar, memantulkan bola dan menendang bola. Kemampuan gerak manipulative ini kaitannya dengan permainan bolabasket terletak pada teknik shooting. Dilihat dari pengertiannya, shooting adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hasil kecepatan (accuracy), yaitu dalam hal ini masuknya bola dalam keranjang. Disinilah letak keterkaitan kemampuan gerak manipulative dengan permainan bolabasket. Untuk menghasilkan shooting dengan akurasi tinggi tidak cukup mengandalkan kemampuan gerak manipulative saja, tetapi koordinasi juga harus terlibat di sana. Dengan menguasai macam-macam gerak dasar dan kemampuan gerakan dasar merupakan dasar untuk tercapainya keterampilan dasar bermain bolabasket, diibaratkan sebuah rumah yang kokoh, rumah itu berdiri dengan kokoh karena pondasi yang menopang sangat kuat, seperti halnya keterampilan dasar bermain bolabasket apabila teknik-teknik dasar dan gerakan dasar bagus maka hasil keterampilan bermain bolabasket akan tercapai. Keterampilan dasar bermain bolabasket bisa tercapai, juga didukung dengan proses latihan secara terus menerus dalam periode tertentu. Bermain bolabasket harus didasari dengan keterampilan gerak.

Teknik-teknik di dalam permainan bolabasket haruslah didukung dengan keterampilan gerak karena di dalam bolabasket semuanya berhubungan dengan gerak. Untuk mencapai keterampilan tentunya harus melewati proses yaitu dengan latihan. Arma Abdoellah (1985: 3) mengemukakan seseorang dinyatakan sangat terampil bila ia bergerak secara efisien dan efektif atau bila ia nampak mempunyai potensi yang baik untuk melaksanakan satu gerak khusus. Seperti hal seorang pemain bolabasket dinyatakan mempunyai keterampilan bermain bolabasket apabila menguasai teknik dasar permainan bolabasket dari mengumpan (passing), menggiring (dribbling), menembak (shooting), melakukan teknik ini dengan gerakan yang tidak menghabiskan tenaga dan melakukan gerakan yang tidak memicu terjadinya cedera. Keterampilan bermain bolabasket ini tidak akan tercapai apabila tidak didukung oleh adanya kemauan dari individu, adanya proses pembelajaran dengan kondisi dan lingkungan belajar yang baik, serta adanya latihan yang terus menerus

4. Kemampuan Tembakan Pebolabasket Usia 14-16 Tahun

Istilah terampil digunakan untuk menggambarkan tingkat kemampuan seseorang yang bervariasi. Singer (Amung 2000:61) menyatakan bahwa keterampilan adalah derajat keberhasilan yang konsisten dalam mencapai suatu tujuan dengan efektif dan efisien ditentukan oleh kecepatan, ketepatan, bentuk, dan kemampuan menyesuaikan diri. Keterampilan seseorang yang tergambarkan dalam kemampuan menyelesaikan tugas gerak tertentu dapat terlihat mutunya dari seberapa jauh orang

tersebut mampu menampilkan tugasnya yang diberikan dengan tingkat keberhasilan tertentu. Setiap unsur-unsur gerak dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerakan secara efisien dan benar secara mekanis.

Hal ini dijelaskan Abidin (1999:71) bahwa “untuk dapat memiliki keterampilan gerak yang baik, maka diperlukan proses belajar berlatih dalam jangka waktu relatif lama. Oleh sebab itu seseorang yang ingin terampil dalam permainan bolabasket, maka diperlukan proses latihan yang benar dan didukung oleh unsur-unsur gerak yang baik pula”. Untuk dapat mengetahui tingkat kemampuan gerak seorang atlet, tentunya perlu dilakukan pengukuran terhadap komponen-komponen geraknya, dimana alat ukur yang digunakan terhadap komponen-komponen tersebut harus sesuai dan tepat dengan objek yang akan diukur, yaitu melalui pengesanan kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap pemain basket, memegang peranan penting dalam menunjang program latihan, karena permainan bola basket adalah suatu permainan yang memerlukan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam meningkatkan prestasi atlet. Seperti yang dikemukakan Abidin (1999:72) bahwa “Atlet yang memiliki kondisi fisik yang prima akan mampu untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stress yang bakal terjadi di lapangan pertandingan” Untuk mencapai keterampilan yang baik memerlukan hal-hal sebagai berikut: (1) adanya kemauan dari individu, berupa motivasi untuk dapat menguasai keterampilan yang diajarkan, (2) proses belajar mengajar menunjukkan kepada bagaimana kondisi belajar dapat disesuaikan dengan potensi individu, dan

lingkungan sangat berperan dalam penguasaan keterampilan, (3) faktor situasional menunjukkan kepada metode dan teknik dari latihan atau praktik yang dilakukan.

Permainan bolabasket merupakan suatu kombinasi dari pertahanan dan penyerangan, untuk itu seorang pemain harus menguasai teknik dan keterampilan dasar bermain bolabasket untuk dapat bermain dengan baik. Kelanjutan tingkat prestasinya tinggal memperbanyak latihan ulang yang cukup, sehingga dapat menjadi gerakan yang otomatis. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa keterampilan bermain bolabasket adalah tingkat kemampuan seseorang dalam bermain bolabasket. Keterampilan bermain bolabasket tersebut didukung oleh adanya kemauan dari individu, adanya proses pembelajaran dengan kondisi lingkungan belajar yang baik, serta adanya latihan yang terusmenerus.

a. Kemampuan Tembakan BebasPebolabasket Usia 14 – 16 Tahun

Tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang di hadiahkan pada seorang pemain untuk mendapat angka, akibat di gangguoleh pemain lawan secara kasar dalam usaha tembakan di lapangan, tembakan bebas itu sendiri di lakukan di belakang garis tembakan bebas tanpa adanya rintangan.

Teknik *free throw* atau tembakan bebas harus dikuasai pemain bola basket oleh karenanya *free throw* ini didapatkan oleh sebuah tim apabila tim tesebut melakukan foul atau dimana sebuah tim yang sedang offense dilanggar pada saat melakukan tembakan bebas yang diberikan pada wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang di lakukan oleh tim lawan. Hal ini senada dengan FIBA (2012: 45) mengungkapkan bahwa free throw merupakan kesempatan yang di berikan kepada pemain untuk mencetak 1 poin dan tidak

terbantahkan dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran.

Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *free throw* dalam permainan bola basket yaitu tembakan bebas atau free throw yang dilakukan pada pemain untuk melakukan suatu tembakan yang menguntungkan dari belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran tanpa adanya gangguan dari pemain lawan.

b. Kemampuan Tembakan Tiga Angka Pebolabasket Usia 14-16 Tahun

Tembakan *three point* dilakukan dari belakang *three point line*, setiap bola yang masuk mendapatkan tiga angka. Danny Kosasih (2008:52) menyatakan bahwa *three point* shoot adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan disaat tim kita mengalami kekalahan. Terdapat enam kemungkinan dalam pertandingan dimana kita akan mendapatkan kesempatan melakukan *three point* shoot, yaitu; 1) *inside-out pass*, 2) *offensive rebound-pass out*, 3) *penetrate and pass*, 4) *fast break to the trey*, 5) *skip pass*, 6) *screen and fade or flare*.

Wissel (2005:55) menyatakan bahwa semakin jauh tembakan, mekanisme, urutan, dan irama yang benar semakin penting. Pada tembakan *threepoint* biasanya pemain memiliki waktu dan pemain tidak perlu melompat terlalu tinggi. Dapat menggunakan tenaga lebih dari kaki dan menambahkan tenaga dengan melangkah pada tembakan.

B. Kajian Penelitian yang Relevan

Kajian penelitian yang relevan adalah kegiatan untuk mereviu penelitian terdahulu yang memiliki topic yang hampir sama dengan penelitian yang dikerjakan. Kajian dilakukan untuk mendapatkan dukungan atau tentangan atas kerangka teori yang dipergunakan dalam penelitian yang sedang dikerjakan. Kajian penelitian yang relevan diharapkan untuk memperoleh dukungan dan penguatan kerangka teori yang sudah ada, disamping itu dapat digunakan sebagai pedoman dan pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan.

Penelitian terdahulu yang berhasil diidentifikasi memiliki relevansi dengan topic penelitian yang sedang dilakukan disajikan sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ikhwan Nurohim (2012) yang berjudul “Pengaruh Grooving The Shoot Free throw Drill Dan Free throw Accuracy Drill Terhadap Hasil Tembakan Hukuman Pada Pemain Bola Basket Putri SMA Negeri 2 Klaten”. Penelitian ini menggunakan eksperimen semu, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan ordinal pairing, yaitu kelompok eksperimen A dengan perlakuan grooving the shoot free throw drill dan kelompok eksperimen B dengan perlakuan latihan free throw accuracy drill. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bola basket putri SMA Negeri 2 Klaten. Hasil pengujian menunjukkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen grooving the shot free throw drill, dengan $t \text{ hitung} = 15.057 > t \text{ tabel} = 2.26$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, dengan kenaikan persentase sebesar 61.33%. (2) Ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen free throw accuracy drill, dengan t

hitung = 3.948 > t tabel = 2.26 dan nilai signifikansi p sebesar 0.000 < 0.05, dengan kenaikan persentase sebesar 36%. (3) Kelompok eksperimen grooving the shoot free throw drill lebih baik dari pada kelompok eksperimen free throw accuracy drill, dengan karena t hitung = 2.536 > t tabel=2.10 dan sig.0.021 < 0.05, dengan selisih posttest sebesar 1.9. Oleh karena itu latihan grooving the shot free throw drill lebih baik terhadap peningkatan tembakan hukuman.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Agung Paradito (2013) yang berjudul "Pengaruh Latihan Tembakan Jarak Bertahap dan Sudut Perpindah Terhadap Tembakan Free Throw Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA N 1 Sewon Bantul DIY". Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "two group pretest and post test design". Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh latihan tembakan jarak bertahap terhadap hasil free throw peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon, dengan nilai t hitung 7.571 > t tabel 2.26, dan nilai signifikansi 0.000 < 0.05, dan kenaikan persentase sebesar 47.62%. (2) Ada pengaruh latihan tembakan sudut berpindah terhadap hasil free throw peserta ekstrakurikuler di SMA N 1 Sewon, dengan nilai t hitung 2.449 > t tabel 2.26, dan nilai signifikansi 0.037 < 0.05, dan kenaikan persentase sebesar 30%. (3) Latihan tembakan jarak bertahap yang lebih baik untuk meningkatkan hasil free throw peserta ekstrakurikuler SMA N 1 Sewon, dari pada latihan tembakan sudut berpindah, dengan nilai t hitung 2.427 > t tabel = 2.10 dan sig. 0.026 < 0.05, dan selisih rata – rata sebesar 1.20.

3. Okki Gennio, Roma Irawan, Donie, Romi Mardela (2020). Metode yang digunakan dalam menggambarkan masalah dalam tulisan ini adalah hasil penelitian terdahulu yang saling kait-mengait. Jenis kajian literatur yang digunakan adalah Theoretical review, yaitu review khusus yang mana berisi paparan teori-teori atau konsep dengan terpusat pada suatu topik dan membandingkan teori atau konsep ini berdasarkan asumsi-asumsi, pemahaman logik, dan lingkup eksplanasinya. Hasil dari studi literatur review ini dapat diketahui dimensi pendukung untuk meningkatkan kemampuan free throw bola basket yaitu kemampuan koordinasi mata tangan, kelentukan pergelangan tangan, kekuatan otot lengan, kepercayaan diri dan kecerdasan emosional merupakan faktor penentu dari keberhasilan tembakan free throw.
4. Riswan, Nana Suryana Nasution, Fahrudin (2021) dengan judul Pengaruh metode latihan konsep “Beef” Terhadap Peningkatan shooting Pada Peserta Ektrakurikuler bola Basket Smpn 1 Sukatani. Metode pra eksperimen merupakan metode yang dipakai pada kajian ini. Hasil ini memperlihatkan jika adanya perbedaan yang besar diantara pretest dan posttest. Data pretest mempunyai nilai rata-rata nilai 27,88 serta data post test dengan nilai rata-rata senilai 48,88. Dengan ini bisa diambil kesimpulan jika latihan shooting dengan memakai konsep BEFF bisa memberikan peningkatan pada kemampuan shooting pada bola basket untuk pihak pemula. Nilai perubahan tersebut bisa diketahui dengan nilai yang didapatkan dengan nilai sebesar 20,24.
5. Rachmad Nur Cahya, Achmad Suparto, Dyas Andry Prasetyo (2021) judul Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan

shooting bolabasket Concentration and balance: Factors influencing successful shooting in basketball. Penelitian non-eksperimen dengan desain penelitian correlational. Instrumen penelitian menggunakan angket Grid Concentration Test. Hasil yang didapatkan adalah terdapat pengaruh shooting basketball dengan latihan konsentrasi dan keseimbangan yang ada dalam latihan BEEF.

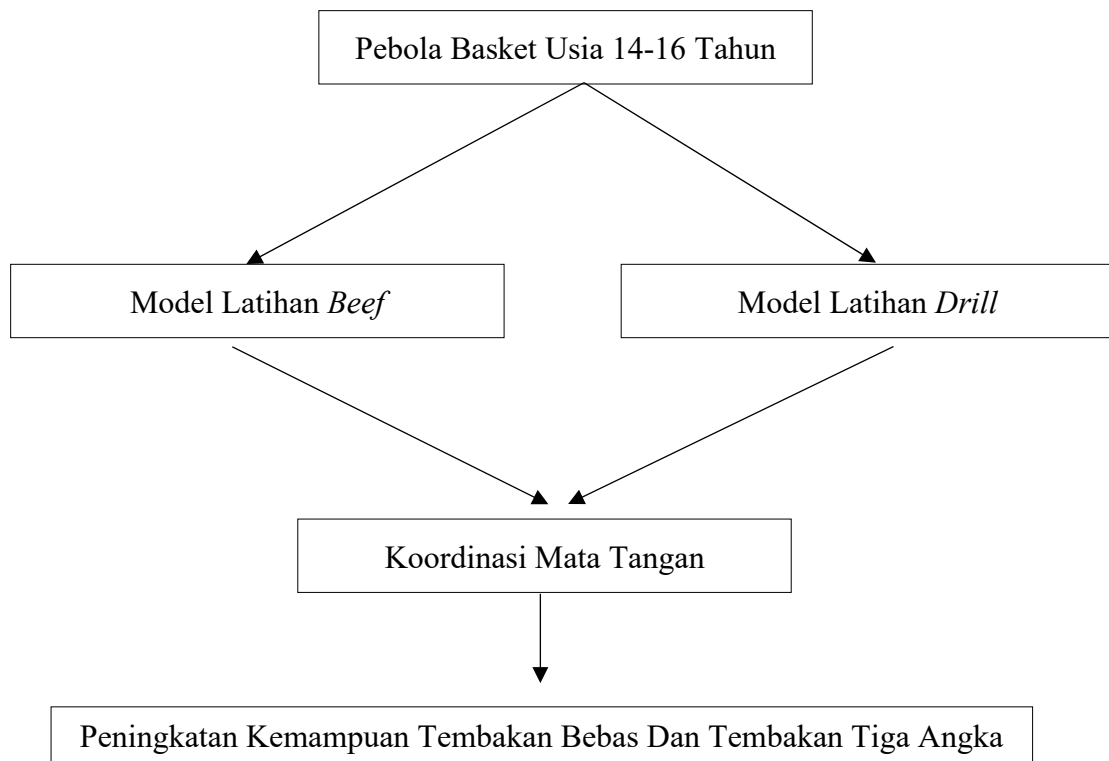
Dari lima penelitian terdahuluyang berhasil dikaji menunjukkan bahwa model latihan *beef* dan model latihan *drill* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka.

C. Kerangka pikir

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

Kerangka pikir masih perlu dielaborasi dengan menunjukkan permasalahan umum yang dihadapi oleh Bolabasket, landasan teori yang dipergunakan, untuk memecahkan masalah, topic yang dikaji, hasil yang diharapkan.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini disajikan pada gambar berikut ini:



Gambar 16. *Kerangka Berfikir*

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis atau dugaan sementara setelah diberi perlakuan pada penelitian ini:

1. Terdapat pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas Pebolabasket usia 14 – 16 tahun.
2. Terdapat pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun.
3. Terdapat intertaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang akan dikerjakan adalah penelitian kuasi eksperimen dengan disain factorial 2x2. Eksperimen semu atau eksperimen kuasi adalah jenis penelitian eksperimen dimana peneliti tidak mampu mengontrol variabel yang diteliti. Pada dasarnya eksperimen kuasi merupakan pengembangan dari penelitian true experimental dimana pengontrolan variabel luar sulit dilakukan (Winarno, 2013).

Perlakuan adalah model latihan BEEF dan model latihan Drill. Kelompok dikelompokkan berdasarkan hasil tes koordinasi mata-tangan tinggi dan kelompok koordinasi mata-tangan rendah. Hasil yang dibandingkan adalah peningkatan kemampuan tembakan bebas dan kemampuan tembakan tiga angka. Selain melakukan tes untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-tangan, tes lainnya adalah kemampuan tembakan baik tembakan bebas maupun tembakan tiga angka. Pengambilan data kemampuan tembakan dilakukan dengan pre-test (T1) dan post-test (T2), Kegunaan pre-test dilakukan untuk melihat kemampuan awal Pebolabasket usia 14 -16 tahun. Setelah dilakukan pre-test penelitian, pebolabasket dikelompokkan berdasarkan kemampuan koordinasi mata-tangan, kemudian memperoleh perlakuan (X) model BEEF dan Model Drill, setelah memperoleh perlakuan selama 6 minggu latihan, pebolabasket akan mengikuti post-test (T2). Hasil tes awal dan hasil tes akhir diolah untuk mengetahui dampak

model latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan.

Peneliti berketetapan hati untuk menggunakan metode penelitian quasi eksperimen karena metode penelitian quasi eksperimen diyakini merupakan metode yang tepat untuk dipergunakan sebagai wahana pembuktian dampak model latihan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan tembakan tiga angka dan kemampuan tembakan bebas. Rancangan penelitian quasi eksperimen dengan disain factorial 2 X 2 yang akan dilaksanakan disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. *Rancangan Penelitian Quasi Eksperimen Disain Faktorial 2 x 2.*

Variabel Perlakuan (A)	<i>Model Latihan BEEF (A1)</i>	<i>Model Latihan Drill (A2)</i>
Variabel Atributi(B)		
Koordinasi Mata-Tangan Tinggi (B1)	A1.B1	A2.B1
Koordinasi Mata-Tangan Rendah (B2)	A1.B2	A2.B2

*) Keterangan:

A1.B1: Kelompok yang menggunakan model latihan BEEF dengan koordinasi mata-tangan tinggi.

A2.B1: Kelompok yang menggunakan model latihan Drill dengan koordinasi mata-tangan tinggi.

A1.B2: Kelompok yang menggunakan model latihan BEEF dengan koordinasi mata-tangan rendah.

A2.B2: Kelompok yang menggunakan model latihan Drill dengan koordinasi mata-tangan rendah.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan Sport Center Sarolangun bekerjasama dengan Klub Bolabasket Asbec Sarolangun, Kabupaten Sarolangun, Provinsi Jambi.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini direncanakan akan dilaksanakan selama empat bulan, mulai 1 Juli 2022 sampai dengan 30 Oktober 2022.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Wiratna (2014:65) menyatakan “populasi adalah keseluruhan jumlah yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai karakteristik dan kualitas tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk diteliti dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Berdasarkan batasan populasi di atas, peneliti berketetapan untuk menetapkan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Asbec Club Sarolangun yang berusia 14-16 tahun yang berjumlah 40 orang.

2. Sampel

Wiratna (2014:65) menyatakan “sampel adalah bagian dari sejumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang digunakan untuk penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling, yaitu merupakan seluruh anggota populasi dijadikan sebagai sampel. Teknik ini digunakan karena keterbatasan dalam jumlah populasi yang ada di tempat

penelitian. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain Asbec Club Sarolangun usia 14-16 tahun yang berjumlah 40 orang, kemudian ke-40 orang tersebut akan dibagi menjadi empat kelompok, yaitu (1) kelompok model latihan Drill dengan koordinasi mata-tangan rendah; (2) kelompok model latihan BEEF dengan koordinasi mata-tangan rendah, (3) kelompok model latihan Drill dengan koordinasi mata-tangan tinggi, dan (4) kelompok model latihan BEEF dengan koordinasi mata-tangan tinggi.

D. Variabel Penelitian

Wiratna (2014:86) menyatakan bahwa “variabel penelitian adalah sesuatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Memperhatikan pendapat Wiratna, variabel yang akan dikaji dalam penelitian ini meliputi variable bebas, variable terikat, dan variable atributif. Variable bebas adalah model latihan Bolabasket berbasisbeef, dan model latihan drill. Variable terikat adalah kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14 – 16 tahun, dan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14 – 16 tahun. Variabel Atributif adalah kemampuan tembakan bebas dan kemampuan tembakan tiga angka. Penjelasan rinci ketiga variable adalah sebagai berikut.

1. Koordinasi mata dan tangan merupakan kerjasama antara sistemgerakdengan indra, yang erat kaitannya dengan kegiatan sehari-hari. Sebagai contoh, ketika mengetik dan menggambar, mengandalkan mata dan tangan untuk mengerjakan tugas tersebut.

2. Model Latihan *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.
3. Model Latihan Drill adalah bentuk latihan tembakan yang dilakukan secara berulang-ulang.
4. Kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14 – 16 tahun adalah salah satu teknik tembakan tersebut wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Teknik tersebut memiliki mekanika dasar yang harus dikuasai, baik dari segi pandangan mata, keseimbangan atau sikap kuda – kuda kaki, posisi tangan dalam memegang bola basket baik menggunakan satu tangan ataupun dua tangan, pengaturan siku , irama tembakan dan jpelaksanaannya.
5. Kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14 – 16 tahun adalah salah satu teknik tembakan tersebut wajib dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Teknik tersebut memiliki mekanika dasar yang harus dikuasai, baik dari segi pandangan mata, keseimbangan atau sikap kuda – kuda kaki, posisi tangan dalam memegang bola basket baik menggunakan satu tangan ataupun dua tangan, pengaturan siku , irama tembakan dan pelaksanaannya.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Bagian ini akan menjelaskan tentang teknik pengumpulan data atau cara atau prosedur yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, seperti wawancara, observasi, atau tes keterampilan. Kemudian, instrument pengumpulan data adalah alat atau instrument yang dipergunakan untuk mengumpulkan data, seperti

kuesioner, uji keterampilan, uji kinerja. Secara rinci, penjelasan mengenai teknik pengumpulan data dan instrument pengumpulan data disajikan sebagai berikut.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik uji keterampilan untuk mengetahui kemampuan koordinasi mata-tangan, dan kemampuan tembakan bebas dan kemampuan tembakan tiga angka. Karena pengumpulan data menggunakan uji keterampilan, maka cara pengumpulan data akan dilaksanakan secara langsung tatap muka antara peneliti dan subjek penelitian.

2. Instrumen Pengumpulan Data

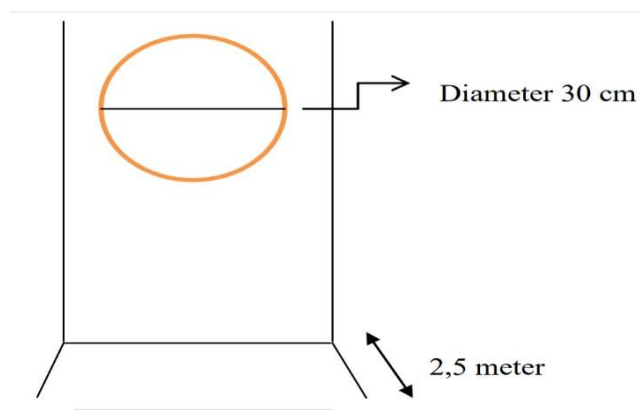
Wiratna (2014:76) menyatakan “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah”.

a. Tes Koordinasi Mata Tangan

Tes koordinasi mata tangan dilakukan dengan melakukan lempar tangkap bola tenis pada dinding yang sudah diberi target. Instrumen koordinasi mata tangan diadopsi dari penelitian Wiku Yohatma (2013) dengan memiliki validitas sebesar 0,922 dan reliabilitas sebesar 0,835. Berikut pelaksanaan tes koordinasi mata tangan, yaitu:

- (1) Bentuk tes: Tes lempar tangkap bola tenis
- (2) Tujuan: Untuk mengukur koordinasi mata tangan.

- (3) Alat dan fasilitas: Bola tenis, kapur atau pita untuk membuat batas, sasaran dari lingkaran terbuat dari kertas dengan garis tengah 30 cm, meteran dengan ketelitian 1 cm.
- (4) Petunjuk Pelaksanaan: Sasaran ditempatkan di tembok setinggi bahu peserta tes. Peserta berdiri dibelakang garis batas lemparan sejauh 2,5 meter. Peserta tes diberi kesempatan untuk melempar bola ke arah sasaran dengan menggunakan lemparan ke bawah dan menangkap bola kembali sebanyak 10 kali ulangan, dengan menggunakan salah satu tangan. Peserta diberikan lagi kesempatan untuk melakukan lempar tangkap bola dengan menggunakan salah satu tangan dan ditangkap oleh tangan yang berbeda sebanyak 10 kali ulangan. Setiap peserta diberi kesempatan untuk melakukan percobaan.
- (5) Penilaian: Skor yang dihitung adalah lemparan yang sah, yaitu lemparan yang mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali, serta pada pelaksanaan lempar dan tangkap bola peserta tidak menginjak garis batas. Sebuah lemparan akan memperoleh skor 1 apabila lemparan tersebut mengenai sasaran dan dapat ditangkap kembali dengan benar. Jumlah skor adalah keseluruhan hasil lempar tangkap bola dengan tangan yang sama dan tangan berbeda.



Gambar 17. *Dinding Target Tes Koordinasi Mata Tangan*

(Wiku Yohatma, 2013: 33)

Jumlah skor yang diperoleh kemudian dikonsultasikan dengan standar norma untuk mengklasifikasikan kemampuan Pebolabasket.

Tabel 2. *Standar Norma Koordinasi Mata Tangan*

Jumlah Lemparan	Nilai	Klasifikasi
9 – 10	5	Baik Sekali
7 – 8	4	Baik
5 – 6	3	Sedang
3 – 4	2	Kurang
0 – 2	1	Kurang Sekali

Sumber: Ismariyati, (2008:65)

b. Uji Kemampuan Tembakan Bebas

Instrument kemampuan tembakan bebas diadopsi dari penelitian Rendra Vermansyah Tahun 2016 dengan memiliki validitas

sebesar 0,810 dan reliabilitas sebesar 0,910. Bentuk instrumen ini berupa tes menembak ke ring (free throw) sebanyak 10 kali kesempatan tembakan.

1. Sarana dan prasarana yang digunakan antara lain:

- a. Lapangan Bolabasket
- b. Bola basket
- c. Stopwatch
- d. Peluit
- e. Blangko dan alat tulis

2. Pelaksanaan tes:

Pada aba-aba “Siap” testi berdiri di belakang garis tembakan bebas (free throw) dengan menghadap ke arah ring dan memegang bola. Setelah aba-aba “Ya” segera menembakkan bola ke arah ring sebanyak 10 kali kesempatan.

3. Penilaian:

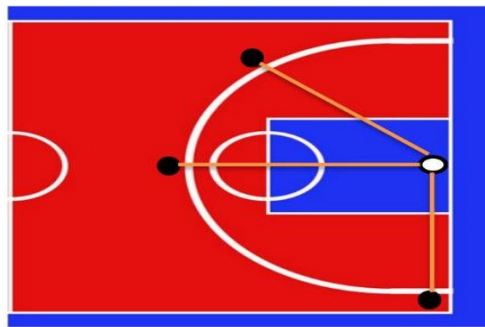
Setiap bola masuk ke dalam ring siswa mendapat poin satu, kemudian dari 10 kali kesempatan poinnya dijumlahkan.

c. Uji Kemampuan Tembakan Tiga Angka

Instrument kemampuan tembakan tiga angka diadopsi dari penelitian oleh Nur Afifah Tahun 2016 dengan nilai validitasnya 0,780 dan nilai reliabilitasnya 0,620. Dengan tujuan untuk mengetahui hasil tembakan tiga angka, dengan cara tes tembakan tiga sudut. Adapun tes lain yang digunakan adalah tes tembakan tiga angka (shooting tree point), tes shooting

tree point dalam cabang olahraga bola basket. Tujuannya adalah mengukur keterampilan shooting dalam permainan bola basket.

- 1) Komponen tes tembakan tiga angka ini, terdiri dari tiga sudut dengan jarak 6,60 m yaitu sudut kanan 45 derajat, sudut antara 90 derajat, dan sudut kiri 0 derajat.
- 2) Mengenai posisi menembak dijelaskan sebagai berikut yaitu sebelah kanan depan basket, antara adalah depan basket, dan sebelah kiri basket



Gambar 18. *Posisi Tiga Sudut Tembakan Tiga Angka*

Sumber: Nur Afifah (2016: 31)

- 3) Alat dan perlengkapan yang digunakan:

- a) Testee

Testee adalah responden yang mengerjakan tes. Orang-orang yang akan dinilai, atau diukur, baik mengenai kemampuan, minat bakat, pencapaian dan sebagainya. Klasifikasi testee sebagai berikut yaitu testee mempunyai penguasaan teknik dasar bermain bola basket dan testee telah mendapatkan pelatihan dasar permainan bola basket dalam kegiatan ekstrakurikuler.

b) Tester

Tester adalah orang yang disertai untuk melaksanakan pengambilan tes terhadap para responden. Klasifikasi tester yaitu mengetahui secara jelas tentang permainan bola basket.

c) Sarana dan Prasarana:

Lapangan Bola Basket; Lima Bola Basket; Cones; Peluit; Alat tulis; Stop watch; dan Meteran

4) Petunjuk Pelaksanaan:

- a) Testee berbaris dengan rapi, lalu diberi pengarahan oleh peneliti.
- b) Testee pemanasan
- c) Testee dipanggil namanya satu-persatu
- d) Testee berdiri dibelakang garis tree point
- e) Testee melakukan tembakan tiga angka (tree point) sebanyak 5 kali kesempatan pada setiap sudutnya di garis tree point yang sudah ditandai kon oleh peneliti.
- f) Testee paling lama menembak bola adalah 5 detik/1x tembakan, sesuai dengan peraturan perbasi.
- g) Setelah melakukan tembakan testee kembali ketempat semula menunggu semua selesai melakukan tes.

5) Prosedur penilaian:

1. Apabila sukses bola masuk ke ring di berikan nilai 5, apabila bola hanya menyentuh ring tetapi bola tidak masuk ke ring diberi nila 1.
2. Gagal apabila bola sama sekali tidak menyentuh ring (*air ball*).

E. Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian

Validitas merupakan sebuah ukuran yang menyatakan ketepatan tujuan tes dan memenuhi persyaratan tes atau lebih tepatnya diartikan sebagai derajat dari kedekatan hasil pengukuran terhadap keadaan yang sebenarnya (kebenaran). Sedangkan reliabilitas merupakan ketepatan atau keajegan hasil dari instrument dalam mengukur apa yang seharusnya diukur (Winarno, 2013). Alat ukur yang tidak valid dan tidak reliabel tidak akan menghasilkan kesimpulan yang baik, tidak sesuai dengan yang diinginkan, serta dapat memberikan informasi yang keliru terkait subjek dan individu yang di test (Siyoto & Sodik, 2015).

Instrument penelitian ini diadopsi dari beberapa penelitian sebelumnya dengan rincian nilai validitas dan reliabilitas pada tabel berikut:

Tabel 3. *Nilai Validitas dan Reliabilitas Instrument Penelitian*

Instrument	Penelitian Oleh	Tahun	Nilai Validitas	Nilai Reliabilitas
Koordinasi Mata Tangan	Wiku Yohatma	2013	0,922	0,835
Tembakan Bebas (Free Throw)	Rendra Vermansyah	2016	0,810	0,910
Tembakan 3 Angka	Nur Afifah	2016	0,780	0,630

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang dipergunakan dalam penelitian ini ada dua, yaitu (1) uji prasyarat analisis, dan (2) Uji hipotesis. Penjelasan rinci keduanya disajikan sebagai berikut:

1. Uji Persyaratan Analisis UjiPrasyarat

Untuk menganalisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan

software SPSS 22 for Windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Sebelum dilakukandengan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat, yaitu sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas mempunyai tujuan mencari tahu apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak normal (Anasti et al., 2020). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Lilliefors* karena sampel penelitian kurang dari 50 dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah data dikatakan normal jika hasil nilai $sig > 0,05$ dan tidak normal jika nilai $sig < 0,05$.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas mempunyai tujuan untuk mengetahui sampel yang digunakan dalam penelitian ini apakah diambil dari populasi yang berasal dari varian yang sama atau tidak, serta tidak menunjuk kan adanya perbedaan yang signifikan satu sama lain. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan Uji *Bartlett* dengan taraf signifikansi 5% (0,05). Pengambilan keputusan dalam uji homogenitas ini adalah data dikatakan homogen jika hasil nilai $sig > 0,05$ dan tidak homogen jika nilai $sig < 0,05$.

2. Uji Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas, maka selanjutnya dilakuakan uji hipotesis. Untuk hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji

Anova Dua Jalur atau *Two Way Anova* pada taraf kepercayaan α 0,05. Uji hipotesis hanya dapat digunakan untuk menguji perbedaan mean dari sampel yang diambil dari populasi yang normal dan apabila terbukti terdapat interaksi antara model latihan, koordinasi mata-tangan, dan kemampuan tembakan maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu dengan menggunakan uji *Tukey*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Hasil Penelitian

Dalam bab hasil penelitian dan pembahasan akan disajikan secara berurutan antara lain: (1) deskripsi data hasil penelitian, (2) hasil uji prasyarat analisis, dan (3) hasil uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini akan disajikan berurutan antara lain: (a) pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14-16 tahun; (b) pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun; (c) perbedaan pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) antara peningkatan kemampuan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun. Secara lengkap akan disajikan sebagai berikut.

1. Deskripsi Data Penelitian

Data yang terkumpul didalam penelitian ini selanjutnya dilakukan analisis deskriptif untuk nilai rata-rata pada setiap kelompok data dengan hasil disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Analisis Deskriptif Data

Hasil Shooting Free Throw					
Kordinasi Mata Tangan - Tinggi					
Free Throw - A1B1			Free Throw - A2B1		
Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
2,50	7,40	4,90	1,60	3,80	2,20
Kordinasi Mata Tangan - Rendah					
Free Throw - A1B2			Free Throw - A2B2		
Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
2,90	4,60	1,70	2,50	5,70	3,20
Hasil Shooting 3 Point					
Kordinasi Mata Tangan - Tinggi					
3 Point - A1B1			3 Point - A2B1		
Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
20,40	47,80	27,40	20,10	40,60	20,50
Kordinasi Mata Tangan - Rendah					
3 Point - A1B2			3 Point - A2B2		
Pretest	Posttest	Selisih	Pretest	Posttest	Selisih
22,60	35,90	13,30	19,30	43,20	23,90

Keterangan:

A1.B1: Kelompok yang menggunakan model latihan BEEF dengan koordinasi mata-tangan tinggi.

A2.B1: Kelompok yang menggunakan model latihan Drill dengan koordinasi mata-tangan tinggi.

A1.B2: Kelompok yang menggunakan model latihan BEEF dengan koordinasi mata-tangan rendah.

A2.B2: Kelompok yang menggunakan model latihan Drill dengan koordinasi mata-tangan rendah.

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat dilihat nilai rata-rata dari hasil *shooting free throw* dan *shooting 3 point* pada masing-masing kelompok latihan beef dan latihan drill baik itu pada kordinasi mata tangan rendah dan tinggi.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas data dalam penelitian ini digunakan metode *Shapiro-Wilk* dikarenakan jumlah sampel dibawah 50 orang. Hasil uji normalitas data yang dilakukan pada tiap kelompok analisis dilakukan dengan program *software SPSS version 22.0 for windows* dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05. Rangkuman disajikan pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	p	Signifikansi	Keterangan
Free Throw	Pretest A1B1	0,133	0,05	Normal
	Posttest A1B1	0,211		Normal
	Pretest A2B1	0,067		Normal
	Posttest A2B1	0,088		Normal
	Pretest A1B2	0,142		Normal
	Posttest A1B2	0,282		Normal
	Pretest A2B2	0,214		Normal
	Posttest A2B2	0,066		Normal
3 Point	Pretest A1B1	0,161		Normal
	Posttest A1B1	0,082		Normal
	Pretest A2B1	0,211		Normal
	Posttest A2B1	0,092		Normal
	Pretest A1B2	0,115		Normal
	Posttest A1B2	0,241		Normal
	Pretest A2B2	0,771		Normal
	Posttest A2B2	0,141		Normal

Berdasarkan tabel diatas, diketahui jika nilai $p > 0,05$ untuk seluruh kelompok data. Maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen atau tidak. Uji homogenitas dalam penelitian ini menggunakan *Levene's test* dengan taraf signifikan 5%, maka data dikatakan homogen jika hasil nilai sig > 0,05 dan tidak homogen jika nilai sig < 0,05. Hasil uji homogenitas dalam penelitian ini disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 6. *Hasil Uji Homogenitas*

Test of Homogeneity of Variances		
Levene Statistic		
<i>P</i>	Signifikansi	Keterangan
0,773	0,05	Homogen

Berdasarkan hasil analisis diatas, didapatkan nilai sig 0,773 (Homogen), maka dapat disimpulkan jika data dalam penelitian ini memiliki varians yang homogen.

3. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan berdasarkan hasil analisis data dan interpretasi analisis ANAVA dua jalur (ANAVA two-way). Urutan hasil pengujian hipotesis sebagai berikut:

a. Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14-16 tahun.

Hipotesis yang pertama berbunyi “Ada pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket

usia 14-16 tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 9 sebagai berikut:

Tabel 7. *Hasil Uji Hipotesis 1*

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Model Latihan*Tembakan Bebas	19.215	1	0.60	21.015	0.018

Dari hasil uji ANAVA tabel 9 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,018 dan nilai F sebesar 21,015. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,018 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14-16 tahun.

b. Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun.

Hipotesis yang kedua berbunyi “Ada pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 10 sebagai berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Hipotesis 2

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Model Latihan*Tembakan tiga angka	17.725	1	1.85	31.618	0.004

Dari hasil uji ANAVA tabel 10 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,004 dan nilai F sebesar 31,618. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,004 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun.

c. Interaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata tangan terhadap peningkatan kemampuan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun.

Hipotesis yang ketiga berbunyi “terdapat intertaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun”. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 11 sebagai berikut:

Tabel 9. *Hasil Uji Hipotesis 3*

Source	Type III Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Model Latihan*koordinasi mata-tangan	23.942	1	16.35	29.719	0.041

Dari hasil uji ANAVA tabel 11 di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,041 dan nilai F sebesar 29,719. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,041 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat intertaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun.

B. Pembahasan

1. Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14-16 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14-16 tahun. 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. Semua pergerakan tersebut dilakukan dalam satu hitungan, semangat dan motivasi selalu diberikan pada saat latihan untuk dapat melakukan shooting dengan baik dan benar untuk mencapai target yang ditentukan. Sebab faktor dominan yang mempengaruhi tingkat keberhasilan adalah bakat dan pengalaman dari lingkungan yang berupa latihan secara rutin dan terprogram.

Maka hasil dari metode latihan *beef* signifikansi p sebesar 0,018 dan nilai F sebesar 21,015. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,018 < 0,05$, berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas pebolabasket usia 14-16 tahun.

Latihan *beef* dapat berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas, maka seorang atlet harus memiliki pundamental yang baik dan benar, maka sangat penting latihan *beef* ini untuk anak usia 14-16 tahun. (hal ini sejalan dengan penelitian dibawah ini)

Jadi latihan *beef* sangat perlu di terapkan oleh anak usia dini karena konsep *beef* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai

teknik dengan baik dan benar (I Made Andika Bayu). Latihan *beef* ini karena dinilai cukup efektif dan mudah dipahami (Bayu, 2019). Metode lainnya misalnya dengan tambahan latihan *wall shoot*, metode kombinasi dengan latihan fisik dan juga *drill and play* (Majid & Roesdiyanto, 2018).

Tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang di hadiahkan pada seorang pemain untuk mendapat angka, akibat di ganggu oleh pemain lawan secara kasar dalam usaha tembakan di lapangan, tembakan bebas itu sendiri di lakukan di belakang garis tembakan bebas tanpa adanya rintangan. FIBA (2012: 45) mengungkapkan bahwa *free throw* merupakan kesempatan yang di berikan kepada pemain untuk mencetak 1 poin dan tidak terbantahkan dari posisi di belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran.

Shooting adalah salah satu rangkaian teknik dasar bola basket yang wajib di kuasai pemain dan menjadi senjata pamungkas ketika saat mencetak poin. Namun kenyataan cukup banyak pemain yang kurang memaksimalkan *free throw* pada pertandingan.

Pada olahraga basket tembakan bebas mempertaruhkan andil yang sangat kuat terhadap kemenangan satu regu. Oleh sebab itu shooting menjadi hal terpenting untuk mencetak angka, walaupun tidak meninggalkan teknik dasar lainnya.

Dalam olahraga basket masih ada banyak gerakan yang wajib dilakukan seperti, olah kaki, mengoper, menangkap, menembak, gerakan tanpa bola, menyerang dan bertahan.

Hasil dari penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan latihan shooting dengan metode latihan beef. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ichlasul Rizki alamsyahImam Mahfud, dan Rachi Marsheila Aguss (2022) bahwa terdapat pengaruh latihan shooting dengan metode latihan beef.

2. Pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun.

Ada pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun. Tembakan *three point* dilakukan dari belakang *three point line*, setiap bola yang masuk mendapatkan tiga angka.

Menurut Nana Sudjana (1989: 86) metode drill adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

Maka dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,004 dan nilai F sebesar 31,618. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,004 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun (**Sahabuddin**)

Latihan Drill dapat berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan tembakan bebas, maka seorang atlet harus memiliki fundamental yang baik dan benar, maka sangat penting latihan drill ini untuk anak usia 14-16 tahun. (hal ini sejalan dengan penelitian dibawah ini)

Dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan model latihan (BEEF dan Drill) terhadap peningkatan kemampuan tembakan tiga angka pebolabasket usia 14-16 tahun (**Himawan Wismanadi**).

Sugiyanto (1993: 371) menyatakan dalam pendekatan drill siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan drill perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.

Koordinasi mata-tangan bagi olahragawan perlu dikuasai dengan sempurna untuk berbagai tujuan, seperti penguasaan teknik gerak dasar permainan tenis meja, menghemat penggunaan energi. Namun demikian pencapaian tujuan tersebut tetap tergantung pada faktor-faktor yang dapat mempengaruhi koordinasi khususnya koordinasi mata-tangan. Menurut Bompa yang diterjemahkan oleh (Harsono)

Drill shoot merupakan proses penyempurnaan latihan menembak (shooting) yang dilakukan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atau keterampilan teknik menembak (shooting) pada atlet sehingga terbentuknya otomatisasi gerak menembak (shooting)

yang bersifat permanen. Di dalam latihan drill shoot ini atlet akan melakukan latihan shooting di lima titik daerah dua (2) angka yang telah ditentukan berjarak antara 4-5 m dari ring basket. shooting tiga point meningkat, maka diberikan latihan drill shoot.

Metode latihan tiga point shooting dapat menghasilkan peningkatan konsentrasi pemain atau atlet sehingga terbiasa melakukan shooting tiga point. Agar persentase *shooting 3 point* meningkat, maka diberikan latihan *drill shoot*.

Dengan meningkatnya akurasi shooting, maka persentase akurasi shooting tiga point akan lebih baik (Dary Eka Cahyono)

Metode drill merupakan suatu metode latihan yang sesuai dengan masalah yang terjadi dikarenakan metode drill adalah salah satu metode untuk meningkatkan kesadaran tentang berbagai faktor yang berhubungan dengan gerak, yaitu kesadaran waktu, gaya dan ruang (Farid Aprianova)

Dari penjelasan tersebut maka seorang pemain bolabasket sangat memerlukan koordinasi mata tangan, kelincahan dan keseimbangan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar dribbling dalam permainan bolabasket agar dalam penampilan akan lebih sempurna (Illahi, 2019).

Dalam dribbling bola, harus cepat mengkoordinasikan gerakan juga harus memiliki kelincahan agar dapat mengelabui lawan sekaligus melewatinya dan akhirnya dapat kesempatan untuk melakukan tembakan (Arwih, 2019).

Agar seorang atlet bisa menjadi shooter yang baik, atlet tersebut harus menikmati latihan shooting-nya sehingga atlet tersebut akan terus menerus melakukan latihan shooting dengan tidak mudah bosan. Beberapa pelatih mengatakan, agar tercipta seorang shooter yang baik diperlukan latihan dalam jangka waktu yang lama. Namun dengan latihan dan cara shooting yang tepat, seorang atlet bisa menjadi shooter yang handal dalam waktu yang tidak lama.

3. Intertaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun.

Terdapat intertaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun. Ada berbagai strategi ataupun konsep dalam meningkatkan kemampuan shooting, salah satunya adalah memberi latihan shooting dengan konsep BEEF (Hidayat & Kartiko, 2018; Sugiarto & Wijaya, 2019; Hardiyono, 2017). BEEF adalah salah satu latihan bola basket yaitu konsep menembak yang bisa mempermudah seorang pemain basket dalam teknik menembak yang benar. Fokus pada latihan menggunakan konsep BEEF, adalah terutama pada lemparan bebas, efektif dan efisien, dengan konsep yang mudah dimengerti (Bayu, 2019:55). Dalam permainan bola basket konsep BEEF terdiri dari keseimbangan atau Balance, mata atau Eye, siku

atau Elbow, dan tindak lanjut atau Follow Through. Balance ialah bola harus dipegang secara pas dengan salah satu tangan sebagai penopang keseimbangan dengan meletakkan tangan penopang di samping bola, sedangkan tangan satunya lagi sebagai tangan pendorong untuk menshooting bola. Eye ialah pandangan mata ke arah ring dengan membidikkan bola ke ring harus lurus/pas. Elbow ialah ketika kita ingin mengambil ancang-ancang untuk melepaskan bola, bentuk siku tangan $\pm 90^\circ$ untuk membuat daya dorong bola ketika menshooting. Follow through ialah ketika proses setelah melempar yaitu tetap lemaskan jari untuk tetap lurus setelah melempar bola agar akurasi bola tetap terjaga dan dapat melaju ke arah ring. Apabila terjadi kesalahan di Follow through, mungkin bola meleset jauh dari ring.

Maka dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar 0,041 dan nilai F sebesar 29,719. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,041 < 0,05$ berarti H_0 ditolak. Dengan demikian terdapat intertaksi antara pengaruh model latihan (BEEF dan Drill) dan koordinasi mata-tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan peningkatan kemampuan tembakan tiga angka Pebolabasket usia 14 – 16 tahun.

Maka bisa di simpulkan interaksi anatara model latihan beef dan driil sangat berpengaruh terhadap tembakan bebas dan tembakan tiga angka pada atlet usia 14 – 16 tahun. (hal ini sejalan dengan penelitian dibawah ini)

pendapat Madri (2012: 68) menyatakan, agar seorang pemain bisa menjadi *shooter* yang baik, maka harus melakukan latihan berulang kali bertujuan agar terjadi keterampilan *shooting* yang terotomatisasi.

Selain latihan *shooting drills* berpengaruh terhadap hasil *three point shooting* atlet putra klub bola basket *king spark* kota Bengkulu. Adapun faktor penunjang yang perlu dilatih agar hasil *shooting* lebih maksimal dan efektif dengan melatih kekuatan otot lengan atas dan otot lengan bawah.

Pada umumnya pelatih bolabasket menggunakan berbagai bentuk latihan drill untuk adaptasi fisik dan keterampilan khusus pemain (Taylor, 2004; Castagna, 2011). Dengan menerapkan konsep-konsep latihan drill akan membantu pelatih dan praktisi bolabasket mencapai tujuan latihan dan kondisi tertentu. Hal ini karena latihan drill dapat menyerupai permainan bola basket yang sebenarnya, dan dapat meningkatkan kapasitas fisiologis khusus olahraga (Conte, 2015).

Metode drill merupakan kegiatan melakukan hal yang sama secara berulang-ulang dan bersungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat atau menyempurnakan suatu keterampilan agar bersifat permanen. Hal ini sesuai dengan law of exercise (hukum latihan) bahwa dengan mengulang-ulang respon tertentu yang sesuai sampai beberapa kali, maka akan terjadi penguatan hubungan stimulus- respon. Namun tidak hanya keterampilan siswa yang perlu dilatih, mental siswa juga perlu dilatih juga untuk dapat mempersiapkan situasi dan kondisi yang akan dihadapi pada saat bermain. Sehingga salah satu metode untuk

melatih mental yang sesuai adalah visual-imagery. Dalam latihan imagery akan terjadi proses visualisasi, yaitu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran

memanggil gambaran yang sudah dibayangkan dalam proses imagery (Komarudin, 2016). Penggunaan imagery adalah proses sentral dalam sistem visuospatial, aspek penting dari kesadaran dan memori. Karena keterlibatannya tersebut, imagery dianggap sebagai proses aktif dalam ranah olahraga, dimana atlet bersiap menerima informasi yang bertentangan dengan interpretasi pasif (Cumming, 2013). Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan drill dan visual-imagery merupakan metode yang dirasa efektif dalam meningkatkan keterampilan shooting bolabasket.

Melakukan gerakan free throw membutuhkan skill, fokus dan percaya pada diri sendiri. Kebiasaan dalam melakukan follow throw akan membantu konsentrasi dalam melakukan tembakan. Untuk meningkatkan akurasi tembakan, bersikaplah tenang dan percaya diri saat menuju ke garis free throw. Untuk meningkatkan tembakan dengan melakukan latihan tembakan bebas sesering mungkin. (I Kadek Arya Gangga Permana)

Konsep *BEEF* adalah suatu teknik *shooting* yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai tembakan dengan baik dan benar (Hardiyono, 2019). Keuntungan melakukan Konsep *BEEF* ialah salah satu solusi awalan yang baik dalam melakukan *shooting* bola basket (Nur & Irawan, 2020). Melakukan tembakan dengan awalan konsep *BEEF* sangat membantu atlet dalam meningkatkan performa dalam bermain bola basket. Gerakan awalan tersebut sangat efisien, efektif, dan mudah dipahami bagi setiap atlet. Gerak dalam melakukan *shooting* sangat baik apabila, penembak bola basket memiliki lengkungan yang indah, memasukkan *backspin* yang tepat, dan

meminimalkan penyimpangan lateral dari bidang jalur tembakan yang optimal. Mereka Para pemain memanipulasi bahu, siku, dan pergelangan tangan mereka untuk menghasilkan kecepatan bola, sudut, dan kecepatan sudut yang optimal saat dilepaskan (Okubo & Hubbard, 2016, 2020).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *beef* dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan tembakan bebas, karena latihan *beef dan drill* sangat perlu di terapkan oleh anak usia 14-16 tahun karena mampu meningkat kemampuan tembakan bebas.
2. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *beef* dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan tembakan tiga angka, karena latihan *beef dan drill* sangat perlu di terapkan oleh anak usia 14-16 tahun karena mampu meningkat kemampuan tembakan tiga angka.
3. Terdapat interaksi yang signifikan antara latihan *beef* dan koordinasi mata tangan(tinggi-rendah) terhadap keterampilan shooting bola basket atlet usia 14-16 Tahun.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan model latihan *BEEF* dan Kordinasi Mata Tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan

bebas dan tembakan tiga angka pebolabasket Usia 14 -16 Tahun, merupakan metode yang tepat dalam peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pebolabasket. Model latihan tersebut telah terbukti mampu memberikan pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pebolabasket.

2. Implikasi Praktis

Hasil penelitian secara praktis dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih, maupun Pembina olahraga bola basket dalam membuat program latihan yang sesuai untuk peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pebolabasket. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Pelatih

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa model latihan *BEEF* dan Kordinasi Mata Tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka pebolabasket efektif digunakan. Untuk itu disarankan kepada pelatih, untuk menggunakan model latihan *BEEF* dan Kordinasi Mata Tangan terhadap peningkatan kemampuan tembakan bebas dan tembakan tiga angka.

2. Pemain

Hasil penelitian diharapkan dapat berguna dalam meningkatkan *basic shooting free throw* dan *shooting three point* pada asbec club sarolangun sehingga dapat menambah prestasi.

3. Peneliti

Dapat menambahkan wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam peningkatan *basic shooting free throw dan shooting three point*, dan dapat dijadikan referensi tambahan dalam penelitian tentang peningkatan *basic shooting free throw dan shooting three point*.

DAFTAR PUSTAKA

- Adresta, R. A., & Candra, O. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Shooting Free Throw Bola Basket Melalui Media Audio Visual. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.
- Agustiawan, A. (2020). Pengaruh Kekuatan, Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Hasil Shooting Free Throw Atlet Bola Basket Palembang Adityo. *Olympia*, 5994(2), 17–26.
- Akbar, M. F., Priambodo, A., & Jannah, M. (2019). Pengaruh latihan imagery dan tingkat konsentrasi terhadap peningkatan keterampilan lay up shoot bola basket SMAN 1 Menganti Gresik. *Jp.Jok (Journal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(2), 1–13. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v2i2.445>
- Alexander, M.J.L. (2016). The Effectiveness of the Shotloc Training Tool on Basketball Free Throw Performance and Technique. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 4(2), 43-54.
- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil Keterampilan Shooting Free Throw Atlet Bola Basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 30– 36. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.296>
- Arif, P. L., & Priambodo, A. (2013). Pengaruh mental imagery terhadap kemampuan siswa dalam penguasaan teknik dasar dribble bola basket dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 13–16.
- Arrahman, A. (2020). Model Latihan Teknik Dasar Dribbling Futsal (AS) Berbasis Permainan Untuk Anak Usia Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Olympia*, 2(2), 27–33. <https://doi.org/10.33557/jurnalolympia.v2i2.1212>
- Aryan, R. M., & Mardela, R. (2019). Tingkat Kemampuan Shooting Free Throw Atlet Bolabasket. 544–553.
- Aryanto, B. (2010). *Pengembangan tes unjuk kerja free throw cabang olahraga bola basket*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aulia, S., Supriatna, & Sulistyorini. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 142- 151
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan BEEF Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.

- Bayu, I.M.A. (2019). Metode Latihan Beef dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52-62.
- Cahaya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan : Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket Concentration and balance: Factors successful shooting in basketball. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1, 47–54.
- Chairullah, G., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan imagery terhadap hasil shooting bola basket pada peserta didik SMAN 7 Pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(9). <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/27938>
- Cooley, S. J., Williams, S. E., Burns, V. E., & Cumming, J. (2013). Methodological variations in guided imagery interventions using movement imagery scripts in sport: A systematic review. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 8(1), 13–34. <https://doi.org/10.1515/jirspa-2012-0005>
- Cox, R. H. (2011). *Sport Psychology Concepts and Applications*. Mc Graw Hill. <https://doi.org/10.4324/9781315885094>
- Dimiyati, D. (2018). *Psikologi olahraga metode latihan mental bola basket*. UNY Press.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Frasmay, M. F., & Supriyadi.(2020). Pengembangan Variasi Model Latihan Shooting Bolabasket Di Klub Gajah Mada Trenggalek. *Indonesian Journal of Sport and Physical Education*, 2(3).
- Fuad, A., & Sudarso, S. (2014). Pengaruh mental imagery terhadap hasil belajar bola basket teknik dasar layup dalam pembelajaran penjasorkes. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(3), 722–727
- Gennio, O., Irawan, R., Donie, & Mardela, R. (2020).Dimensi Pendukung Untuk Meningkatkan Kemampuan Free Throw Bola Basket.*Patriot*, 2, 1061–1075.
- Gomez, M-A., Kreivyte, R., & Sampaio, J. (2017). Short- And Long-Term Effects Of Using Shooting Straps On Free Throw Accuracy Of Young Female Basketball Players. *Kinesiology*, 49(2), 1-10.
- Gumay, J. R., Dlis, F., & Maharani, I. N. (2018). Lay Up Shoot Exercise Skill Model Of Basketball Based Game For Beginner Age 12-14 Years J. *Physical Education, Health and Recreation*, 3(1), 29–35.

- Hardani, Andriani, H., Ustiawaty, J., Fatmi, U. E., Rahmatul, I. R., Asri, F. R., Juliana, S. D., & Hikmatul, A. N. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (H. Abadi (ed.); Issue April). Cv. Pustaka Ilmu Group.
- Hardiyono, B. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 67–71. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8034>
- Hardiyono, B. (2017). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *ALTIUS*, 6(2), 67-71.
- Harimurti, R. S. (2018). Peningkatan keyakinan diri dan hasil belajar guling depan melalui latihan imagery. *Jurnal Keolahragaan*, 6(1), 87–99. <https://doi.org/10.21831/jk.v6i1.10097>
- Hidayat, F., & Kartiko, D.C. (2018). Pengaruh Penerapan Konsep Beep Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas Viii Di SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 40-44. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/2787>
- Huda, M. (2013). *Model-model pengajaran dan pembelajaran: Isu-isu metodis dan paradigmatis*. Pustaka Pelajar.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Pohon Cahaya.
- Isdwimanto. (2019). Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket Dengan Konsep Beep Pada Siswa SMP. *Educatio*, 14(1), 29-37.
- Jannah & Naimatul, A. (2017). Pengaruh Latihan Konsentrasi terhadap Ketepatan Jump Shoot dan Free Throw pada Bola Basket. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 37-42.
- Jose, J., & Joseph, M. M. (2018). Imagery: It's effects and benefits on sports performance and psychological variables: A review study. *International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education*, 3(2), 190–193. <http://www.journalofsports.com/pdf/2018/vol3issue2/PartE/3-2-41-617.pdf>
- Kaplan, H. I., Sadock, B. J., & Grebb, J. A. (2010). *Sinopsis psikiatri ilmu pengetahuan perilaku klinis*. Bina Rupa Asara Publisher.
- keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Yogyakarta UNY
- Komarudin, K. (2017). *Psikologi olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Komarudin. (2013). Pengaruh Tingkat Konsentrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMK

- Negeri 2 Pamekasan Tahun 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(1), 88-93.
- Latihan Beban Konvensional Memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan Three Point Shoot Bolabasket. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), 21–29.
- Liat, S. R. L. (2013). *Perancangan Buku Pedoman Olahraga Basket untuk Anak Usia 6-14 Tahun*. *DKV Adiwarna*, 2(1), 1–11.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, bagus eko. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
https://www.researchgate.net/publication/341087537_Analisis_Imt_Indeks_Massa_Tubuh_Atlet_Ukm_Sepakbola_Universitas_Teknokrat_Indonesia
- Majid, W. & Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(8), 111-116.
- Malta, A.R., Yarmani, & Sutisyana, A. (2019). Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 132-138.
- Mashuri, H. (2017). The Effectiveness Of Basketball Shooting Training
- Mashuri, H. (2021). Shot-Shootan Basketball: Model Latihan Shooting Bolabasket Melalui Pendekatan Kombinasi. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 12–18.
- Model on Improving Shooting Capabilities Of Basketball Players In Pasuruan Regency. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 71-76.
- Mudian, D., Riyanto, P., & Zakaria, G. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Jump To Box Terhadap Peningkatan Power Tungkai Siswa Kelas X Pada Permainan Bolavoli. *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Subang*, 5(1), 20–27.
<http://ejournal.unsub.ac.id/index.php/FKIP/article/view/211>
- Nanda, F. A., & Dimiyati, D. (2019). Psychological skills of Indonesian basketball athletes in Asian Games 18. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 8(1), 37–43.
<https://doi.org/10.15294/active.v8i1.28823>
- Neumann, D., & Hohnke, E. (2018). Practice using performance goals enhances basketball free throw accuracy when tested under competition in elite players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 296-304. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.05>.

- Nugroho, R. A., & Yuliandra, R. (2021). Analisis Kemampuan Power Otot Tungkai Pada Atlet Bolabasket. *Sport Science and Education Journal*, 2(1), 34– 42. <https://doi.org/10.33365/ssej.v2i1.988>
- Nurfadhila, R. (2016). Pengaruh latihan imagery dan koordinasi terhadap keterampilan forehand drive petenis pemula. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 196– 206. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10898>
- Nurumniyah, Z., Mulyana, D., & Novian, G. (2019). Pengaruh Modifikasi Oktavianus, I., Bahtiar, S., & Bafirman. (2018). Bentuk Latihan Pliometrik Perbasi. (2012). *Peraturan resmi permainan bola basket. PB. Perbasi.*
- Permana, I.K.A.G., Astawa, P., Wihandani, D.M., Tirtayasa, K., Jawi, I.M., & Satriyasa, B.K. (2018). Pelatihan Model Beef Concept Disertai Push Up Dan Jogging Lebih Meningkatkan Ketepatan Shooting Freethrow Bola Basket Dari Pada Pelatihan Model Beef Concept Disertai Dumbel Dan Jogging. *Sport and Fitness Journal*, 6(3), 50-58
- Post, P. G., Wrisberg, C. A., & Mullins, S. (2010). A field test of the influence of pre-game imagery on basketball free throw shooting. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.2202/1932-0191.1042>
- Prasetyo, D.W. & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12-23.
- Purnama, S. K. (2013). Latihan imagery. *Jurnal Iptek Olahraga*, 1(1).
- Ramadan, G., & Ningrum, D. A. (2019). Pengaruh kemampuan motorik, imagery dan motivasi terhadap hasil belajar lay-up shoot. Juara: *Jurnal Olahraga*, 4(1), 36–42. <https://doi.org/10.33222/juara.v4i1.399>
- Regina, C., Ramadi, & Juita, A. (2015). *Kontribusi Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Under Basket Shoot Pada Tim Bola Basket Putri Sma Negeri 3 Pekanbaru*. 5, 1–12.
- Retnowulan, R.R.B., Sugiyanto, & Purnama, S.K. (2017). The Contribution Of Body Height, Arm Length, Arm Muscle Strength And Leg Power On The Ability Of Free Throw Shoot Of Woman Basketball Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(3), 79-96.
- Riswan, Nasution, N. S., & Fahrudin. (2021). *Pengaruh Imetode latihan Ikonsep “Beef” Terhadap Peningkatan Ishooting Pada Peserta Ektrakurikuler Ibola Basket Smpn 1 Sukatani*. JSPEED, 4(25), 49–55.

- Rizaldi, D. A., Sugihartono, T., & Sutisyana, A. (2017). Upaya Meningkatkan Keterampilan Dribble Dengan Penerapan Model Latihan Kelincaha. *Kinestetik*, 1(2), 125–129. <https://doi.org/10.33369/jk.v1i2.3477>
- Rury Rizhardi. (2020). *Pengaruh Latihan Ballhandling Terhadap Hasil Dribbling Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Yadika Lubuk Linggau*. 7–14.
- Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86.
- Sampurno, H. W., & Suryadi, S. (2020). Perbandingan Gaya Mengajar Komando Dengan Gaya Mengajar Diskoveri Terhadap Hasil Belajar Menembak (Shooting) Dalam Pembelajaran Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(1), 71. <https://doi.org/10.31571/jpo.v9i1.1643>
- Sari, N., & Welis, W. (2020). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Teknik Beef Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket Pada Siswa Nofrika. *JURNAL STAMINA*, 2507(February), 1–9.
- Sari, O.N.K., Hartati, & Aryanti, S. (2017). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *ALTIUS*, 6(2), 148-155.
- Savas, S., Yuksel, M.F., & Uzun, A. (2018). The Effects of Rapid Strength and Shooting Training Applied to Professional Basketball Players on the Shot Percentage Level. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1569-1574.
- Septiyanto, A., & Suharjana, S. (2016). *Pengaruh metode latihan imagery dan konsentrasi terhadap ketepatan floating service atlet bola voli DIY*. Cakrawala Pendidikan, XXXV(3). <https://doi.org/10.21831/cp.v35i3.8249>
- Sugiarto & Wijaya, H.H. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow Bola Basket Pemula. *JSPEED*, 2(2), 57-61.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. CV Alfabeta.
- Tangel, V., Piri, N., & Piangkaan, E. (2021). *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*. 2(1), 108–
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK
- Suwardi, A. A. (2015). *Sumbangan kelentukan pergelangan tangan, koordinasi mata dan tangan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada olahraga hockey*. Universitas Negeri Semarang.

Tinggi Ring Basket Terhadap Peningkatan Teknik Tembakan Bebas (Free-Throw Shoot) Dalam Permainan Bola Basket. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan* 10, 10(01), 218–226.

UNY.

Weinberg, R. S., & Gould, D. S. (2014). *Foundation of sport and exercise psychology*. Human Kinetics.

Wicaksono, J.A., & Laksmiwati, H. (2013). Hubungan Self-efficacy Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain National Basketball league Klub CLS Knight. *Character*, 1(2).

Wills, T. (2014). Optimal release conditions for a free throw in basketball. *Centre for Sports Engineering Research*. 1-6.

Wissel, H. (2011). *Basketball: Steps to success*. Human Kinetics Publishers.

Yunitantoro, R.H. & Siantoro, G. ((2012). Pengaruh Latihan Shooting Free

Zambova, D. & Tomanek, L. (2012). An Efficiency Shooting Program For Youth Basketball Players. *SportLogia*, 8(1), 87-92.

Program latihan :

	Kegiatan	Durasi (Menit)	Waktu/set (Menit)
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuka • Doa • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Streacing statis - Streacing dinamis 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Inti 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik shooting free throw dengan konsep beef • Balance (keseimbangan) <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan satu kaki 2. Memutar tangan searah jarum jam 3. Memutar kaki searah jarum jam 4. Keseimbangan di permukaan tidak rata 5. Jongkok dengan satu kaki 	20 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan drill 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Penutupan : <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasandan meregangkan otot-otot yang sudah lelah. - Brifing Mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci - Doa 	15 Menit selama	

		latihan berlangsung	
--	--	------------------------	--

Minggu 1

(latihan balance)

Pertemuan ke : 1 , 2 , 3

Minggu 2

(latihan balance)

Pertemuan ke : 4, 5, 6

Pertemuan	Kegiatan	Durasi (Menit)	Waktu/set (Menit)
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuka • Doa • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Streacing statis - Streacing dinamis 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Inti 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Teknik shooting free throw dengan konsep beef • Balance (keseimbangan) <ol style="list-style-type: none"> 1. Berdiri dengan satu kaki 2. Memutar tangan searah jarum jam 3. Memutar kaki searah jarum jam 4. Keseimbangan di permukaan tidak rata 5. Jongkok dengan satu kaki 	20 Menit selama	

		latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Drill 	15 Mneit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Penutupan : <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasandan meregangkan otot-otot yang sudah lelah. - Brifing Mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci - Doa 	15 Menit selama latihan berlangsung	

Minggu 3

(latihan eye)

Pertemuan ke : 7, 8, 9

Pertemuan	Kegiatan	Durasi (Menit)	Waktu/set (Menit)
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuka • Doa • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Streacing statis - Streacing dinamis 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Inti 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Eye (mata) <ol style="list-style-type: none"> 1. Fokus pada target 2. Mengkoordinasikan letak ring 3. Mata takterhalang oleh bola dan tangan 	20 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Drill 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Penutupan : <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasandan meregangkan otot-otot yang sudah lelah. - Brifing Mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci - Doa 	15 Menit selama latihan	

		berlangsung	
--	--	-------------	--

Minggu4

Latihan elbow(siku lengan)

Pertemuan ke : 10, 11, 12

Pertemuan	Kegiatan	Durasi (Menit)	Waktu/set (Menit)
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuka • Doa • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Streacing statis - Streacing dinamis 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Inti 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Elbow (siku lengan) <ol style="list-style-type: none"> 1. Goblet squat 2. Pull up 3. Front squat 4. Chin up 5. Barbell curl and press 	20 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan drill 	15 Menit selama latihan berlangsung	

	<ul style="list-style-type: none"> • Penutupan : <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan meregangkan otot-otot yang sudah lelah. - Brifing Mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci - Doa 	15 Menit selama latihan berlangsung	
--	--	-------------------------------------	--

Minggu 5

latihan elbow (siku lengan)

pertemuan ke : 14, 15, 16

Pertemuan	Kegiatan	Durasi (Menit)	Waktu/set (Menit)
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuka • Doa • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Streacing statis - Streacing dinamis 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Inti 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Elbow (siku lengan) <ol style="list-style-type: none"> 1. Goblet squat 2. Pull up 3. Front squat 4. Chin up 5. Barbell curl and press 	20 Menit selama latihan berlangsung	

	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Drill 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Penutupan : <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan meregangkan otot-otot yang sudah lelah. - Briefing Mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci - Doa 	15 Menit selama latihan berlangsung	

Minggu 6

Latihan follow throw (saat melepas bola)

Pertemuan ke : 17, 18, 19

Pertemuan	Kegiatan	Durasi (Menit)	Waktu/set (Menit)
	<ul style="list-style-type: none"> • Pembuka • Doa • Pemanasan <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Streacing statis - Streacing dinamis 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Inti 		
	<ul style="list-style-type: none"> • Follow throw (saat melepas bola) <ol style="list-style-type: none"> 1. Pertahankan lengan anda tetap di atas 2. Terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk ke sasaran sampai bola menyentuh atau sampai ke 	20 Menit	

	sasaran (ring basket)	selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Latihan Drill 	15 Menit selama latihan berlangsung	
	<ul style="list-style-type: none"> • Penutupan : <ul style="list-style-type: none"> - Pendinginan melakukan gerakan pelepasan untuk menstabilkan pernapasan dan meregangkan otot-otot yang sudah lelah. - Briefing Mengulas kembali kegiatan yang telah terlaksana secara terperinci - Doa 	15 Menit selama latihan berlangsung	

Dokumentasi







KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN
TEKNOLOGI

UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092
Laman: flk.uny.ac.id E-mail: humas_flk@uny.ac.id

Nomor : 900/UN34.16/PT.01.04/2022
Lamp. : 1 Bendel Proposal
Hal : **Izin Penelitian**

31 Maret 2022

Yth. **Dede setiyawan**
Rt 04 sei belati, kel.sarkam, kec. Sarolangun, kab.sarolangun, provinsi jambi

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Muhamad Efendi
NIM : 20711251011
Program Studi : Ilmu Keolahragaan - S2
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tesis
Judul Tugas Akhir : PENGARUH MODEL LATIHAN BEEF, MODEL LATIHAN DRILL,
DAN KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS DAN TEMBAKAN TIGA
ANGKA PEBOLABASKET USIA 14-16 TAHUN
Waktu Penelitian : 4 April - 16 Mei 2022

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Yudik Prasetyo, S.Or., M.Kes.
NIP 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
2. Mahasiswa yang bersangkutan.



PERSATUAN BOLA BASKET SELURUH INDONESIA
PENGKAB PERBASI SAROLANGUN
Jl. H. M. KAMEL No.18 Sarolangun Jambi

SURAT KETERANGAN
Nomor : 17 /Perbasi/IX/2022

Yang bertanda tangan dibawah ini Pengurus Kabupaten PERBASI Sarolangun,
dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : MUHAMAD EFENDI
NIM : 20711251011
Program Studi : Magister Ilmu Keolahragaan
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Judul Tesis : "PENGARUH MODEL LATIHAN BEEF, MODEL LATIHAN DRILL DAN
KOORDINASI MATA TANGAN TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN TEMBAKAN BEBAS DAN TEMBAKAN TIGA ANGKA
PEBOLABASKET USIA 14-16 TAHUN".

Nama tersebut diatas telah selesai mengadakan Penelitian dari tanggal 04 April s/d 06
Mei 2022 di Club Bola Basket Kabupaten Sarolangun.

Dermikian Surat keterangan ini diberikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana
mestinya.

Sarolangun, 7 September 2022

Pengurus PERBASI
Kabupaten Sarolangun


H. ANWAR HARUN, S. Pd
Ketua Umum

Scanned with CamScanner



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281
Telepon (0274) 513092, 586168 Fax. (0274) 513092
Laman: fik.uny.ac.id Email: humas_fik@uny.ac.id

Nomor : B/3.229/UN34.16/KM.07/2022

14 September 2022

Lamp. :-

Hal : Permohonan Validasi

Yth. Bapak/Ibu/Sdr:

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.

di tempat

Dengan hormat, kami mohon Bapak/Ibu/Sdr bersedia menjadi Validator Instrumen bagi mahasiswa:

Nama : Muhamad Efendi

NIM 20711251011

Prodi : S-2 Ilmu Keolahragaan

Pembimbing : Prof. Dr. Wawan Sundawan Suherman, M.Ed.

Judul : Pengaruh Model Latihan Beef, Model Latihan Drill, Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Peningkatan Kemampuan Tembakan Bebas Dan Tembakan Tiga Angka Pebolabasket Usia 14-16 Tahun

Kami sangat mengharapkan Bapak/Ibu/Sdr dapat mengembalikan hasil validasi paling lambat 2 (dua) minggu. Atas perkenan dan kerja samanya kami ucapkan terimakasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama,

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP.19820815 200501 1 002

