

**PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOTING* DENGAN KONSEP  
*BEEF* TERHADAP AKURASI *SHOOTING FREE THROW* PADA  
EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRI  
SMAN 1 BANGKINANG KOTA**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana  
Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

**SKRIPSI**



Oleh:

**ENNA ANGELA MARSYD**

**NIM: 1885201010**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PAHLAWAN TUANKU TAMBUSAI  
BANGKINANG  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**Skripsi yang Berjudul:**

**PENGARUH LATIHAN *WALL SHOOTING* DENGAN KONSEP  
*BEEF* TERHADAP AKURASI *SHOOTING FREE THROW* PADA  
EKSRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRI  
SMAN 1 BANGKINANG KOTA**

Disusun Oleh:

**Nama : Enna Angela Marsyd**  
**NIM : 1885201010**  
**Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**Bangkinang, April 2022**

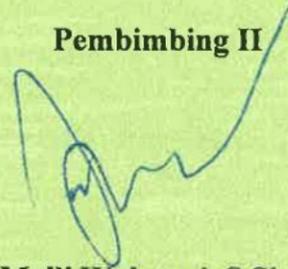
Disetujui Oleh:

**Pembimbing I**



**Dr. Musnar Indra D, M.Pd**  
**NIP TT. 096 542 108**

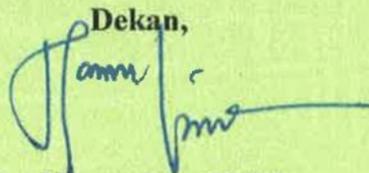
**Pembimbing II**



**Dr. Molli Wahyuni, S.Si. M.Pd**  
**NIP TT. 096 542 200**

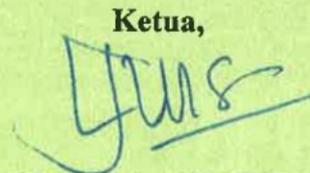
Mengetahui,

**Fakultas Ilmu Pendidikan**

**Dekan,**  


**Dr. Nurmalina, M.Pd.**  
**NIP TT. 096 542 104**

**Program Studi PENJASKESREK**

**Ketua,**  


**Iska Noviardila, M.Pd**  
**NIP TT. 096 542 166**

**HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI**

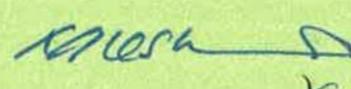
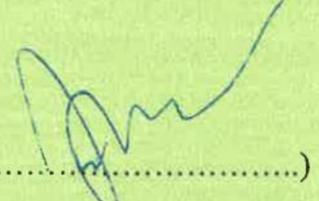
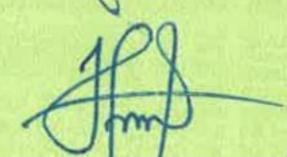
**Diinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji proposal skripsi**

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai**

Judul: Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap akurasi *Shooting Free Throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota

**Nama : Enna Angela Marsyd  
NIM : 1885201010  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Tanggal Pengesahan :**

**Tim Penguji**

	<b>Nama</b>	<b>Tanda Tangan</b>
1. Ketua	: Dr. Musnar Indra D, M.Pd	 (.....)
2. Sekretaris	: Dr. Molli Wahyuni, S.Si., M.Pd	 (.....)
3. Anggota 1	: Zulfa, M.Pd	 (.....)
4. Anggota 2	: Iska Noviardila, M.Pd	 (.....)

## **PERYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Latihan Wall Shooting Dengan Konsep Beef Terhadap Akurasi Shooting Free Throw Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putri Sman 1 Bangkinang Kota**” ini dan seluruh isinya adalah benar-benar karya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan tersebut, saya siap menanggung resiko yang diatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya ini, atau ada klaim dari pihak lain terhadap karya saya.

Bangkinang, Juli 2021

**ENNA ANGELA MARSYD**  
**NIM: 1885201010**

## ABSTRAK

**Enna Angela M. 2022 :** **Pengaruh Latihan *Wall Shooting* Dengan Konsep *Beef* Terhadap Akurasi *Shooting Free Throw* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Putri Sman 1 Bangkinang Kota**

Penelitian ini latar belakangnya oleh hasil *free throw* yang dilakukan peserta didik SMAN 1 Bangkinang Kota tidak maksimal dan kurang tepat dalam pelaksanaannya. *Free throw* merupakan ketetapan arah tembakan bola menuju *ring*, yang mana tembakan ini dilakukan dari belakang garis *free throw* dalam permainan bola basket.. Metode Penelitian penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan *One Group* yaitu *Pre-test dan Post-test Design*. Teknik pengambilan data secara *sampling* jenuh dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon test, Paired Sample T-test. Hasil Penelitian berdasarkan output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,001. Karena nilai 0,001 lebih kecil dari  $< 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test* skor”. Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh yang signifikan antara latihann *wall shooting* dengan hasil *free throw* pada SMAN 1 Bangkinang Kota.

**Kata kunci:** *wall shooting, free throw.*

## ABSTRACT

**Enna Angela M  
2022:**

**The Effect of Wall Shooting Exercise with Beef Concept on Free Throw Shooting Accuracy in Women's Basketball Extracurricular at SMAN 1 Bangkinang Kota**

The background of this research is that the results of the free throw carried out by the students of SMAN 1 Bangkinang Kota are not optimal and are not appropriate in their implementation. Free throw is the determination of the direction of the ball shot towards the ring, where this shot is taken from behind the free throw line in a basketball game. Research Methods This research uses an experimental method with One Group, namely Pre-test and Post-test Design. The data collection technique was saturated sampling with inclusion and exclusion criteria. Data analysis in this study used the Wilcoxon test, Paired Sample T-test. The results of the study based on the statistical output of "Test Statistics", it is known that Asymp.Sig (2-tailed) is worth 0.001. Because the value of 0.001 is smaller than  $<0.05$ . It can be concluded that "there is a significant difference between pre-test scores and post-test scores. test scores". The conclusion in this study is that there is a significant effect between wall shooting exercises and the results of free throws at SMAN 1 Bangkinang Kota.

**Keywords:** wall shooting, free throw.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, akhirnya penyusunan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dengan Konsep *BEEF* terhadap akurasi *shooting Free Throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota” dapat terselesaikan dengan baik. skripsi penelitian ini dibuat untuk melengkapi persyaratan guna memperoleh gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai.

Keberhasilan penyusunan skripsi ini juga melibatkan berbagai pihak yang telah memberikan bantuan, bimbingan, motivasi, dan waktu bagi penulis. Peneliti menyadari skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca demi kesempurnaan.

Oleh karenanya, penulis mengucapkan terimah kasih kepada:

1. Prof. Dr. Amir Luthfi selaku Rektor Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi S1 Penjaskesrek.
2. Dr. Nurmalina, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
3. Iska Noviardila. M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi sekaligus Penguji II saya yang telah banyak memberikan arahan dan motivasi selama penyusunan skripsi.
4. Dr. Musnar Indra Daulay M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.

- 
5. Dr. Molli Wahyuni, S.Si, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan semangat, dorongan dan bimbingan selama penyusunan skripsi.
  6. Zulfah, M.Pd selaku Dosen Penguji I yang telah banyak memberikan saran, motivasi, semangat dan dorongan agar lebih giat selama penyusunan skripsi.
  7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan semangat, motivasi, saran, masukan serta bantuan kepada anaknya sehingga selesainya penyusunan skripsi.
  8. Keluarga saya yang selalu memberikan semangat dan bantuan selama penyusunan skripsi.
  9. Sahabat yang selalu memberikan dukungan selama penyusunan skripsi.
  10. Keluarga kelas A SI Penjaskesrek angkatan 2018 yang selalu mendukung dan memberikan semangat selama penyusunan skripsi.

Bangkinang, April 2022

Penulis

## DAFTAR ISI

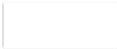
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI.....	
SURAT PERNYATAAN .....	i
ABSTRAK .....	ii
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
LAMPIRAN.....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	6
1) Manfaat Teoretis .....	6
2) Manfaat Praktis .....	7
E. Defenisi Operasional.....	7
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Kajian Pustaka.....	8
1. Hakikat Bola Basket.....	8
a. Permainan Bola Basket .....	9
b. Teknik Dasar Bola Basket.....	10
c. Lapangan Bola Basket .....	12
2. Hakikat <i>Wall Shooting</i> .....	14
3. Hakikat <i>Free Throw</i> .....	14
4. Hakikat <i>BEEF</i> .....	18
B. Penelitian yang Relevan .....	20
C. Kerangka Pemikiran .....	23
D. Hipotesis.....	24
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	25
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	26
D. Instrumen Penelitian.....	27
E. Teknik Pengumpulan Data .....	29
F. Teknik Analisis Data.....	29
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	31
B. Pengujian Persyaratan Analisis .....	35
C. Pengujian Hipotesis.....	36
D. Pembahasan.....	37

<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>40</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>42</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 <i>Beef (belence, ayes, elbow, flow throw)</i> .....	5
Tabel 3.2 Sampel Penelitian.....	25
Tabel 4.1 Analisi Data .....	32
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pre-test.....	32
Tabel 4.3 Analisi Data .....	33
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Post-test .....	34
Tabel 4.5 Uji Normalitas.....	35
Tabel 4.6 Uji Hipotesis .....	36



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Bola Basket .....	11
Gambar 2.2 Daerah <i>Free Throw</i> .....	12
Gambar 2.3 Fase <i>Free Throw</i> .....	14
Gambar 2.4 Fase Persiapan <i>Free Throw</i> .....	15
Gambar 2.5 Fase Pelaksana <i>Free Throw</i> .....	16
Gambar 2.6 Fase <i>Follow Throw</i> .....	17
Gambar 2.7 Kerangka Berfikir.....	23
Gambar 2.7 Metode Penelitian Eksperimen.....	24
Gambar 2.7 Bola Basket FIBA .....	27

## LAMPIRAN

Lampiran : 1 Program Latihan .....	43
Lampiran : 2 Sampel Penelitian .....	49
Lampiran : 3 Hasil Pree-test.....	50
Lampiran : 4 Hasil Post-Test .....	51
Lampiran : 5 Hasil Test Shooting Free Throw.....	52
Lampiran : 6 Uji Normalitas .....	53
Lampiran : 7 Uji Hipotesis .....	54
Lampiran : 8 Berdoa.....	56
Lampiran : 9 Melakukan Pemanasan .....	56
Lampiran : 10 Siswa Melakukan Tes free throw <i>Pree Test</i> .....	57
Lampiran : 11 Siswa Melakukan Latihan <i>Wall Shooting</i> .....	58
Lampiran : 12 Siswa Melakukan Tes Post-Test.....	59

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu bentuk upaya untuk meningkatkan kualitas manusia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan *sportivitas*, serta peningkatan kebugaran dan prestasi olahraga. Olahraga berasal dari bahasa Perancis Kuno *desport* yang bermakna “kesenangan.” Pengertian dalam bahasa Inggris tertua ditemukan seputar tahun 1300 yaitu segala hal yang menyenangkan serta menghibur untuk manusia (Saputri, 2020). Olahraga juga satu diantara sumber utama dari kesehatan karenanya ada pendukung olahraga yang umumnya terbagi dalam beberapa besar orang dan bisa disiarkan lebih luas lewat tayangan olahraga. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang, seperti olahraga air, dan olahraga bela diri, namun pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga dapat memperoleh manfaat yaitu; (1) Meningkatnya kerja dan fungsi jantung, dilihat dengan menurunnya denyut nadi; (2) Dapat meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang; (3) Dapat meningkatkan kelenturan tubuh sehingga mengurangi cedera; (4) Dapat Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mencegah kegemukan dan mempertahankan berat badan; (5) Dapat mengurangi penyakit, seperti tekanan darah, *sistolik* dan *diastole*; (6) Dapat Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sebetifikasi hormon terhadap jaringan tubuh; (7) Dan dapat meningkatkan

sistem kekebalan tubuh (Pane, 2015). Peranan olahraga dalam meningkatkan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak memegang peranan penting yang tujuan untuk Rekreasi, tujuan pendidikan mencapai tingkat kesegaran jasmani dan prestasi.

Pengenalan olahraga mulai dari dunia pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membentuk olahragawan muda sebagai generasi penerus bangsa. Pendidikan olahraga dapat diberikan secara intensif baik saat jam pelajaran ataupun di luar jam pelajaran. Undang–Undang Republik Indonesia tentang Keolahragaan Nomor 3 Tahun 2005, Pasal 25 ayat 4 menyatakan bahwa, pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakulikuler maupun ekstrakulikuler.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas disimpulkan bahwa pendidikan olahraga dapat diperhatikan dengan melihat potensi, kemampuan, minat dan bakat peserta didik. Seluruh cabang olahraga diajarkan pada saat pembelajaran berlangsung (intrakulikuler). Apabila peserta didik tersebut memiliki potensi, kemampuan minat dan bakat pada salah satu bidang olahraga, maka peserta didik tersebut dapat memperdalam keterampilan dengan melalui kegiatan ekstrakulikuler di sekolah. Banyak cabang yang dikembangkan dalam kegiatan ekstrakulikuler sekolah, salah satunya adalah olahraga bola basket (Zulfiani et al., 2019).

Bola basket merupakan olahraga berkelompok yang terdiri atas 2 tim beranggotakan masing-masing 5 orang yang saling bertanding mencetak poin

dengan memasukkan bola ke dalam *ring* lawan. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau *indoor*. Beda yang didapatkan di sekolah, dimana olahraga basket lebih banyak dimainkan di ruangan terbuka (Hardiyono, 2017). Keterampilan terpenting dalam bola basket adalah keterampilan *shooting* atau menembak bola ke dalam *ring*. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan kontribusi terbesar untuk suatu tim dalam memenangkan pertandingan (Putri & Umar, 2020).

Olahraga bola basket dapat dimainkan oleh siapa saja, baik usia tua dan muda akan mudah belajar dan memainkannya. Selain dengan menggunakan bola yang cukup besar, juga mudah untuk mempelajari teknik dasarnya. Olahraga basket banyak diminati anak-anak muda, dibuktikan dengan banyaknya atlet dan klub basket di Indonesia. Penerapan permainan bola basket dalam ekstrakurikuler untuk mengembangkan prestasi siswa di bidang olahraga bola basket. Permainan bola basket mempunyai teknik dasar yang harus sangat dikuasai agar permainan bisa berjalan sesuai aturan (Awali, 2018).

Permainan bola basket terkadang terjadi pelanggaran, tim yang menerima pelanggaran tersebut diberikan tembakan hukuman atau yang dikenal dengan *free throw*. Menurut Wicaksono (2013) Sodikun menjelaskan bahwa *free throw* merupakan hadiah yang diberikan kepada seseorang pemain untuk mencetak satu poin. Memasukan satu *free throw* tidak hanya menambah satu poin, melainkan dapat menjatuhkan mental lawan, karena untuk mendapatkan poin selain dari *free throw* akan ada hadangan dari

pemain lawan. Tembakan *free throw* ditembakkan sesuai dengan aturan, di posisi tepat di belakang garis *free throw*.

Kemampuan *free throw* harus dilatih dan dapat perhatian khusus agar setiap kesempatan mendapatkan tembakan *free throw* dengan maksimal mendapatkan poin. Salah satu metode latihan yang dapat kita perhatikan adalah latihan *wall shooting* (Bayu, 2019). *Wall shooting* merupakan latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Selain latihan *wall shooting* terdapat metode latihan konsep *BEEF*. Menurut Bayu (2019) salah satu metode yang paling sering diajarkan kepada siswa yaitu latihan *shooting* konsep *BEEF*, karna dinilai sangat efektif dan mudah dipahami. Menurut Riswan et al. (2021) Kosasih menjelaskan bahwa *BEEF* adalah *Balance* (keseimbangan), *Eyes* (mata), *Elbow* (siku), dan *Follow trough* (gerakan lanjutan). Metode latihan *BEEF* dapat diterapkannya sikap dasar dalam melakukan *shooting*. Keunggulan dari latihan *BEEF* yaitu dapat menjaga sikap dasar untuk melakukan *shooting* yang benar.

Berdasarkan pengamatan penelitian pada saat melakukan observasi di lapangan basket kodim, tim bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota masih banyak terjadi kesalahan dalam melakukan *shooting free throw*. Akurasi tembakan siswa masih kurang tepat, Belum adanya latihan khusus untuk melatih tembakan hukuman (*free throw*), Siswa belum menguasai sikap dasar yang benar saat melakukan tembakan, Intensitas latihan untuk *free throw* sangat sedikit. Selain permasalahan terhadap teknik tersebut terdapat

juga permasalahan tentang pandemi saat ini. SMAN 1 Bangkinang Kota, selama lockdown ekstrakurikuler bola Basket putri latihan dua kali dalam seminggu di hari kamis dan sabtu. Kehadiran siswa dalam latihan berkurang baik, siswa masih sering terlambat pada saat latihan dan malas, pada saat proses latihan berlangsung.

**Tabel 1.1 Data *Balance, Eyes, Elbow, dan Follow trough (BEEF)***

No	Nama	B	E	E	F	Keterangan	
						Tidak sempurna	Sempurna
1	AF	√	√	√	√		√
2	ANP	√	√			√	
3	AM	√	√			√	
4	DAZ	√	√		√	√	
5	FCA	√	√			√	
6	SAZ	√	√			√	
7	SZ	√	√			√	
8	ZGA	√	√			√	
9	SRH	√	√			√	
10	YJAP	√	√	√	√		√

Berdasarkan uraian penjelasan peneliti ingin mengadakan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dengan Konsep *BEEF* terhadap akurasi *Shooting Free Throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota.”**

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang ada di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya adalah Apakah Latihan *Wall Shooting* Menggunakan Konsep *BEEF* berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting Free Throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota?

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Wall Shooting* dengan Konsep *BEEF* terhadap akurasi *shooting Free Throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota.

### **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat , ada pun manfaat dari penelitian tersebut adalah:

1. Teoritis: Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu dalam cabang olahraga bola basket.
2. Praktis: Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini:
  - a. Peserta didik: Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, motivasi, dan kemampuan pada cabang olahraga basket.
  - b. Guru mata pelajaran PJOK: Penelitian ini diharapkan menjadi bahan dan masukan dalam pembelajaran cabang olahraga basket.
  - c. Sekolah: Penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai bahan acuan dalam perencanaan pengembangan prestasi mata pelajaran PJOK, khususnya cabang olahraga basket.
  - d. Peneliti: Penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kemampuan melaksanakan penelitian yang serupa di masa yang akan datang.

## E. Defenisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan penafsiran terhadap kata atau ungkapan yang digunakan penulis, maka perlu untuk memperjelas atas beberapa istilah kata sebagai berikut:

1. *Wall Shooting* adalah Latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak.
2. *BEEF* yaitu singkatan dari *Balance* (keseimbangan), *Eyes* (mata), *Elbow* (siku lengan) dan *Follow trough* (gerakan lanjutan). *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan pemain untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah lebih efisien, efektif dan mudah dimengerti.
3. Akurasi *shooting free throw* adalah ketepatan arah tembakan bola menuju *ring*, tembakan yang dilakukan di belakang garis *free throw* dalam permainan bola basket. Permainan bola basket, *shooting* merupakan teknik atau kemampuan yang menentukan kemenangan sebuah tim. Jika setiap pemain bola basket memiliki teknik dan akurasi *shooting* yang baik, maka tim tersebut akan lebih mudah mendapatkan kemenangan.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Hakikat Bola Basket**

###### **a. Pengertian Bola Basket**

Permainan bola basket memiliki sejarah yang panjang dalam perkembangannya. Permainan bola basket didirikan dan dikembangkan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 di YCMA (*Young Man Christian Association*), Massachuset, Amerika Serikat. Pada kemunculannya bola basket sempat mengalami beberapa penolakan karna di anggap bukan olahraga yang sesuai untuk dimainkan di dalam ruangan tertutup. Namun karna berjalannya waktu dan kepiawaiannya merancang permainan ini, idenya dapat diterima dengan baik. Selanjutnya permainan bola basket dibawa ke Indonesia oleh bangsa Belanda dan diperkenalkan oleh Tonny When Dai Wimlatumenten (Yolis, 2018).

Menurut Fatahilah (2018) Bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 orang yang dimana tiap tim berusaha memasukkan bola kedalam *ring* sehingga mendapatkan poin, bola dioper (*passing*), digiring (*dribble*) atau dipantulkan kesegala arah sesuai dengan peraturan. Sedangkan menurut Sutanto (Bayu, 2019) bola basket adalah bola yang relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola. Menurut Danny Kosasih (Suryaputri, 2018) Bola basket adalah permainan yang

menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dan kesigapan (keseluruhan gerak tubuh) dalam waktu yang tepat.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim dengan anggota tim masing-masing 5 orang yang bertanding. Bertujuan untuk mendapatkan poin dengan memasukkan bola ke dalam *ring*.

#### **b. Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Teknik bermain bola basket adalah cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan tujuan dan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Agar mendapatkan gerakan efektif dan efisien maka penguasaan kemampuan teknik dasar haruslah lebih baik (Putri & Umar 2020). Terdapat 7 teknik dasar dalam bola basket yakni:

- 1) *Footwork*: Teknik latihan *drill* dan kekuatan otot kaki.
- 2) *Shooting*: Teknik memasukkan bola ke dalam *ring* lawan dengan melempar bola menggunakan satu atau dua tangan dalam posisi melompat. Menurut Kosasih (Putri & Umar, 2020) *shooting* adalah skill dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari.
- 3) *Passing*: Teknik mengarahkan bola kepada rekan satu tim yang lainnya. Mengoper kepada teman satu tim untuk mempercepat pergerakan ke daerah lawan atau ring lawan. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik mudah dapat memasukan bola ke keranjang.
- 4) *Dribble*: Teknik membawa bola agar bisa megecoh lawan agar bisa mengumpan bola pada rekan satu tim. Tujuannya untuk membebaskan

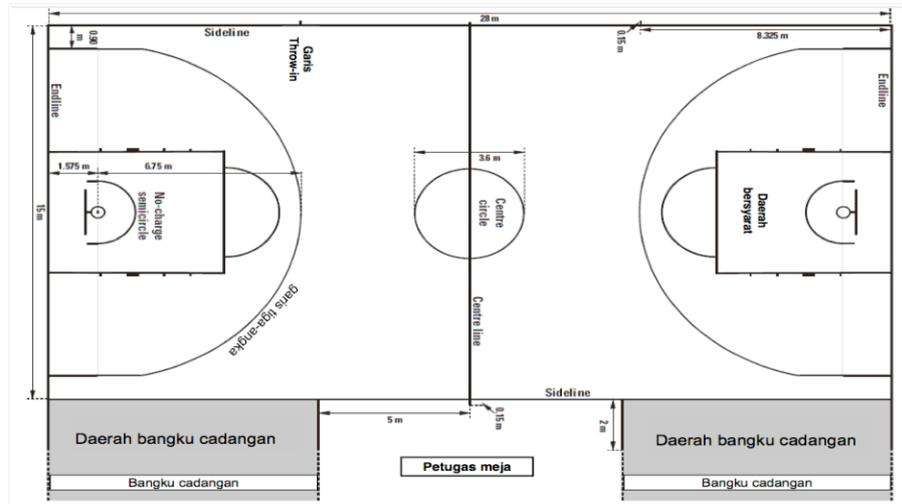
diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola.

- 5) *Rebound*: teknik yang digunakan untuk mengambil bola keluar dari *ring*, atau bola yang gagal masuk ke dalam *ring*.
- 6) Bergerak tanpa bola: cara pemain menguasai gerak tubuhnya dalam permainan meliputi berlari, melompat dan gerak tipuan badan .
- 7) Bertahan: teknik bertahan dari serangan lawan , dalam teknik ini ada beberapa jenis teknik bertahan (*defense*) yaitu *zone defense*, *man two man defense* dan *combination defense*.

Teknik di atas teknik menembak adalah teknik yang paling penting, dikarenakan teknik menembak dapat menentukan suatu permainan menang atau kalah dalam sebuah pertandingan. Permainan bola basket terdapat 2 jenis teknik tembakan yaitu tembakan lapangan dan tembakan hukuman (*free throw*) (Riski & Nur, 2021).

### **c. Lapangan Bola Basket**

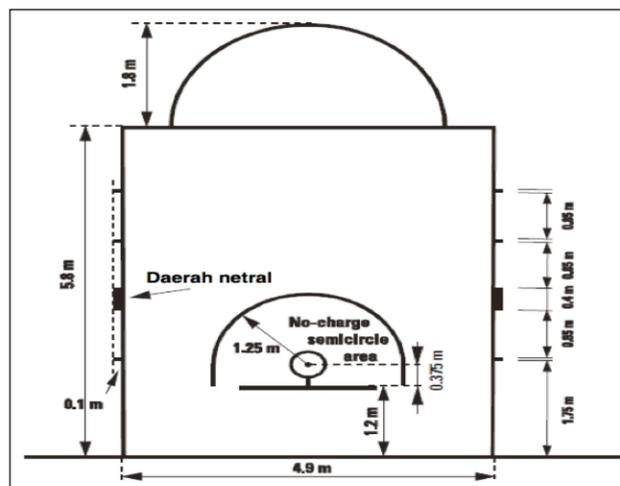
Menurut Pauweni (2012) lapangan basket dapat dibuat ataupun dibangun dimana saja baik di ruangan maupun di alam terbuka. Permukaan lapangan harus datar dan rata agar pantulan bola mudah di kontrol atau dikuasai. Ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter, sesuatu hal, ukuran panjang dan lebar tersebut dapat dikurangi, tetapi harus seimbang.



Gambar 2.1. Ukuran Lengkap Lapangan Permainan

Sumber : (Perbasi, 2014)

Garis tembakan bebas (*free throw*) dibuat sejajar dengan setiap garis akhir. Garis ini mempunyai ujung terjauh 5,80 meter dari sudut garis akhir dan panjangnya 3,60 meter. Titik tengah berada pada satu garis khayal yang berhubungan dengan titik tengah dari garis tengah. Daerah 3 poin merupakan seluruh rantai di lapangan permainan kecuali daerah dekat keranjang lawan yang di batasi oleh 2 garis memanjang dengan tepi 6,25 meter dari titik lapangan yang tegak lurus di tengah keranjang lawan.



Gambar 2.2. Daerah *Free Throw*

Sumber : (Perbasi, 2014)

Daerah bangku cadangan tim dibuat diluar lapangan, pada satu sisi atau sejajar dengan petugas meja. Masing-masing daerah akan dibatasi oleh perpanjangan garis akhir, setidaknya 2 meter panjang dan 5 meter dari sudut dari garis tengah. Didaerah bangku cadangan harus disediakan 14 tempat duduk setiap tim, untuk pelatih, asisten pelatih, dan pemain cadangan.

## **2. Hakikat Wall Shooting**

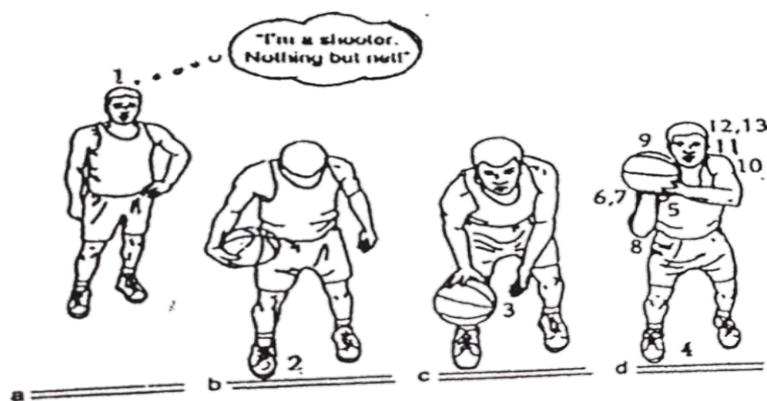
Latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak kembali. Posisi menembak menghadap ke dinding ataupun papan *ring*. Pilih salah satu titik dengan tinggi dinding sekitar 3 meter sebagai sasaran: atau suatu titik pada sisi di samping papan *ring*. Mulai posisi dengan menembak di atas bahu, tempatkan tangan pada titik tengah bola. Periksa penempatan siku. *shooting* bola dengan *follow through* yang sempurna, ke arah dinding atau papan *ring*, buat bola kembali pada posisi menembak tanpa mengubah tangan waktu menangkapnya (Bayu, 2019).

## **3. Hakikat Free Throw Bola Basket**

Menurut Dahlia Asti.P, (2016) Sodikon mengemukakan tembakan permainan bola basket dibagi menjadi 2 golongan yaitu tembakan lapangan dan hukuman. Tembakan lapangan adalah suatu percobaan memasukan bola kedalam *ring* lawan selama waktu pertandingan. Tembakan lapangan bisa menggunakan satu tangan atau dua tangan. sedangkan tembakan hukuman atau tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang diberikan kepadapemain karna melakukan suatu

pelanggaran. Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan yang ditetapkan.

Menurut Perbasi (2014) lemparan bebas (*free throw*) dilakukan paling lama 5 detik di mulai sejak bola di berikan oleh wasit ke pemain yang melakukan lemparan bebas (*free throw*). *Free throw* dilakukan apabila terjadi kesalahan teknik dari pemain atau pelanggaran yang merugikan kesempatan saat tembakan lapangan.



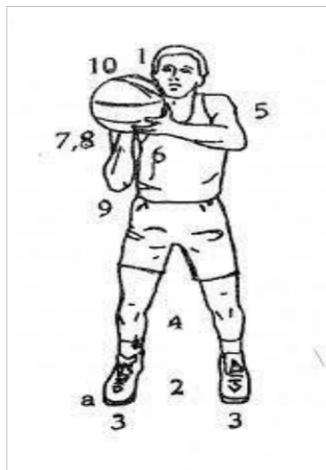
Gambar 2.3: Fase *Free Throw* Bola Basket  
Sumber: Hal Wessel (Benjamin, 2019)

Lemparan bebas (*free throw*) menurut Benjamin (2019) Wessel mengemukakan ada 3 fase yaitu:

- a. Fase persiapan
  - 1) Persiapan yang positif: Persiapan yang menarik nafas atau melihat target agar tetap fokus terhadap target tembakan.
  - 2) Letakan kaki untuk menembak sedikit luar tanda: Salah satu kaki yang terkuat ada dibelakang garis *free throw* agar saat menembak posisi lurus kedepan .

- 3) Sikap yang seimbang: Sikap seimbang ini sangat penting pada saat melakukan fase persiapan ini agar tidak jatuh saat persiapan melakukan *free throw*.
- 4) Tangan yang tidak menembak dibawah bola: Pada saat melakukan fase ini perhatikan tata letak tangan yang tidak menembak haruslah dibawah bola agar bola tidak jatuh dan tetap ditangan yang menembak.
- 5) Tangan yang menembak di belakang bola: Posisi tangan pada saat persiapan menembak dibelakang bola agar saat melakukan tolakan akan menambah dan menembak mendapatkan dorongan tenaga.
- 6) Ibu jari *rileks*: Pada saat melakukan persiapan ibu jari haruslah *rileks* agar tidak kaku saat melakukan tembakan.
- 7) Siku masuk ke dalam: Siku tidak boleh keluar pada saat persiapan menembak, apabila siku keluar pada saat melakukan tembakan maka kekurangan tenaga dan posisi tembakan tidak tepat sasaran.
- 8) Bola antara telinga dan bahu: Posisi bola diantara telinga dan bahu pada saat melakukan tembakan agar saat menembak dapat menambah tenaga dan ketepatan sasaran.
- 9) Bahu *rileks*: Pada posisi persiapan bahu tidak boleh kaku dan tetap *rileks* agar pada saat melakuakn tembakan tidak kekurangan tenaga.
- 10) Nafas duluan (*rileks*): Pada saat melakukan fase persiapan bernafas terlebih dahulu agar saat melakukan tembakan tidak gugup.

- 11) Konsentrasi pada target: Melihat target, fokuskan wajah kearah *ring* agar tembakan tidak tepat sasaran.



Gambar 2.4 Fase Persiapan *Free Throw*  
Sumber: Hal Wessel (Benjamin, 2019)

b. Fase pelaksana

- 1) Lihat target: pandangan wajah, badan mengarah kearah *ring* agar fokus dan tembakan tepat sasaran pada saat melakukan fase pelaksanaan tembakan.
- 2) Ucapkan kata-kata kunci secara berirama: Seperti 1 2 3 secara beirama agar tetap rileks dan tidak kaku pada saat melakukan tembakan.
- 3) Rentangkan kaki, punggung, dan bahu: Buka kaki selebar bahu, punggung dan bahu rentangkan agar *rileks* dan pada saat tembakan tepat sarsaran.
- 4) Buka siku: Buka siku sedikit agar pada saat menembak lurus dan tidak kebingan tenaga.

- 5) Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan: Fase ini dapat dilakukan pada saat menembak Agar semuanya *rileks* saat melakukan gerakan.
- 6) Lepaskan jari telunjuk: Fase ini adalah sikap akhir dari fase pelaksana agar pelepasan bola pada jari telunjuk dapat menepatkan bola memasukan ke dalam *ring* dan mencetak poin.
- 7) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas: Pada fase ini tangan seimbang pada saat memegang bola sampai terlepas agar tetap pada posisi dan tepat sasaran saat dilepaskan.

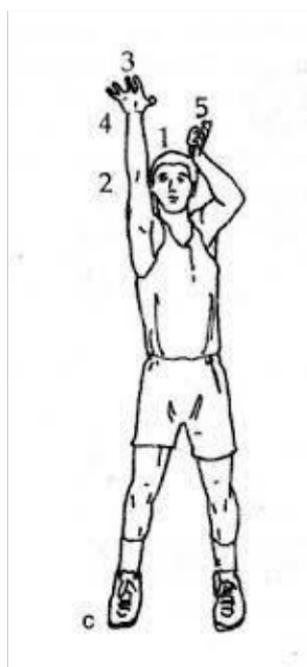


Gambar 2.5 Fase Pelaksanaan  
Sumber: Hal Wessel (Benjamin, 2019)

c. Fase *follow throw*

- 1) Lihat target: fase ini wajah, badan kaki lurus kearah *ring* agar tetap fokus pada saat menembak.

- 2) Lengan terentang: lengan mengarah lurus ke arah *ring* pada saat melakukan tembakan agar saat melakukan tembakan tepat sasaran dan mendapatkan poin.
- 3) Jari telunjuk menunjukan pada target: Gerakan ini adalah gerakan akhir pada saat melakukan tembakan agar tembakan lurus, tepat sasaran dan mendapatkan poin.
- 4) Telapak tangan ke bawah saat *shooting*: Gerakan ini agar bola lurus menuju ring atau menambah kekuatan saat *shooting*.
- 5) Seimbangkan dengan telapak tangan di atas: Menyeimbangkan tangan di atas agar tetap pada posisi.
- 6) Posisi tangan di atas sampai bola masuk ke dalam *ring*: Gerakan ini adalah bentuk akhir dari sebuah gerakan *follow throw*.



Gambar 2.6 Fase *Follow Throw*  
Sumber: Hal Wessel (Benjamin, 2019)

#### 4. Hakikat *BEEF*

Terdapat istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang perlu diperkenalkan kepada pemain sejak dini yaitu *BEEF*. *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan atlet atau pemain untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan konsep *BEEF* adalah efisien dan efektif mudah di mengerti (Bayu, 2019). Menurut Hidayat & Dwi (2018) yang dikemukakan oleh Kosasih *BEEF* yaitu:

- a. **B (*Balance*)**: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
- b. **E (*Eyes*)**: 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.
- c. **E (*Elbow*)**: pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical.
- d. **F (*Follow through*)**: kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring*.

Berdasarkan istilah yang diatas *BEEF* mempunyai beberapa fase yaitu:

##### 1) Fase Persiapan :

- a) Mata melihat target: diarpkan mata melihat ke *ring* agar saat melakukan tembakan bola tepat sasaran dan mendapatkan poin.
- b) Kaki terentang selebar bahu: Diharapkan posisi kaki dibuka selebar bahu pasa agar saat melakukan tembakan tetap seimbang.
- c) Jari kaki lurus ke depan: Diharapkan jari kaki tidak boleh menghadap kiri atau kanan agar saat melakukan tembakan tetap seimbang.

- d) Lutut di lenturkan: Diharapkan lutut tidak boleh kaku dan tetap *rileks* pada saat melakukan fase ini sehingga saat melakukan tembakan mendapatkan tenaga yang diinginkan.
- e) Bahu *rileks*: Diharapkan bahu harus *rileks* pada saat melakukan tembakan apabila kaku, shooting dan tenaga akan hilang dan tidak dapat mencetak poin.
- f) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola: diharapkan tangan disamping bola agar bola tetap berada pada satu tangan yang akan menembak.
- g) Tangan yang menembak di belakang bola: Diharapkan posisi tangan yang tepat pada saat akan menembak adalah di belakang bola agar tenaga yang dihasilkan maksimal dan tepat sasaran.
- h) Jari-jari *rileks*: Diharapkan jari-jari tidak kaku pada fase ini agar bola menyentuh *ring*, tepat sasaran dan mendapatkan poin.
- i) Siku masuk ke dalam: Diharapkan siku tidak boleh keluar saat melakukan tembakan agar dapat menambah tenaga dan tepat sasaran tembakan.
- j) Bola di antara telinga dan bahu: Diharapkan bola berada di antara telinga dan bahu pada saat melakukan fase persiapan agar tembakan tetap sasaran kearah *ring* dan mendapatkan poin.

## 2) **Release**

Teori ini menjelaskan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Hindari kebiasaan tidak melihat target tetapi melihat bola. Agar bola pada saat back spin tidak hilang maka tekan bola dengan jari-jari ke atas, sesaat sebelum dilepaskan.

### 3) *Follow Through*

Langkah terakhir *shooting* yang baik pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah *ring*. Siku tetap dikunci dan gunakan tangan dorangan terakhir dari pergelangan tangan.

Dari teori diatas, dapat disimpulkan bahwa *BEEF* adalah konsep *shooting* yang dapat memudahkan atlet atau pemain untuk bisa memahami dan menguasai teknik *shooting* dengan baik dan benar. Dapat diperhatikan terkait dengan keseimbangan, pandangan, bentuk lengan yang benar saat akan memulai *shoot* dan *follow through* yang benar.

### B. Penelitian Relevan

Ada pun penelitian yang terkait dengan judul skripsi saya yang berjudul “Pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *beef* terhadap akurasi *shooting free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 2 Bangkinang Kota”. Dapat dilihat sebagai berikut:

1. Hidayat & Dwi ( 2018). “Pengaruh Penerapan Konsep BEEF Terhadap Peningkatan Hasil *Shooting* Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan.” Hasil analisa *statistic Wilcoxon*, nilai Z sebesar -4,945 dengan p-value sebesar 0,000 lebih kecil dibandingkan nilai alpha 0,05 yang berarti menunjukkan bahwa H0 ditolak dan H1 diterima., sehingga ada pengaruh penerapan konsep BEEF terhadap peningkatan hasil *shooting* bola basket pada siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Beji Kabupaten Pasuruan, berdasarkan prosentase peningkatan yaitu sebesar 58,397 %.

2. Bayu (2019). “Motode Latihan Beef dan Latihan Wall *Shooting* Permainan Bola Basket.” Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (one group pretest posttest control desain). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dan posttest pada latihan BEEF dan latihan wall *shooting*. Dari analisis data diperoleh hasil: harga thitung lebih besar dari harga ttabel yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel} = 7,17 > 2,09$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan BEEF dan latihan wall *shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang.
3. Ishaq et al., (2022). “Meningkatkan Teknik Dasar *Shooting* Free Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall *Shooting* pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP.” Hasil penelitian ini diperoleh dari 10 atlet, dengan rincian 3 minggu pertama untuk siklus 1 dan 3 minggu kedua untuk siklus 2. Hasilnya diperoleh pada minggu terakhir, 9 peserta dengan persentase (90%) dikatakan tuntas dengan memperoleh skor di atas standar ketuntasan dan atau mencapai angka ketuntasan maksimal.
4. Prasetyo & Kusuma ( 2020). “Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan *Shooting* Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. Simpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil *shooting* free throw melalui penerapan model permainan target sasaran. Kenaikan kelas eksperimen sebesar 28,8%.

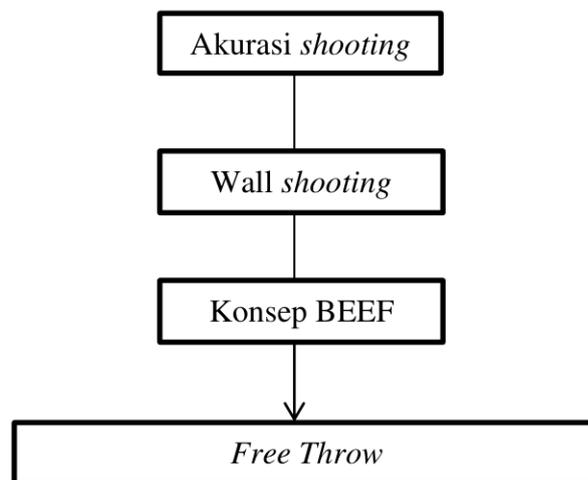
Kenaikan Kelas Kontrol sebesar 2,4%. Jadi, penggunaan latihan target sasaran dapat meningkatkan kemampuan shooting free throw dan diharapkan pelatih dapat memberikan latihan target sasaran untuk meningkatkan akurasi shooting.

5. Windiarso (2016). "Tungkai Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket." Hasil pengujian hipotesis menunjukkan : 1) Perbedaan pengaruh antara metode latihan wall shooting dengan metode mata tertutup terhadap hasil shooting free throw dalam permainan bola basket dengan hasil  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $20,167 > 5,318$ , dengan rerata nilai wall shooting  $6,67 > 4,83$  untuk metode mata tertutup. 2) Perbedaan pengaruh antara sampel yang memiliki power tungkai sedang dan kurang terhadap hasil shooting free throw dalam permainan bola basket. , dengan hasil  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $48,167 > 5,318$ , dengan rerata nilai power tungkai sedang sebesar  $7,17 > 4,33$  untuk power tungkai kategori kurang. 3). Interaksi antara metode metode latihan dan power tungkai terhadap hasil shooting free throw dalam permainan bola basket., dengan hasil perhitungan  $F_{hitung} > F_{tabel}$  atau  $8,167 > 5,167$ .

Berdasarkan penelitian di atas, persamaannya adalah sama-sama menganalisis tentang latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap akurasi *shooting free throw*. Hal yang membedakan penelitian ini adalah tujuan penelitian, subjek dan mana sekolah serta metode latihan. Penelitian ini pada dasarnya bertujuan untuk mengetahui apakah Latihan *wall shooting* dengan Konsep *BEEF* berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota.

### C. Kerangka Pemikiran

Bedasarkan kajian teori yang telah diuraikan maka dapat dijelaskan bahwa untuk mendapatkan hasil akurasi *shooting* yang baik haruslah memiliki teknik dasar yang baik. Memiliki keseimbangan badan, pandangan, fokus dan koordinasi gerakan yang baik. Cara untuk memiliki keseimbangan badan, pandangan, fokus dan koordinasi gerakan yang baik dibutuhkan beberapa bentuk latihan, salah satunya yaitu latihan *wall shooting* menggunakan konsep *BEEF*. Ada pun bentuk kerangka berfikir dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:



Gambar 2.7 Kerangka Berfikir

### D. Hipotesis Penelitian

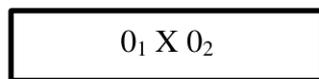
Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka pemikiran di atas maka hipotesis dalam penelitian ini yaitu, latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* tidak berpengaruh signifikan terhadap akurasi *shooting free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota.

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode yang digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan atau treatment. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*one group pretest-posttest*.” Desain observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi sebelum melakukan eksperimen ( $O_1$ ) disebut nilai *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen ( $O_2$ ) nilai *post-test* (Sugiyono, 2018). Ada pun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1. Metode Penelitian Eksperimen  
Sumber : (Sugiyono, 2018)

Keterangan  
 $O_1$  : Nilai pretest  
X : Perlakuan (*treatment*)  
 $O_2$  : Nilai posttest

#### B. Tempat Dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian: Lokasi penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.
2. Waktu Penelitian: Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Juni tahun ajaran 2021/2022.

#### C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang ingin diteliti. Menurut Sugiyono (2018), mengemukakan bahwa populasi adalah wilayah

generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota.

## 2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2018), bahwa, Sampling atau sampel didefinisikan sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang akan diambil berasal dari seluruh populasi penelitian.

### D. Teknik Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik pengambilan *sampling* jenuh yaitu pengambilan sampel dimana seluruh populasi dijadikan sampel yaitu 10 orang.

**Tabel 3.2. Sampel Penelitian**

No	Nama Siswa	Kelas	Jurusan
1.	AF	XII	MIPA
2.	ANP	XII	IPS
3.	AM	X	IPS
4.	DAZ	X	MIPA
5.	FCA	X	MIPA
6.	SAZ	X	IPS
7.	SGA	X	MIPA
8.	SRH	X	IPS
9.	SZ	XII	MIPA
10	YJAP	X	MIPA

### E. Validasi Instrumen Penelitian

Menurut Arikunto (2012) instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen ini adalah tes *shooting free throw*. Untuk lebih jelas sebagai berikut :

#### 1. Perlengkapan:

- a. Lapangan: Ukuran lapangan sesuai dengan standar lapangan bola basket yang telah ditetapkan perbasi. Ukurang lapangan dapat dilihat pada gambar 2.1 lapangan bola basket.
- b. Bola: Bola harus sesuai dengan standar FIBA yaitu GG6X untuk wanita.



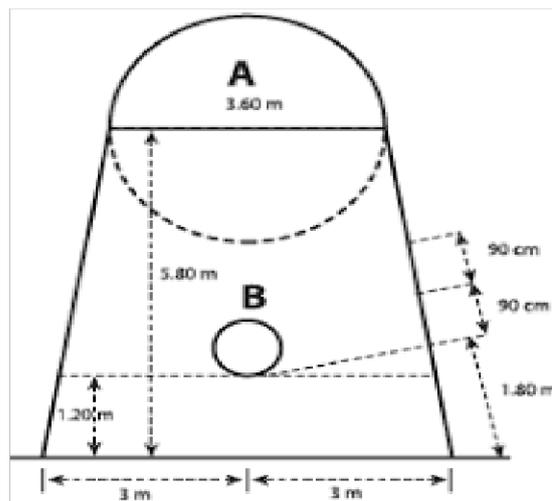
Gambar 3.3 bola basket FIBA  
Sumber: (Perbasi, 2014)

- c. Alat tulis: alat tulis yang digunakan pada saat meneliti yaitu buku tulis dan pena.

#### 2. Pelaksanaan

- a. *Testee* dilakukan di daerah tembakan hukuman, dengan aba-aba dipandu oleh peneliti. Daerah tembakan hukuman dapat dilihat di gambar 2.2 *free throw*.
- b. Setelah mendengarkan aba-aba “Ya” *testee* melakukan tembakan. Dapat dilihat pada gambar 2.5 fase pelaksanaan *free throw*.

- c. *Testee* tidak boleh menginjak dan melewati garis sebelum bola lepas dari tangan.
  - d. Setiap *testee* mendapatkan kesempatan 10 kali *free throw*.
  - e. Saat melakukan 10 kali tembakan, *testee* harus menghentikan tembakan ke *ring*.
3. Peraturan
- a. Boleh dilakukan dengan satu atau dua tangan sesuai dengan konsep *BEEF* yang benar.
  - b. Penilaian dalam penelitian ini adalah bentuk angka, skor atau poin.
4. Skor: Setiap bola yang masuk diberikan skor 1;



Gambar 3.3: Garis *free throw*

Sumber: (Perbasi, 2014)

## F. Pengumpulan Data

Untuk mengumpulkan data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini, penulis menggunakan beberapa cara sebagai berikut:

1. Observasi adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai adanya pengaruh latihan

*wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap akurasi *shooting free throw* pada ekstrakurikuler SMAN 1 Bangkinang Kota, Kabupaten Kampar.

2. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah tes kemampuan *free throw* pemain bola basket dengan menerapkan instrument penelitian. Tes yang digunakan adalah tes *shooting free throw*

### **G. Analisis Data**

Analisis data yang digunakan berupa uji komparatif untuk mengetahui pengaruh latihan *wall shooting* dengan konsep *Beef* Terhadap Akurasi *shooting free throw* pada ektrsakulikuler bola basket SMAN 1 Bangkinang Kota. Data yang diolah berupa skor *pretest* dan *posttest*. Tahapan analisis data yang perlu dilakukan adalah:

1. Uji Normalitas, Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 26. Menurut metode Kolmogorov-Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut: a)Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data tersebut tidak normal, b)Jika signifikansi di atas 0.05 berarti data tersebut normal (Benjamin, 2019).
2. Pengujian Hipotesis, Uji hipotesis dilakukan untuk mengambil keputusan. Data yang diuji yaitu skor *pretest* dan *posttest*. Pengujian hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kemampuan statistis pada siswa yang diajarkan dengan pembelajaran berbasis masalah. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji t untuk *pretest* dan *posttest*, dalam hal ini digunakan uji dua pihak yang dalam penelitian

ini dihitung menggunakan SPSS. Apabila data berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik parametrik yakni uji *paired t test*. Jika data tidak berdistribusi normal maka analisis data yang digunakan adalah statistik non parametrik yakni uji *wilcoxo* (Wahyuni, 2020).

## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Deskripsi Data

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *wall shooting* dengan konsep *beef*. Data yang diambil menjalani tes dan pengukuran terhadap 10 orang siswa ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota. Variable-variabel yang ada pada penelitian yaitu latihan *wall shooting* dengan konsep *beef* yang dilambangkan dengan X sebagai variable bebas, sedangkan free throw dilambangkan dengan Y sebagai variable terikat.

##### 1. Data Shooting Free Throw

Sebelum dilakukan latihan *wall shooting* dengan konsep *beef* dilakukanlah *pre-test*, selanjutnya diberikan latihan *wall shooting*. Setelah diberikan latihan dilakukanlah *post-test free throw*. Data analisis *pre – test* dan *post-test free throw* dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4.1 Analisis Data dengan Instrumen *Free Throw***

No	Statistik	Pre – Test	Post-Test
1	n (Jumlah Sampel)	10	10
2	Jumlah keseluruhan	10	10
3	Mean (rata – rata)	3	3.9
4	Maximum (tertinggi)	0	7
5	Minimum (terendah)	1.1	3
6	Variance (variasi)	1.43	1.44
7	Standar deviation (standar devisiasi)	1.197	2.1

Dari tabel diatas dapat kita lihat data *pre-test* (awal) sebagai berikut: Skor tertinggi 3, Skor terendah 0 dengan rata- rata 1.1, standar devisiasi 1.197, dan variasi 1.433. Setelah melakukan *pre-test* di berikan perlakuan latihan *shooting free throw* 16 kali pertemuan, maka di lakukan *post-test* (tes akhir). *Post – test shooting* yang dilakukan 10 orang sampel diperoleh data sebagai berikut: skor tertinggi 7, skor terendah 3, dengan rata- rata 3.9 , varian 2.1, standar devisiasi 1.44.

## 2. Data frekuensi Shooting Free Throw

**Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pre-Test dan Post-test Shooting Free Throw**

<b>Pre-Test</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	4	40,0	40,0	40,0
	1	3	30,0	30,0	70,0
	2	1	10,0	10,0	80,0
	3	2	20,0	20,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	
<b>Post-test</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	6	60,0	60,0	60,0
	4	2	20,0	20,0	80,0
	6	1	10,0	10,0	90,0
	7	1	10,0	10,0	100,0
	Total	10	100,0	100,0	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 4 orang sampel memiliki frekuensi relative 40% dengan rentangan 0-1. 3 orang sampel memiliki frekuensi relatif 30% dengan rentangan interval 1-2. 1 orang sampel memiliki frekuensi relative 10% dengan rentangan interval 2-3. 2 orang sampel memiliki frekuensi relative 20% dengan rentangan interval 3-4.

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi data *post – test* diatas, dari 10 orang sampel yang melakukan tes *shooting freethrow* , diperoleh 6 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 60% pada jarak interval 3 - 4, 2 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 20% pada jarak interval 4 – 5 , 1 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 10% pada jarak interval 5 – 6, 1 orang sampel yang memiliki frekuensi relative 10% dengan jarak interval 6 - 7.

## **B. Pengujian Persyaratan Analisis**

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Uji ini akan menguji hipotesis sampel berasal dari populasi normal, untuk normal atau tidak normalnya hipotesis dengan membandingkan harga *Asymp. Kriterianya Sig* diatas 0,05 data tersebut normal dan sig dibawah 0,05 dinyatakan tidak normal.

Tabel 4.5 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		10
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	,78859222
Most Extreme Differences	Absolute	,244
	Positive	,244
	Negative	-,186
Test Statistic		,244
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,093
Sig.		,091
99% Confidence Interval	Lower Bound	,083
	Upper Bound	,098

Dari tabel diatas dapat kita lihat Sig variabel latihan *Wall Shooting* dengan konsep *Beef* adalah lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan populasi yang berdistribusi normal diterima. Maka dari keterangan tersebut, maka data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis menggunakan pendekatan statistik parametrik. Hipotesis Statistik: a) Jika nilai sig < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal. b) Jika nilai sig > 0,05 maka data tersebut berdistribusi normal.

### C. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini adalah tidak terdapat pengaruh signifikan antara latihan *Wall Shooting* dengan konsep *Beef* terhadap akurasi *shooting free throw* pada ekstrakurikuler putri SMAN 1 Bangkinang Kota. Hasil uji SPSS dengan menggunakan uji *paired t test*, dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Uji Hipotesis

Paired Samples t Test										
		Paired Differences					T	df	Significance	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				One-Sided p	Two-Sided p
					Lower	Upper				
Pair 1	pre test - post test	-2,800	,789	,249	-3,364	-2,236	-11,225	9	<,001	<,001

Dari tabel uji hipotesis diatas nilai Sig dari variabel latihan *wall shooting* dengan kosep *beef* yaitu  $0,001 < 0,05$  hipotesis awal ditolak sebagaimana dapat dikatakan terdapat pengaruh antara latihan *wall shooting* konsep *beef* terhadap akurasi *shooting free throw* ekstrakuliker bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota bersifat signifikan.

#### D. Pembahasan Hasil Analisis Data

Berdasarkan analisis uji t yang dilakukan maka dapat apakah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap hasil *free throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota. Ada pun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara pretest dan posttest. Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa nilai signifikan t sebesar ( $0,001 < 0,05$ ), hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *pos-test shooting free throw* terhadap ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota.

Dari data *pre-test* memiliki rata-rata 3 dan pada saat *pos-test* rata-rata mencapai 3,9. Dengan demikian menunjukkan bahwa latihan wall shooting dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan *shooting free throw* ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Bangkinang Kota. Besarnya perubahan kemampuan Shooting tersebut dapat dilihat dari perbedaan rata-rata yaitu sebesar 3. Terjadinya peningkatan karena program latihan *wall shooting* konsep *BEEF* dilakukan dengan tahap-tahap teknik yang benar mulai dari fase persiapan, fase pelaksanaan, dan fase *follow through*. *BEEF* adalah sebuah konsep *shooting* yang memudahkan peserta didik untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* adalah efisien, efektif dan mudah di mengerti. Menurut Hidayat & Dwi (2018) yang dikemukakan oleh Kosasih *BEEF* yaitu:

1. **B (*Balance*)** keseimbangan: Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang.
2. **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.
3. **E (*Elbow*)** siku lengan: Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
4. **F (*Follow through*)** gerakan lanjutan: Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari- jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan *wall shooting* dengan konsep *BEEF* (X) Terhadap *shooting free throw* (Y) ekstrakurikuler bola basket putra SMAN 1 Bangkinang Kota.

Ada pun penelitian terdahulu yang hampir sama dengan teliti yaitu, Penelitian yang dilakukan oleh (Bayu 2019). “Motode Latihan Beef dan Latihan Wall *Shooting* Permainan Bola Basket.” Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian eksperimen semu (one group pretest posttest control desain). Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil pretest dan posttest pada latihan BEEF dan latihan wall *shooting*. Dari analisis data diperoleh hasil: harga terhitung lebih besar dari harga ttabel yaitu  $t_{hitung} > t_{tabel} = 7,17 > 2,09$ , sehingga  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan BEEF dan latihan wall *shooting* terhadap hasil *shooting* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler di SMK Negeri 3 Palembang.

Penelitian yang dilakukan oleh Prasetyo & Kusuma ( 2020). “Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. Simpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan hasil shooting free throw melalui penerapan model permainan target sasaran. Kenaikan kelas eksperimen sebesar 28,8%. Kenaikan Kelas Kontrol sebesar 2,4%. Jadi, penggunaan latihan target sasaran dapat meningkatkan kemampuan shooting free throw dan diharapkan pelatih dapat memberikan latihan target sasaran untuk meningkatkan akurasi shooting.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh signifikan antara latihan *Wall Shooting* dengan konsep *Beef* terhadap akurasi *Shooting Free Throw* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMAN 1 Bangkinang Kota, dengan nilai output statistik “Test Statistics”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0.001. Karena nilai 0.001 lebih kecil dari  $< 0.05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan signifikan skor *pre test* dengan *post test*”.

#### B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan sebelumnya, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Bangkinang Kota, disarankan untuk lebih rajin lagi dalam mengikuti program latihan *shooting*, agar *shooting* yang dihasilkan semakin baik.

2. Kepada pelatih, disarankan untuk selalu mengoreksi dan memperbaiki pondasi *shooting* yang kurang baik, dengan selalu mengoreksi dan memperbaiki *shooting* siswa dapat memiliki *shooting* yang baik.
3. Bagi peneliti yang akan datang, supaya dapat membuat pertimbangan penelitian ini dengan subyek yang lain, baik dalam kualitas maupun kuantitas.
4. Bagi pembaca, karna keterbatasan penelitian ini dan masih kecilnya ruang lingkup kelompok sampel, maka disarankan pada peneliti yang akan datang melakukan penelitian lanjutan dengan variabel yang lain dengan memperluas ruang lingkup penelitian dan kelompok sampel lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Akbar Wicaksono, J. (2013). Hubungan Self Efficacy Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain National Basketball League Klub Cls Knights. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 1(2).
- Arikunto, S. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.
- Awali, M. (2018). Pengaruh Kemampuan Kognitif terhadap Hasil Pembelajaran Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 52–63. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.156>
- Bayu Hardiyono. (2017). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw | Hardiyono | Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. *Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2).
- Bayu, M. A. (2019). Metode Latihan Beef Dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1).
- Benjamin, W. (2019). Pengaruh Latihan Wall Shooting Dengan Konsep Beef Terhadap Hasil Tembakan Hukuman (Free Throw) Bola Basket. *Skripsi*, 3, 1–9.
- Dahlia Asti.P, D. C. K. (2016). Pengaruh Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan Shooting Permainan Bola Basket (Studi Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 2 Buduran Sidoaarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 04, 564–567.
- Fatahilah, A. (2018). Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Jurnal Gelombang Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Hidayat, F., & Dwi, K. C. (2018). Pengaruh Penerapan Konsep BEEF Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII di SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 40–44.
- Ishaq, I. M., Januarto, O. B., & Kurniawan, A. W. (2022). Meningkatkan Teknik Dasar Shooting Free Throw Bolabasket Melalui Metode Drill Variasi Latihan Wall Shooting pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra SMP. *Sport Science and Health*, 2(12), 592–598. <https://doi.org/10.17977/um062v2i122020p592-598>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>

- Pauweni, M. (2012). Pengembangan Model Permainan Bola Basket Taki Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Jasmani , Olahraga Dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar Kelas Atas di Kota Gorontalo. *Journal of Physical Education and Sports*, 1(1), 61–67.
- Perbasi. (2014). *Peraturan Permainan Bola Basket FIBA*.
- Prasetyo, D. D., & Kusuma, B. (2020). Pengaruh Latihan Target Sasaran Untuk Meningkatkan Kemampuan Shooting Free Throw Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Welahan. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 1(1), 10–15. <https://doi.org/10.53869/jpas.v1i1.3>
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Bola Basket Atlet Putra Klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 3(4), 15–21.
- Riski, & Nur. (2021). Pengaruh Latihan Shooting Dengan Konsep B.E.E.F Terhadap Kemampuan Shooting Free Throw Bolabasket Atlet Junior PERBASI Kabupaten Bantaeng. - Test Repository. *PASCASARJANA > Jasmani Dan Olahraga (S2)*.
- Saputri, Y. (2020). *Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan Dan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Free Throw Pada Club Basket Putra Chicken Soup Pekanbaru*. Universitas Riau.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B*. Bandung: alfabeta.
- Suryaputri, R. I. (2018). Pengaruh Latihan Wall Shooting dan Mistar Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *Universitas Negeri Semarang*.
- Wahyuni, M. (2020). *Statistik deskriptif untuk penelitian olah data manual dan SPSS versi 25*.
- Windiarto, A. (2016). *Tungkai Terhadap Hasil Shooting Free Throw Dalam Permainan Bola Basket*.
- Yolis Y.A. Djami. (2018). *Basket untuk Pemula (Teori & Praktik)*. Deepublish.
- Zulfiani, L. F., Djuniadi, & Nashiroh, P. K. (2019). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga Laila Fathia Zulfiani Djuniadi Putri Khoirin Nashiroh. *Jurnal JP&O, Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 36–39.