



## PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN METODE *BEEF* TERHADAP AKURASI *FREE THROW* SISWI EKSTRAKURIKULER BASKET SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

Ichlasul Rizki Alamsyah<sup>1</sup>, Reza Adhi Nugroho<sup>2</sup>  
Universitas Teknokrat Indonesia<sup>1,2</sup>

ichlasul.rizki@gmail.com<sup>1</sup> reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id<sup>2</sup>

Received: 10 Desember 2022

Accepted: 26 Desember 2022

Published : 31 Desember 2022

### Abstract

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of shooting practice with the *beef* method on the accuracy of free throws for basketball extracurricular students at SMK Negeri 4 Bndar Lampung. This study consisted of 15 samples with a total sampling technique using the experimental method of one groups pretest posttest. The results of the study indicate that there is a significant effect of shooting practice with the *beef* method with the results of the *t*-test count  $9.909 > t$  table 1.761. Then there is a difference after being given treatment of 2.13 from 1.87 to 4.00

**Keywords:** *beef* method, basketball, free throw

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bndar Lampung. Penelitian ini terdiri dari 15 sampel dengan teknik *total sampling* menggunakan metode eksperimen *one groups pretest posttest*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan metode *beef* dengan hasil uji *t* hitung  $9.909 > t$  tabel 1.761. Lalu terdapat perbedaan setelah diberikan perlakuan sebesar 2.13 yang sebelumnya 1.87 menjadi 4.00

**Kata Kunci:** metode *beef*, basket, *free throw*, *shooting*

### To cite this article:

Rizki, Ichlasul & Nugroho, Reza Adhi. (2022). Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Metode *Beef* Terhadap Akurasi *Free Throw* Siswi Ekstrakurikuler Basket Smk Negeri 4 Bandar Lampung. *Jurnal of Physical Education*, Vol. 3, No (2) Hal. 1-5

## PENDAHULUAN

Dalam kehidupan yang terbaru manusia tidak bisa dipisahkan berdasarkan olahraga, baik menjadi area adu prestasi juga menjadi kebutuhan buat menjaga syarat tubuh supaya betul - betul sehat (Rizaldi et al., 2017). Sementara itu (Rury Rizhardi, 2020) Latihan jasmani telah berperan keinginan bagi massa menjelang menuntun serta mengintensifkan kondisi jasmani badan agar tetap bersemangat dalam mengerjakan jadwal sehari-hari. Dengan mengerjakan latihan jasmani kita membimbing tubuh supaya tetap berguna dan bugar mengerjakan tindakan aktivitas setiap hari. Olahraga bisa mendatangkan prestasi, prestasi tidak hanya dalam segi akademik saja terdapat non akademik juga seperti prestasi ekstrakurikuler bola basket yang dapat membawa nama baik sekolah sehingga banyak dikenal masyarakat menjuarai kejuaraan basket baik daerah, nasional, bahkan internasional. Dengan terkenalnya nama sekolah menjadi keuntungan sekolah juga dalam mendapatkan pemain atau siswa – siswi baru yang ingin masuk disekolah tersebut khususnya dalam bidang bola basket sebagai keuntungan sekolah untuk lebih menonjolkan ekstrakurikuler bola basket.

Permainan bola basket salah satu olahraga yang sukai oleh masyarakat dari kalangan anak – anak hingga dewasa baik untuk pelajaran di tingkat sekolah maupun mahasiswa di tingkat universitas. Pelajaran basket juga terdapat di tingkat sekolah dasar, menengah pertama, dan menengah atas. Bola basket adalah cabang olahraga dari bola

besar yang dilakukan oleh dua tim yang terdiri dari lima pemain lalu olahraga ini memiliki tujuan yaitu memasukan bola sebanyak-banyaknya ke ring lawan serta berusaha menghalau musuh memasukan bola atau mencetak angka ke ring kita. Berdasarkan tujuan tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *shooting*, dengan melakukan *shooting* akan menciptakan peluang mencetak/menambah, didalam *shooting* terdapat tembakan bebas atau *free throw* dengan mendapatkan satu angka ketika masuk ke ring. Menurut (Apifa et al., 2020) pada olahraga basket *free throw* (tembakan bebas) mempertaruhkan andil yang sangat kuat terhadap kemenangan suatu regu. Namun kenyataannya cukup banyak pemain yg kurang memaksimalkan *free throw* pada pertandingan. Menurut (Hardiyono, 2019) permainan bola basket tembakan dibagi sebagai dua bagian, lapangan & *free throw*. Tembakan lapangan merupakan tembakan percobaan memasukan bola kedalam keranjang dalam waktu permainan sedang berlangsung sedangkan *free throw* merupakan yang diberikan sang wasit pada pemain buat mencetak satu skor dalam posisi sempurna dibelakang garis *free throw*.

### **METODE PENELITIAN**

Peneliti akan melakukan penelitian memakai metode eksperimen. Metode penelitian eksperimen bisa diartikan menjadi metode penelitian yang dipakai buat mencari pengaruh perlakuan eksklusif terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali (Sugiyono, 2013). Desain yang akan digunakan pada penelitian ini merupakan *One Group Pretest – Posttest Design*, yakni penelitian yang terdiri dari *pretest* sebelum diberikan perlakuan, karena sanggup membandingkan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013)

### **Populasi dan Sampel**

Menurut Margono dalam (Hardani, Ustiawaty, 2020) berkata populasi merupakan keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau insiden-insiden menjadi asal data yang mempunyai ciri eksklusif pada pada suatu penelitian. Peneliti mengambil sampel penelitian dari jumlah populasi sebanyak 15 siswi ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Pengambilan sampel dalam penelitian ini akan dilakukan dengan *total sampling*. Menurut Sugiyono dalam (Mudian et al., 2018) *total sampling* merupakan teknik penetapan sampel seumpama seluruh anggota populasi dipakai menjadi sampel.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data menggunakan *shooting free throw* sebanyak 5 kali percobaan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

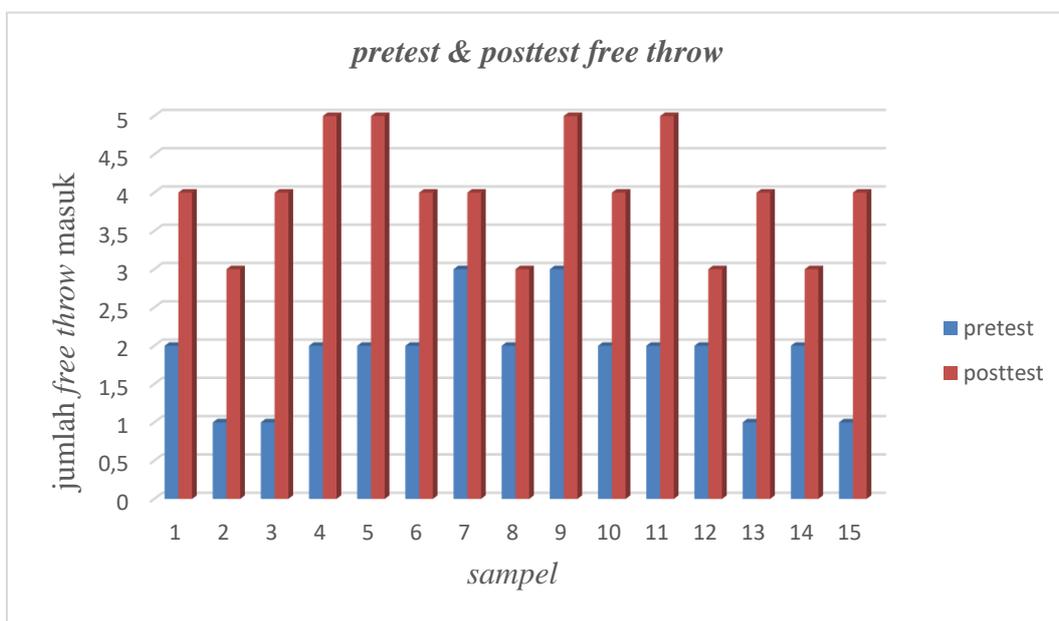
Penelitian ini dilakukan pada tanggal 23 Mei 2022 – 18 Juni 2022. Subjek pada penelitian ini adalah siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan sampel 15 orang. Hasil penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Hasilnya dapat dilihat pada tabel dibawah:

**Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Free Throw**

Variabel	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Devation
<i>Free Throw Pretest</i>	15	1	3	1.87	0.640
<i>Free Throw Posttest</i>	15	3	5	4.00	0.116

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa *free throw pretest* memiliki rata-rata 1.87 dan meningkat menjadi 4.00 setelah diberikan perlakuan 16 kali pertemuan.

Gambar 1. *Pretest dan Posttest Free Throw*



**Uji Prasyarat**

**1. Uji Normalitas**

Uji normalitas dipakai buat menguji normal atau tidak normalnya suatu sebaran data. Maka diharapkan suatu perhitungan untuk kenormalan penyebaran suatu data. Penelitian ini memakai perhitungan *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan SPSS 25 sebagai uji kenormalan. Jika nilai signifikansi > 0,05 maka nilai residual berdistribusi normal, sebaliknya bila nilai signifikansi < 0,05 maka nilai residual tidak berdistribusi normal. Berikut hasilnya:

**Tabel 2 Hasil Uji Normalitas**

Variabel	P	Sig	Keterangan
<i>Free throw</i>	0.200	0.05	Normal

Berdasarkan tabel diatas hasil uji normalitas bisa dilihat bahwa semua data *pretest* dan *posttest* memiliki nilai p (*sign*) > 0.05 dinyatakan seluruh data residual berdistribusi normal.

**2. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas berguna buat menguji kesamaan sampel atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Apabila  $p > 0.05$  maka bisa dinyatakan homogen, namun apabila  $p < 0.05$  maka tes tersebut bisa dikatakan tidak homogen. Berikut uji homogenitas sebagai berikut:

**Tabel 3 Hasil Uji Homogenitas**

Data	Levene Statistic	df1	df2	Sig.	Keterangan
Free Throw	0.516	1	13	0.485	Homogen

Dari tabel di atas bisa dicermati nilai semua data *pre test* dan *post test* memiliki  $p$  (*sig*) > 0.05 sehingga data bersifat homogen.

### 3. T-Test

Uji  $t$  pada penelitian ini bisa menjawab hipotesis ketika sudah diajukan. Pengujian hipotesis dilakukan buat mengetahui penerimaan atau penolakan yang diajukan.

**Tabel 4 Hasil Uji Paired  $t$  test Free Throw**

Rata-rata	Df	T Tabel	T Hitung	P
2.133	14	1.761	9.909	0.000

Berdasarkan perhitungan data diatas diperoleh nilai  $t_{hitung}$  (9.909) >  $t_{tabel}$  (2.144) dan  $P$  (0.000) <  $\alpha$  (0.05). Hasil tersebut menunjukkan bahwa rata-rata hitung sebesar 2.133. Nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  dan signifikansi kurang dari 0.05.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni:

Dari hasil uji  $t$  bisa dicermati bahwa  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel (9.909 > 2.144) dan nilai signifikan  $p$  sebesar (0.000 < 0.05), hasil ini menerangkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan *shooting* dengan metode *Beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Data *pretest* rata-rata 1.87 sedangkan *posttest* 4.00 dengan peningkatan 2.13.

## DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- 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>
- 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>
- 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.

Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. CV ALFABETA.

## BIOGRAFI PENULIS

	<p><b>Ichlasul Rizki Alamsyah</b></p> <p>Lahir di Bandar Lampung, 17 Februari 2000, penulis menyelesaikan pendidikan SMK di SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Saat ini sedang menempuh pendidikan di Program Sarjana Pendidikan Olahraga di Universitas Teknokrat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p><a href="mailto:ichlasul.rizki@gmail.com">ichlasul.rizki@gmail.com</a></p>
	<p><b>Reza Adhi Nugroho</b></p> <p>Menyelesaikan Program Sarjana Pendidikan (Strata-1) pada Fakultas Ilmu Keolahragaan dengan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi tahun 2010-2014 di Universitas Negeri Yogyakarta, dan melanjutkan Program Magister Pendidikan Pascasarjana (Strata-2) oleh mengambil Program Pendidikan Olahraga dan selesai pada tahun 2017 di Universitas Negeri Yogyakarta. Penulis juga merupakan dosen Universitas Teknokrat Indonesia pada Program Studi Pendidikan Keolahragaan (2019-sekarang). Penulis dapat dihubungi melalui email:</p> <p><a href="mailto:reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id">reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id</a></p>