



Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode BEEF Terhadap Akurasi Free Throw Tim Basket Blacklist SMAN 1 Sutera

Marlina Saputri¹, Muhammad Sazeli Rifki², Fahd Mukhtarsyaf³, Septri⁴.

¹ Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

³ Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

⁴ Universitas Negeri Padang, Padang 25132, Indonesia.

E-mail: marlinasaputri928@gmail.com

Received: 20 maret artikel dikirim; 3 Mei Revised: artikel revisi; Accepted: 30 Mei artikel diterima

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dalam bola basket menggunakan metode BEEF terhadap ketepatan tembakan bebas (*free throw*) pada tim putri Blacklist SMAN 1 Sutera. Studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui metode eksperimen dengan rancangan pretest-posttest pada satu kelompok tanpa pembandingan. Seluruh delapan anggota tim dilibatkan sebagai subjek dengan teknik total sampling. Peneliti melaksanakan tes awal sebelum perlakuan, memberikan latihan selama 16 sesi dengan metode BEEF, lalu mengadakan tes akhir. Hasil analisis menunjukkan peningkatan signifikan akurasi tembakan bebas (*free throw*), dengan nilai t hitung sebesar 4,10 yang lebih tinggi dari ttabel 1,896. Rata-rata skor meningkat dari 2,00 menjadi 6,63, atau selisih 4,63 poin. Maka dapat disimpulkan bahwa metode BEEF efektif dalam meningkatkan ketepatan tembakan bebas (*free throw*).

Kata Kunci: Metode BEEF, Akurasi Tembakan Bebas, Bola Basket, Latihan Shooting.

Abstract:

This research was conducted to examine how shooting exercises using the BEEF technique influence the free throw accuracy of the Blacklist girls' basketball team at SMAN 1 Sutera. The study employed a quantitative approach through an experimental design, using a one-group pretest-posttest setup without a control group. All eight players from the team were selected as participants through a total sampling method. An initial assessment was conducted before treatment, followed by 16 training sessions implementing the BEEF method, and concluded with a posttest evaluation. Data analysis revealed a notable improvement in free throw precision, where the calculated t-score reached 4.10, exceeding the critical value of 1.896. The mean score improved from 2.00 to 6.63, indicating a gain of 4.63 points. These findings confirm that the BEEF approach is effective in enhancing free throw performance.

Keywords: BEEF's Method, Free Shot Accuracy, Basketball, Shooting Practice.

PENDAHULUAN

Penelitian ini merupakan bagian dari studi quasi-eksperimen dengan pendekatan pra-eksperimen yang bertujuan untuk menilai pengaruh suatu perlakuan terhadap subjek yang menjadi fokus penelitian. Desain yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest*, yaitu eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok tanpa menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding (Suharsimi, 2017).

Dalam permainan bola basket menuntut kemampuan motorik yang cepat dan tepat, serta kerja sama tim yang solid. Gerakan seperti menembak, menggiring bola, dan bertahan menjadi bagian penting dari permainan. (Nurdian, 2016) Dalam hal mencetak poin, tembakan bebas (*free throw*) menjadi aspek krusial, karena dilakukan tanpa gangguan dari pemain lawan dan bisa menjadi penentu kemenangan. Menurut (Adresta & Candra, 2020) menekankan bahwa shooting adalah keterampilan dasar yang wajib dimiliki oleh pemain bola basket.

Walau begitu, realita menunjukkan banyak pemain belum bisa memanfaatkan kesempatan *free throw* dengan maksimal. Hal ini menandakan bahwa teknik *shooting* masih perlu diasah melalui latihan yang lebih efektif dan terarah, seperti melalui metode BEEF yang secara khusus melatih postur dan mekanisme gerakan dalam menembak (Kosasih, 2008)

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Jenis Penelitian ini menggunakan metode pra-eksperimen dengan desain *pretest-posttest* pada satu kelompok saja. Pelaksanaan penelitian dilakukan di lapangan basket SMAN 1 Sutera, Kabupaten Pesisir Selatan, setelah proposal penelitian mendapat persetujuan dari pembimbing dan penguji. Pendekatan pra-eksperimen dipilih untuk mengukur pengaruh suatu perlakuan atau intervensi terhadap subjek yang menerima perlakuan tersebut (Suharsimi, 2002) Dalam penelitian ini, desain *One Group Pretest-Posttest* digunakan, yang berarti hanya satu kelompok yang dilibatkan tanpa keberadaan kelompok kontrol sebagai pembanding (Suharsimi, 2002).

Populasi dan Sempel

Menurut (Sugiyono, 2015) populasi tidak hanya merujuk pada jumlah keseluruhan subjek atau objek yang diteliti, tetapi juga mencakup seluruh karakteristik yang melekat pada individu tersebut. Sempel, di sisi lain, adalah bagian dari populasi yang dianggap mampu mewakili ciri-ciri populasi secara menyeluruh. Ketika populasi sangat besar dan peneliti dibatasi oleh dana, waktu, atau sumber daya lainnya, maka pengambilan sampel menjadi pilihan yang praktis dan efektif. Dalam penelitian ini, seluruh anggota tim basket putri Blacklist SMAN 1 Sutera dijadikan sampel. Pilihan ini didasarkan pada rendahnya partisipasi pemain putra dalam latihan serta untuk mengoptimalkan efisiensi proses penelitian, sehingga fokus diarahkan pada tim putri.

Waktu dan Tempat Penelitian

1. Waktu Penelitian
Penelitian dilaksanakan setelah proposal diajukan dan dinyatakan layak oleh pembimbing serta tim penguji dalam seminar proposal.
2. Tempat Penelitian
Penelitian dilakukan di lapangan bola basket milik SMAN 1 Sutera, yang terletak di wilayah Kabupaten Pesisir Selatan.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Instrumen yang digunakan adalah tes tembakan bebas, dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*post test*). Sesi latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan, dengan frekuensi latihan satu kali per hari. Pada setiap sesi, pemain melakukan latihan shooting menggunakan pendekatan BEEF, yang meliputi empat aspek utama: keseimbangan tubuh (*balance*), fokus pandangan (*eyes*), posisi siku (*elbow*), dan tindak lanjut gerakan (*follow through*). Setiap pemain melakukan sepuluh tembakan dari garis *free throw*. Pengambilan sampel penelitian menggunakan uji t (Sugiyono, 2015).

Teknik Analisis Data

Proses Pengumpulan Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui dua tahap, yakni pengukuran awal sebelum latihan (*pretest*) dan pengukuran akhir setelah latihan (*posttest*). Tujuan utama pengumpulan data ini adalah untuk mendapatkan informasi yang dapat digunakan dalam pengujian hipotesis. Sebelum dilakukan pengujian statistik menggunakan uji-t, dilakukan terlebih dahulu pengecekan distribusi data dengan uji normalitas untuk memastikan data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Analisis data melibatkan penggunaan statistik deskriptif untuk menggambarkan data secara umum dan statistik inferensial untuk membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest*. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan menilai seberapa besar efek dari latihan shooting menggunakan metode BEEF terhadap akurasi tembakan bebas para atlet putri dari tim Blacklist SMAN 1 Sutera.

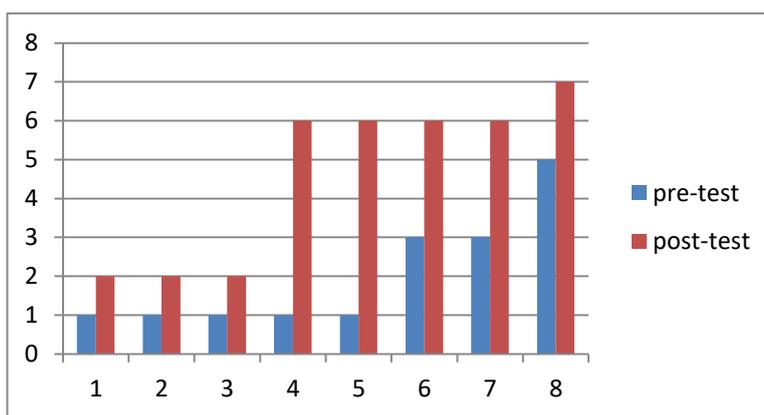
Deskripsi Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis eksperimen yang difokuskan untuk mengevaluasi pengaruh latihan *shooting* menggunakan metode BEEF terhadap akurasi *free throw* para pemain bola basket. Kegiatan penelitian dilaksanakan selama bulan April hingga Mei 2025. Data awal yang digunakan dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran *pretest* yang diambil sebelum peserta menjalani latihan metode BEEF. Selanjutnya, seluruh peserta menjalani sesi latihan shooting dengan metode BEEF sebanyak 16 pertemuan.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *posttest free throw*

Variabel	Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	keterangan
Penerapan metode BEEF dalam latihan tembakan untuk mengasah ketepatan <i>free throw</i> .	<i>Pre-test</i>	0,120	0,285	Normal
	<i>Post-test</i>	0,125		

Tabel 8 menunjukkan bahwa nilai L_{hitung} lebih rendah dibandingkan dengan L_{tabel} , yang berarti data tersebut dinyatakan berdistribusi normal sesuai dengan kriteria pengujian.



Gambar 1. *Pretest* dan *posttest free throw*

Uji Prasyarat

1. Uji Normalitas

Sebelum analisis data dilanjutkan menggunakan uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang digunakan memiliki sebaran normal. Uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan metode *Liliefors* pada tingkat signifikansi 5% ($\alpha = 0,05$). Pengujian dilakukan terhadap data hasil *pretest* guna memastikan kelayakan penggunaan analisis statistik parametrik. Hasil dari pengujian tersebut disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Pelatihan tembakan menggunakan pendekatan BEEF dalam meningkatkan ketepatan <i>free throw</i> .	<i>Pre-test</i>	0,120	0,285	Normal
	<i>Post-test</i>	0,125		

Berdasarkan data pada Tabel 2, nilai L_{hitung} tercatat lebih rendah dibandingkan L_{tabel} . Dengan demikian, dapat disimpulkan distribusi data bersifat normal

2. Uji Homogenitas

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Variabel	Fh	Ft	Keterangan
Pelatihan teknik <i>shooting</i> menggunakan pendekatan metode BEEF terhadap ketepatan tembakan bebas pada tim basket putri Blacklist SMAN 1 Sutera.	2,17	3,79	Homogen

Dalam Tabel 3, diperoleh bahwa nilai Fh tidak melebihi Ft. Hal ini menunjukkan bahwa variansi antar data dapat dianggap seragam atau homogen..

3. Uji Hipotesis

hipotesis dalam penelitian ini latihan *shooting* dengan pendekatan BEEF berdampak signifikan terhadap peningkatan akurasi tembakan bebas pada tim basket putri Blacklist SMAN 1 Sutera. Untuk menguji kebenaran hipotesis tersebut, digunakan analisis statistik melalui uji-t sebagai metode pengujian..

Ho : Latihan *shooting* menggunakan metode BEEF tidak memberikan pengaruh terhadap tingkat akurasi tembakan bebas tim basket putri Blacklist SMAN 1 Sutera.

Ha : Latihan *shooting* menggunakan metode BEEF memberikan pengaruh terhadap peningkatan akurasi tembakan bebas pada tim basket putri Blacklist SMAN 1 Sutera

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis.

<i>Free throw</i>	<i>mean</i>	Sd	t_{hitung}	t_{tabel}	Hasil Uji	Ket
<i>Pre-test</i>	2,00	1,51	4,45	1,896	Signifikan	Ha Diterima
<i>Post-test</i>	4,63	2,20				

Berdasarkan pada tabel 10 dapat dikatakan bahwa terhadap pengaruh latihan *shooting* dengan metode BEEF terhadap akurasi *free throw* tim basket blacklist SMAN 1 Sutera ($t_{hitung} = 4,10 > t_{tabel} = 1,896$), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

PEMBAHASAN

Hasil pengujian hipotesis memperlihatkan bahwa nilai thitung mencapai 4,10, yang melebihi batas kritis ttabel sebesar 1,896 pada level signifikansi 5% dengan jumlah sampel delapan orang. Oleh karena itu, hipotesis nol diterima, sedangkan hipotesis alternatif dinyatakan valid. Ini berarti bahwa latihan *shooting* menggunakan metode BEEF secara signifikan meningkatkan kemampuan *free throw* pada atlet putri tim Blacklist SMAN 1 Sutera. Hal ini sesuai dengan pernyataan (Bayu, 2019) yang menyebutkan bahwa keterampilan *shooting* sangat menentukan keberhasilan dalam pertandingan bola basket, karena tim yang lebih unggul dalam mencetak poin biasanya akan meraih kemenangan. Teknik *shooting* yang penting dalam situasi pelanggaran adalah tembakan bebas atau *free throw*, yang memberikan satu poin jika bola masuk ke dalam ring (Arikunto, 2010) Dalam bola basket, ada dua jenis tembakan utama, yaitu tembakan yang dilakukan saat pertandingan berlangsung dan tembakan bebas. Keuntungan menggunakan konsep beef adalah efisien dan efektif (Kokasih, 2009) Tembakan selama permainan dapat menghasilkan dua atau tiga poin tergantung pada posisi pemain saat melakukan tembakan, menurut (Worthy, 2009) tembakan bebas adalah lemparan yang diberikan oleh wasit sebagai kompensasi atas pelanggaran, dilakukan tanpa gangguan dari lawan, dan setiap tembakan yang berhasil bernilai satu poin.

SIMPULAN

hasil analisis dan diskusi yang telah dilakukan, dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *shooting* dengan metode BEEF memberikan dampak positif yang signifikan terhadap peningkatan akurasi tembakan bebas pada tim basket putri Blacklist SMAN 1 Sutera. Peningkatan ini terlihat dari kenaikan nilai rata-rata pada hasil *pre-test*. yang semula 2,00 menjadi 4,63 pada *post-test*. Peningkatan ini juga didukung oleh hasil uji statistik yang memperlihatkan nilai thitung sebesar 4,10, yang melampaui nilai t tabel sebesar 1,896. demikian, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Secara keseluruhan, latihan *shooting* dengan metode BEEF terbukti efektif dalam meningkatkan ketepatan tembakan bebas, sebagaimana tercermin dari peningkatan signifikan pada hasil tes akhir.

DAFTAR PUSTAKA

- Adresta, R. A., & Candra, O. (2020). Upaya meningkatkan hasil belajar shooting free throw bola basket melalui media audio visual. *Jurnal Muara Olahraga*, 2(2), 259–269.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bayu, I. M. A. (2019). BEEF exercise method and wall shooting exercise basketball game. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Kokasih, D. (2009). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Semarang: Elwas Offset.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball First Step to Win*. Karang turi media, Semarang.
- Nurdian, A. (2016). *Pengaruh Model Pelatihan Half Moon Shooting Dan Knockout Shooting Terhadap Shooting Free Throw*. Jurnal Prodi Pendidikan Jasmani & Kesehatan Vol 4 No 3, Tahun 2016, h. 129.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, A. (2002). *Prosedur Penelitian Suatu Pendektan Praktek*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Suharsimi, A. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Pustaka Pelajar.
- Worthy. (2009). *Choking and Exelling at The Free Throw Line*. The International Journal of Creativity & Problem Solving. 19(1): 53-58.