

## UPAYA MEMPERBAIKI TEKNIK *UNDER BASKET SHOOT* DENGAN MENGUNAKAN KONSEP *BEEF* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SD NEGERI PATI LOR 01

Mohammad Ariagita Pradana  
email: [mohariapradana@gmail.com](mailto:mohariapradana@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### Abstract

The condition of extracurricular basketball practice at SD Negeri Pati Lor 01 is not good, this can be seen when doing the under basket shoot exercise (shooting under the ring) many students are still in a hurry to get the ball into the ring, they still tend to put the ball straight into the ring rather than reflected on the board first, the ball is bounced too fast, the body and hand positions are not appropriate. In the basic shooting technique, a structured shooting mechanism must be used. This study aims to determine the efforts to improve practice using the BEEF concept to increase shooting (under basketball shoot) in basketball extracurricular students at SD Negeri Pati Lor 01. This research method uses a one group pretest-posttest design. The subject of this research is the students of SD Negeri Pati Lor. 01 in the age category 11-14 where there are 15 students, the sample taken is using a total sampling technique, with a defined population of 15 students, the instrument in this study is the under basket shoot test for 1 minute on the right and left sides, this test is a modification of the Johnson Basketball Battery, as well as data analysis using the normality test, and the t-test processed with the help of the SPSS 16 application. The results of the research data on the effect of BEEF concept training to improve the shooting conditions of extracurricular students at SD Negeri Pati Lor 01 at the time of the under basketball shoot test increased, indicated by the value of Sig. (0.000) < (0.05) which means  $H_0$  is rejected. So there is a significant difference between the pretest and posttest of BEEF concept training on the improvement of the under basket shoot technique in extracurricular students of SD Negeri Pati Lor 01 so that there is an effect of providing BEEF concept training on improving the under basket shoot technique in extracurricular students of SD Negeri Pati Lor 01.

**Keywords:** BEEF, repair, under basket shoot, basketball

### Abstrak

Kondisi latihan ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pati Lor 01 kurang baik, hal ini dilihat saat melakukan latihan *under basket shoot* (menembak bawah ring) siswa masih banyak yang terburu-buru dalam memasukan bola kedalam ring, masih cenderung langsung memasukan bola ke ring dari pada dipantulkan pada papan terlebih dahulu, bola dipantulkan terlalu kencang, posisi badan dan tangan yang kurang sesuai. Dalam teknik dasar *shooting* harus digunakan mekanisme menembak yang terstruktur. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui upaya perbaikan latihan menggunakan konsep *BEEF* terhadap peningkatan *shooting (under basket shoot)* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pati Lor 01. Metode penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design* subjek penelitian ini yaitu siswa SD Negeri Pati Lor 01 dalam kategori umur 11-14 dimana yang berjumlah 15 siswa, sampel yang di ambil yaitu menggunakan teknik *total sampling*, dengan ditetapkan populasi 15 siswa, instrumen dalam penelitian ini ialah tes *under basket shoot* selama 1 menit pada sisi kanan dan kiri, tes ini merupakan modifikasi dari *Johnson Basketball Battery*, serta analisis data menggunakan uji normalitas, dan uji-t yang diolah dengan bantuan aplikasi SPSS 16. Hasil data penelitian pengaruh latihan konsep *BEEF* untuk memperbaiki kondisi *shooting* siswa ekstrakurikuler SD Negeri Pati Lor 01 pada saat tes *under basket shoot* mengalami peningkatan ditunjukkan dari nilai Sig.(0,000) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  ditolak. Jadi ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* latihan konsep *BEEF* terhadap perbaikan teknik *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri Pati Lor 01 sehingga ada pengaruh pemberian latihan konsep *BEEF* terhadap perbaikan teknik *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri Pati Lor 01.

**Kata kunci:** BEEF, perbaikan, under basket shoot, bola basket

## PENDAHULUAN

Olahraga permainan yang makin banyak digemari oleh masyarakat terutama dikalangan pelajar dan mahasiswa adalah bola basket. Melalui latihan bola basket para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental, dan sosial (Ayuningtyas Hapsari, 2013). Bola basket saat ini mengalami perkembangan yang sangat pesat terbukti dengan adanya perlombaan resmi baik ditingkat kabupaten, daerah maupun tingkat nasional.

Tujuan inti permainan bola basket yaitu untuk menciptakan tembakan yang tepat lalu mendapatkan angka pada setiap kesempatan, karena merupakan syarat regu tersebut dinyatakan sebagai pemenang. Menembak (*shooting*) adalah sasaran akhir pada setiap serangan, penguasaan terhadap teknik ini mempunyai peranan yang sangat penting dalam bola basket tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan teknik dasar yang lain. Salah satu teknik permainan bola basket, terdapat teknik yang sangat mudah di lakukan yaitu teknik *under basket shoot* karena menentukan kemenangan suatu tim dan lebih mudah dilakukan oleh para pemain. *Under basket shoot* merupakan tembakan yang efektif dan efisien. Menembak *under basket shoot* dilakukan dengan cara memantukan bola ke papan dari bawah ring sebelah kanan dan bawah ring sebelah kiri, menembak *under basket shoot* ini diawali dengan melompat setinggi mungkin, pada sudut 45 derajat antara papan dan ring dan ditembakkan pada papan dengan target yang sesuai (Oliver Jon, 2007:18)

Berdasarkan observasi pengambilan data awal pada tanggal 14 Februari 2021 di Stadion Joyo Kusumo Pati. Siswa berjumlah 15 anak melakukan *under basket shoot* sebanyak 10 kali, tetapi tingkat keberhasilannya belum seperti apa yang diharapkan. 15 siswa yang melakukan *under basket shoot* tersebut hanya ada 7 siswa yang berhasil memasukan bola ke ring sampai 7 kali. Harapannya siswa dapat memasukan bola ke ring paling tidak setiap anak dapat memasukan bola 7 kali sampai 10 kali, memasukan bola dengan cara dipantulkan pada papan terlebih dahulu, posisi badan berada pada sudut 45 derajat menghadap ring, tidak terburu-buru memasukan bola, *shooting* yang pelan tidak terlalu kencang, kuda-kuda yang kuat, serta posisi tangan dan siku yang lentur.

Kenyataan yang terjadi dilapangan kemampuan menembak siswa ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pati Lor 01, jika dihitung rata-rata dari hasil bola yang masuk ke dalam ring adalah 55.3%, contohnya seperti terburu-buru memasukan bola, bola dipantulkan terlalu kencang, posisi badan dan tangan yang kurang sesuai. Terlihat dari cara menembak yang dilakukan tidak mengikuti mekanisme yang baik dan benar sehingga membuat bola tidak masuk ke ring ketika melakukan *under basket shoot*. Pernyataan tersebut disebabkan banyak faktor yang bisa mempengaruhi, salah satunya adalah kurangnya konsep latihan yang menunjang untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, sarana dan prasarana yang digunakan, pengetahuan dan pemahaman siswa dalam pengetahuan *shooting*.

Cara memperbaiki teknik *under basket shoot* peneliti memerlukan konsep latihan yang mudah dipahami siswa ekstrakurikuler bola basket sekolah dasar atau kelompok pemula. Jika diterapkan dengan konsep latihan yang benar maka akan lebih sempurna dalam memasukan bola ke dalam ring. Dalam teknik dasar *shooting* harus digunakan mekanisme menembak yang terstruktur dan terukur. Disini peneliti akan menggunakan konsep *BEEF*, *BEEF* sendiri mempunyai arti ialah, *Balance* atau keseimbangan, *Eyes* atau arah mata memandang, *Elbow* atau posisi siku lengan, *Follow through* atau gerakan lanjutan. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep *BEEF* ialah efisien dan efektif (Gilang Ramadhan, 2014)

Tujuan penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui upaya perbaikan latihan menggunakan konsep *BEEF* terhadap peningkatan kemampuan *shooting under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pati Lor 01.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini ialah eksperimen dengan bentuk rancangan *one-group pretest-posttest design*. Guna mencari pengaruh perbaikan latihan menggunakan konsep *BEEF* terhadap peningkatan kemampuan menembak (*under basket shoot*) pada siswa ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pati Lor 01. Pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah Total sampling, dengan ditetapkan populasi 15 siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SD Negeri Pati Lor 01 Pati Tahun Pelajaran 2020/2021.

Observasi, tes, dan dokumentasi merupakan hasil untuk pengumpulan data. Analisis data pada penelitian ini yang digunakan ialah uji normalitas dan uji hipotesis.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dapat di deskripsikan dari data sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Statistik Deskripsi**

Data	Pretest kiri	Pretest kanan	Pretest rata-rata	Posttest kiri	Posttest kanan	Posttest rata-rata
Mean	5.6000	10.3333	7.9667	9.3333	17.6000	13.4667

Sumber : Peneliti

Tabel 1 diatas menunjukkan data yang berisi *mean*, standar deviasi, skor minimal dan skor maksimal. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa rata-rata jumlah tembakam masuk pada *pre-test* di sudut kiri adalah 5.6000 dan pada *post-test* mengalami kenaikan menjadi 9.3333. Sedangkan pada sudut kanan menunjukkan rata rata jumlah tembakam masuk *pre test* 10.3333 dan mengalami peningkatan 17.6000. Untuk mengetahui bahwa peningkatan tersebut tergolong signifikan, uji *T-test* dalam bentuk *Paired Sample T-test* perlu dilakukan.

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dicantumkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian ini mempunyai sebaran data berdistribusi normal apa tidak. Perhitungan uji normalitas menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov dan menggunakan bantuan *software* SPSS dengan hipotesis sebagai berikut:

H<sub>0</sub> : Sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal

H<sub>a</sub> : Sampel berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal

Kriteria Pengujian : H<sub>0</sub> diterima jika Sig.>  $\alpha$  (0,05)

Hasil Uji Normalitas diperoleh sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Kolmogorov Smirnov Z	Azypm.Sig. (2-tailed)	Keterangan
----------	----------------------	-----------------------	------------

Pretest	0.705	0.702	Normal
Posttest	0.587	0.881	Normal

Sumber : Peneliti

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, diperoleh pada data rata-rata *pretest* memiliki nilai  $Sig. (0,702) > \alpha (0,05)$  dan data rata-rata *posttest* memiliki nilai  $Sig. (0,881) > \alpha (0,05)$  sehingga  $H_0$  diterima yang berarti data hasil under basket shoot *pretest* dan *posttest* berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

## 2. Uji Hipotesis T (*Paired Sample T-Test*)

### a. Pada Sudut Kiri

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Paired Samples T Pada Sudut Kiri**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest - Pretest	3.73333	1.94447	.50206	2.65652	4.81014	7.436	14	.000

Sumber : Peneliti

Dari tabel diatas nilai rata-rata *pretest* sebesar 5.6000 dan *posttest* sebesar 9.3333 sehingga peningkatannya sebesar 0,6666. Selanjutnya berdasarkan uji t didapatkan nilai sig sebesar 0.000. dimana  $0.000 < 0,05$  jadi  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa terdapat peningkatan perbaikan teknik *under basket shoot* pada sudut kiri menggunakan konsep *BEEF*.

### b. Pada Sudut Kanan

**Tabel 4**  
**Hasil Uji Paired Samples T Pada Sudut Kanan**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest - Pretest	7.26667	3.36933	.86996	5.40079	9.13254	8.353	14	.000

Sumber : Peneliti

Dari tabel diatas nilai rata-rata *pretest* sebesar 10.3333 dan *posttest* sebesar 17.6000 sehingga peningkatannya sebesar 0.7032. Selajutnya berdasarkan uji t didapatkan nilai sig sebesar 0.000. Dimana  $0.000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti bahwa terdapat peningkatan perbaikan teknik *under basket shoot* pada sudut kanan menggunakan konsep *BEEF*.

c. Pada Sudut Kiri dan Sudut Kanan

**Tabel 5**  
**Hasil Uji Paired Samples T Pada Sudut Kiri dan Kanan**

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Posttest - Pretest	5.50000	2.24404	.57941	4.25729	6.74271	9.492	14	.000

Sumber : Peneliti

Dari hasil perhitungan pada tabel 5 diperoleh nilai Sig.(0.000) <  $\alpha$  (0,05) yang berarti  $H_0$  ditolak artinya terdapat perbedaan atau peningkatan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest* terhadap perbaikan teknik *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri Pati Lor 01. Dengan kata lain, ada pengaruh pemberian latihan konsep *BEEF* terhadap perbaikan teknik *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri Pati

Lor 01.

## 3. Perubahan Variabel Penelitian

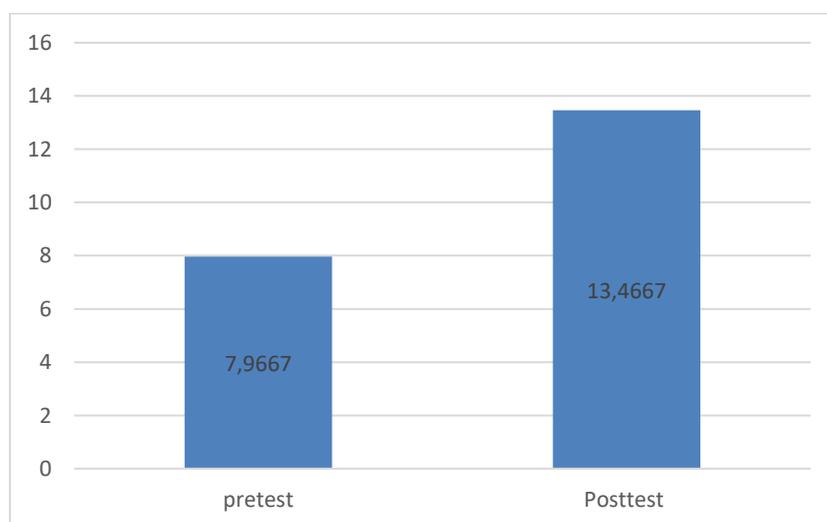
**Tabel 6**  
**Perubahan Variabel Penelitian**

Variabel	Mean	Perubahan	% Perubahan
Pretest	7.9667	5.5	69,66%
Posttest	13.4667		

Sumber : Peneliti

Berdasarkan table diatas diperoleh keterangan perubahan perbaikan kemampuan menembak jarak dekat (*under basket shoot*) adalah 69,66%. Untuk lebih jelasnya berikut disajikan peningkatan psikomotorik siswa dalam bentuk diagram batang.

**Diagram 1**  
**Perubahan Variabel penelitian**



Sumber : Peneliti

**SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil perhitungan pada tabel diatas, diperoleh nilai  $\text{Sig.}(0,000) < \alpha (0,05)$  yang berarti  $H_0$  ditolak artinya terdapat perbedaan yang signifikan *pretest* dan *posttest* latihan konsep *BEEF* terhadap perbaikan teknik *under basket shoot* pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri Pati Lor 01. Sehingga ada pengaruh pemberian latihan konsep *BEEF* terhadap perbaikan teknik *under bakset shoot* pada siswa ekstrakurikuler SD Negeri Pati Lor 01. Adapun saran bagi pelatih yaitu supaya

memberikan bahan masukan supaya membuat program latihan untuk meningkatkan kemampuan *under basket shoot* di Sekolah dasar, bagi atlet (siswa) yaitu untuk meningkatkan kemampuannya dalam menembak dan mampu melakukan teknik *under basket shoot* yang baik dan benar, bagi sekolah yaitu agar mempunyai klasifikasi pelatih ekstrakurikuler bola basket di sekolah dasar yang profesional dan mempunyai lisensi sesuai kemampuannya, dan bagi peneliti yaitu sebagai buku kajian bagi peneliti lainnya untuk mencari referensi dan contoh penelitian yang benar.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ambler, V. (2006). Bola Basket. CV. Pionir Jaya, Bandung, 3.
- Arikunto, S. (2010). Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Candra, S. (2010). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Pegadon Kendal: Kementerian Pendidikan Nasional.
- Hal, W. (2000). Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran. Teknik Dan Taktik. Jakarta : Raja Grafindo Persada, 2.
- Hapsari, A. (2013). STATUS KETRAMPILAN BERMAIN BOLA BASKET PADA CLUB NBC (NGALIYAN BASKETBALL CENTER) KOTA SEARANG. *JSSF 2 (1) (2013), 1*, 6-10.
- Jon, O. (2007). Dasar-Dasar Bola Basket. Bandung : Pakar Raya, 47.
- Kosasih, D. (2009). Fundamental Basketball First Step to Win. Semarang: CV. Elwas Offset.
- Mansur. (2009). Pendidikan Anak Usia Dini dalam Islam. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pradipta, D. S. (2014). PENGEMBANGAN MODEL PERMAINAN SEPAK BOLA GAWANG SKOR DALAM PENJASORKES BAGI SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR NEGERI 5 TUBANAN KECAMATANKEMBANG KABUPATEN JEPARA 2012/2013. *ACTIVE 3 (5) (2014), 3*, 1068-1072.
- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta.
- Saputro, G. R. (2014). PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP BEEF TERHADAP KETERAMPILAN SHOOTING BOLA BASKET PEMULA. *ePrint UNY, Perpustakaan FIK*.
- Sodikun, I. (1992). Olahraga Pilihan Bola basket. Jakarta: Depdikbud.
- Subagiyo. (2009). Pengertian Ekstrakurikuler. Jakarta.
- Sugiyono. (2010). Statistika Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- suharsimi, A. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Suharsimi, A. (2014). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta, Jakarta, 1.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metode Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sumiyarsono, D. (2002). *Keterampilan Bola basket*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Tunggara, E. (2010). *Permainan Bola Basket*. [Online]. <http://tunggara.wordpress.combasket> [Juli 2008].
- Wissel. (1996). *Bolabasket: Langkah Untuk Sukses (Bagus Pribadi. Terjemahan)*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. *Buku Asli Diterbitkan Tahun (1994)*.