

Pengaruh Latihan Metode *Beef* Dan *Wall Shoot* Terhadap *Shooting Freethrow*

Adi Setiabudi Nugroho

email: adinugros96@gmail.com

**Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu
Pengetahuan Sosial Dan Keolahragaan Universitas PGRI Semarang**

Abstract

Many basketball coaches believe that it is crucial for a player to maintain a specific position when performing a free throw. The most significant factor in shooting a basket is for the player to concentrate exclusively on the correct shooting technique and to focus on the target - the hoop. This approach aligns all shooting elements with the target, resulting in a more accurate shot. To investigate this phenomenon, a quantitative research study was conducted using a correlational descriptive approach. The study was conducted at the Halim Basketball Club in the Petarukan District of Pemalang Regency. Data was gathered through free throw tests, observation, and documentation. The findings revealed that the BEEF Method training had a positive impact on free throw shooting at the Halim Basketball Club in the Petarukan District of Pemalang Regency in 2023. The results indicated that training with the Wall Shoot Method had a positive impact on Freethrow Shooting at the Halim Basketball Club in the Petarukan District of Pemalang Regency in 2023. Moreover, both the BEEF and Wall Shoot Methods were found to have a significant effect on Freethrow Shooting during training at the same club.

Keywords: *Beef, Wall Shoot, Shooting Freethrow*

Abstrak

Pelatih bola basket sering menekankan pentingnya posisi tertentu selama lemparan bebas. Unsur yang paling penting dalam menembak adalah ketika pemain memfokuskan seluruh perhatiannya pada teknik menembak yang benar dan target (cincin). Dengan begitu, semua aspek bidikan akan sejajar dengan target. Penelitian ini dilakukan di Klub Bola Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang dengan menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui tes free throw, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan Metode BEEF memberikan dampak yang signifikan terhadap freethrow shooting di Klub Bola Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang pada tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan Metode Wall Shoot selama pelatihan memberikan dampak positif. berdampak pada Freethrow Shooting Klub Bola Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun 2023. Selain itu Metode BEEF dan Wall Shoot yang digunakan selama latihan juga berpengaruh signifikan terhadap Freethrow Shooting di klub yang sama.

Kata kunci: *Beef, Wall Shoot, Shooting Freethrow*

PENDAHULUAN

Bola basket adalah olahraga berorientasi tim di mana 5 pemain, tanpa memandang jenis kelamin, berpartisipasi. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak poin lebih banyak dari tim lawan sebelum waktu yang diberikan habis (Febriane, 2019). Fokus mendasar bola basket adalah mencetak poin sekaligus mencegah tim lawan mencetak gol. Untuk bermain bola basket, seseorang harus memiliki keterampilan dasar seperti gerak kaki, menembak, mengoper, menangkap, menggiring bola, memantul, bergerak dengan dan tanpa bola, dan bertahan (Faruq, 2009). Teknik-teknik dasar ini sangat penting dalam mencapai kesuksesan dalam bola basket, dengan passing, shooting, dan dribbling menjadi elemen yang paling penting (Fatahillah, 2018).

Untuk menang dalam bola basket, mencetak poin sebanyak mungkin sangatlah penting. Ini dilakukan dengan menembak atau melempar bola ke arah ring, menjadikan menembak sebagai aspek terpenting dari permainan. Namun, tidak semua tembakan dibuat sama, karena teknik yang tepat sangat penting untuk sukses. Sayangnya, banyak atlet yang masih menggunakan teknik menembak yang salah. Teknik menembak yang baik harus dipelajari sejak dini, dan melalui latihan dengan teknik dasar. Menembak melibatkan gerakan yang kompleks, termasuk gerakan kaki, tubuh, dan lengan. Jarak tembakan dipengaruhi oleh posisi dan jangkauan pemain sehubungan dengan keranjang. Koordinasi juga penting, karena seluruh tubuh, mulai dari kaki hingga ujung jari, harus bekerja sama dengan mulus. Oleh karena itu, menguasai teknik dasar menembak dan melatihnya secara teratur sangat penting untuk meningkatkan keterampilan secara keseluruhan dan pada akhirnya meraih kemenangan.

Menembak adalah keterampilan mendasar dalam bola basket, dan memainkan peran penting dalam penilaian menurut Apifa et al. (2020). Jenis pukulan dalam permainan ini bermacam-macam, antara lain lay-up shot, two point jump shot, free throw, dan three point shot, yang umum digunakan dan diperoleh dalam setiap permainan, seperti dikemukakan oleh Sulaiman (2018). Pelatih tim bola basket sering menekankan pentingnya mempertahankan sikap tertentu saat melakukan lemparan bebas. Aspek terpenting dalam menembak adalah kemampuan penembak untuk berkonsentrasi hanya pada teknik menembak yang benar dan fokus pada target

(lingkaran). Untuk itu, semua elemen gerakan menembak harus sejajar sempurna dengan sasaran, membentuk garis lurus.

Bola basket terdiri dari dua jenis tembakan utama: tembakan lapangan dan tembakan penalti. Tembakan lapangan terjadi saat pemain penyerang mencoba mencetak gol dengan memasukkan bola ke keranjang tim lawan selama bermain game. Tembakan seperti itu dapat dilakukan dari area mana pun di lapangan selama mematuhi aturan. Di sisi lain, tembakan penalti, juga dikenal sebagai lemparan bebas, diberikan kepada pemain saat melakukan pelanggaran. Tembakan seperti itu dilakukan tepat di belakang garis tembakan penalti sesuai dengan peraturan.

Berkaitan dengan pentingnya Teknik Menembak, peneliti melakukan investigasi terhadap tim bola basket Halim di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Temuan para peneliti mengungkapkan bahwa mayoritas pemain masih berkutat dengan akurasi dalam menembak, terutama dalam lemparan bebas. Hal ini terlihat pada setiap sesi latihan tim basket Halim, dimana bola dilepaskan hanya dengan sedikit menekuk sehingga bola sering melakukan kontak hanya dengan bagian depan atau ujung ring basket. Selain itu, rejimen latihan menembak pelatih seringkali hanya dilakukan pada saat istirahat dalam latihan. Mengingat sifat bola basket yang sangat kompetitif, menembak memainkan peran penting dalam menentukan keberhasilan atau kegagalan suatu permainan. Pandemi Covid-19 menambah masalah bagi pemain akibat pembatasan intensitas latihan. Oleh karena itu, tim bola basket Halim membutuhkan latihan menembak atau metode latihan yang inovatif dan efektif yang dapat meningkatkan akurasi tembakan di masa pandemi ini.

Setelah melihat penampilan tim bola basket Halim, terlihat jelas bahwa para anggota kesulitan melakukan tembakan lemparan bebas yang tepat karena teknik mereka yang salah. Masalah utama terletak pada ketidakmampuan mereka untuk mengikuti prinsip BEEF (Keseimbangan, Mata, Siku, Tindak Lanjut). Teknik menembak yang efektif membutuhkan kombinasi yang harmonis antara faktor teknis, fisik, dan mental. Untuk mengatasi masalah tersebut, perlu diberikan latihan menembak dengan konsep BEEF. BEEF adalah konsep shooting yang menyederhanakan proses penguasaan teknik shooting yang benar dan memungkinkan atlet untuk lebih memahaminya. Efisiensi, efektivitas, dan kesederhanaannya adalah keunggulannya.

Mempraktikkan konsep DAGING SAPI menghasilkan banyak manfaat, dan disarankan agar atlet muda berbakat menjalani pelatihan ini untuk mencapai tingkat performa yang tinggi.

Menembak dinding adalah latihan menembak yang melibatkan membidik dinding sambil berfokus pada teknik tertentu. Teknik-teknik tersebut antara lain hand positioning, elbow placement, index finger release, follow-through, dan catching the ball in a shooting position (Wissel, 2000). Atlet menggunakan latihan ini untuk menyempurnakan teknik gerakan mereka dan untuk memastikan bahwa mereka menembak bola pada sudut yang benar, menghasilkan busur bola parabola dan kemungkinan lebih tinggi untuk mencetak gol atau membuat keranjang (Windiarto, 2016). Dalam studi khusus ini, penembakan di dinding melibatkan penembakan ke target dinding yang tingginya minimal 3 meter dan berdiri pada jarak 0,5 hingga 1 meter dari dinding, dengan latihan diulang beberapa kali.

Berdasarkan hasil pemaparan diatas maka penulis menjadikan acuan hal tersebut untuk meneliti mengenai “Pengaruh Latihan Dengan Menggunakan Metode BEEF Dan *Wall Shoot* Terhadap *Shooting Freethrow* Di Klub Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun 2022”.

METODE PENELITIAN

Menurut Sukmadinata (2015:53), penelitian yang dimaksud menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan ini didasarkan pada doktrin filosofis positivisme, yang mengutamakan studi tentang fenomena objektif melalui penggunaan analisis kuantitatif, struktur statistik, dan eksperimen terkontrol. Sugiyono (2017:107) mendefinisikan penelitian eksperimen sebagai suatu metode untuk menguji pengaruh perlakuan tertentu terhadap variabel lain dalam kondisi yang diatur secara ketat. Pendirian serupa juga dikemukakan oleh Arikunto (2014: 9) yang berpendapat bahwa penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk menggali hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja dihasilkan oleh peneliti melalui isolasi atau penghilangan faktor-faktor pengganggu lainnya.

Sugiyono (2017:73) telah mengidentifikasi berbagai bentuk desain eksperimen, antara lain desain pra eksperimen, desain eksperimen sejati, desain faktorial, dan desain kuasi eksperimen.

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah quasi-experimental design. Menurut Sugiyono (2017:109), metode ini melibatkan pemberian perlakuan kepada semua subjek dalam kelompok belajar (kelompok utuh), dan tidak menggunakan subjek yang dipilih secara acak. Hal ini disebabkan tidak adanya variabel kontrol dan pemilihan sampel yang tidak acak.

Metodologi penelitian khusus ini merupakan desain eksperimen yang menggunakan model pretest posttest, khususnya desain two group pretest posttest design. Jenis pembelajaran ini terdiri dari dua kelompok yang mendapat perlakuan yang sama, dalam hal ini adalah latihan wall shooting yang menggabungkan konsep BEEF. Sebelum pemberian perlakuan, kedua kelompok melakukan pre-test. Setelah perlakuan, kedua kelompok melakukan tes akhir. Maksud dari tes tersebut adalah untuk mengetahui apakah ada peningkatan performa atlet sebagai hasil dari perawatan yang mereka terima.

Seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2014:117), peneliti mengidentifikasi sekelompok objek atau subjek dengan kualitas dan karakteristik tertentu untuk diselidiki dan ditarik kesimpulannya. Sedangkan Umi Narimawati (2010:37) mendefinisikan populasi sebagai unit penelitian yang terdiri dari objek atau subjek dengan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti. Dari definisi tersebut dapat disimpulkan bahwa populasi mengacu pada sekelompok objek atau subjek dalam wilayah tertentu yang memenuhi kriteria analisis penelitian. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi minat adalah anggota Klub Bola Basket Halim yang berada di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pematang Jaya pada tahun 2023.

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2011:224). Dalam hal ini penulis melakukan teknik pengumpulan data menggunakan:

a) Pengamatan (observasi)

Observasi adalah suatu proses yang kompleks yang disengaja dan dilakukan secara sistematis terencana, terarah, pada suatu tujuan dengan mengamati dan mencakup fenomena satu atau sekelompok orang dalam kompleks kehidupan sehari-hari untuk mendapatkan informasi yang dibutuhkan untuk melanjutkan penelitian (Dhani & Bajuri, 2018:40).

b) Dokumentasi

Dokumentasi ditujukan untuk memperoleh data langsung dari tempat penelitian, meliputi buku-buku yang relevan, peraturan-peraturan, laporan kegiatan berupa foto-foto, film dokumenter, data yang relevan penelitian (Ridwan, 2010:77). Dalam penelitian ini yang menjadi dokumentasi adalah Metode BEEF Dan *Wall Shoot* Terhadap *Shooting Freethrow* Di Klub Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun 2023.

c) Tes *Free throw*

Dalam penelitian ini penulis melakukan tes *free throw* menggunakan:

1) Alat yang digunakan

Alat yang digunakan pada penelitian ini antara lain bola basket, peluit, alat tulis dan lapangan basket.

2) Prosedur

Dengan mempertimbangkan dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode tes dan metode pengukuran. Sejumlah peserta dibagi menjadi dua kelompok secara *matched-pair*. Teknik pemecahan kelompok treatment dari total sampel penelitian kemudian diranking nilai pretestnya kemudian dipasangkan dengan rumus “ABBA” menjadi dua kelompok sehingga menjadi pasangan yang setara untuk dikenai treatment. Teknik *matchet-pair* membagi pasangan subyek berdasarkan beberapa karakteristik tertentu dan kemudian secara acak menetapkan pasangan-pasangan tersebut ke dalam dua kelompok yang setara. Dari hasil pengundian kelompok 1 di kenakan metode BEEF dan kelompok 2 di kenakan metode *Wall Shooting*.

3) Pelaksanaan

Proses pelaksanaan dilakukan dengan tahapan persiapan terlebih dahulu. Persiapan yang dilakukan antara lain:

- responden berbaris dengan rapi lalu diberi pengarah

- responden pemanasan

- responden disuruh berdiri dibelakang garis diarea *free throw*

sambil memegang bola

- Responden mengambil poisisi dibelakang garis *free throw* setengah lingkaran

- Responden melepaskan bola dalam lima (5) detik dari waktu ditetapkan pada pegangannya oleh testor
- Responden melakukan lemparan (free throw) ke arah ring basket
- Responden melakukan tembakan *free throw* sebanyak 10 kali

Dalam bola basket, tembakan lemparan bebas diberkahi dengan nilai 1. Dalam studi khusus ini, peneliti memberikan nilai 1 kepada atlet yang melakukan tembakan lemparan bebas sebagai sarana penghargaan mereka.

Penelitian kuantitatif melibatkan analisis data sebagai langkah selanjutnya untuk mengumpulkan data dari semua responden atau sumber lain. Analisis ini terdiri dari beberapa kegiatan seperti memilah data menurut variabel dan jenis responden, tabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data untuk setiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang diajukan. Metode analisis data adalah aspek penelitian yang paling kritis; dengan demikian, kesesuaian hipotesis yang diajukan oleh penulis dapat ditentukan berdasarkan data yang terkumpul. Data yang terkumpul dipilih dengan menggunakan Teknik Deskriptif Kuantitatif dan memerlukan tahapan Analisis Teknis. Sebelum menguji hipotesis, penting untuk melakukan uji prasyarat yang membantu dalam menganalisis data hasil pengukuran dan membantu dalam analisis yang lebih baik. Oleh karena itu, penelitian ini akan menguji normalitas dan homogenitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas berfungsi untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan dari setiap variabel yang dianalisis sesuai dengan pola distribusi normal atau tidak. Untuk itu digunakan rumus Kolmogrov-Smirnov untuk uji normalitas variabel yang hasilnya dihitung melalui SPSS 26. Kriteria penentuan normalitas bergantung pada nilai p ; jika $p > 0,05$, distribusi dianggap normal, dan jika $p < 0,05$, dianggap abnormal. Ringkasan tabulasi dari hasil uji normalitas diberikan di bawah ini.

Data	Sig	Kesimpulan
Pretest Metode BEEF	0,107	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal
Posttest Metode BEEF	0,200	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal
Pretest Metode Wall Shot	0,200	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal
Posttest Metode Wall Shot	0,125	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data normal

Tabel tersebut menunjukkan bahwa nilai Sig untuk data pretest dan posttest $> 0,05$ sehingga disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal sesuai dengan hasil uji normalitas.

Uji homogenitas adalah alat yang berharga untuk menentukan kesamaan sampel dalam hubungannya dengan populasi. Ini melibatkan pemeriksaan apakah varian sampel seragam atau tidak. Aturan Homogenitas menyatakan bahwa suatu tes dianggap homogen jika $p > 0,05$, dan tidak homogen jika $p < 0,05$. Hasil uji homogenitas disajikan pada tabel di bawah ini.

<u>Lavene statistic</u>	Df1	Df2	Sig	Keterangan
0.728	3	36	0.541	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya data homogen.

Berdasarkan temuan uji homogenitas yang disajikan dalam tabel, terbukti bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) lebih besar dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen. Tujuan uji-t dalam penelitian ini adalah untuk memberikan respon terhadap hipotesis yang diajukan. Pengujian hipotesis sangat penting untuk menentukan diterima atau ditolaknya suatu proposal. Uji t sampel berpasangan digunakan dalam pengujian hipotesis pada tingkat signifikansi 5%. Analisis data uji prasyarat menunjukkan bahwa data penelitian normal dan homogen. Oleh karena itu, One-Sample T-Test digunakan untuk menguji hipotesis. Data

dianggap signifikan jika p-value kurang dari 0,05. Hasil uji hipotesis (uji-t) disajikan pada tabel di bawah ini:

Hipotesis	Signifikan	Keterangan
Hipotesis 1	0,226	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya H1 diterima.
Hipotesis 2	0,431	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya H1 diterima.
Hipotesis 3	0.946	Signifikansi $\geq 0,5$ artinya H1 diterima.

Setelah dilakukan analisis uji t secara menyeluruh maka dapat ditarik beberapa kesimpulan mengenai dampak metode latihan terhadap free throw shooting di klub bola basket Halim yang terletak di Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun 2023. Analisis ini dapat mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan pada tembakan free throw saat menggunakan metode wall shooting dan BEEF. Selain itu, uji-t dapat memastikan apakah ada perbedaan antara hasil pretest dan posttest.

Klub bola basket Halim di Kecamatan Petarukan, Kabupaten Pemalang mengalami peningkatan tingkat keberhasilan dalam tembakan freethrow berkat metode latihan BEEF. Tahapan teknis yang benar yang meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan tindak lanjut telah memberikan kontribusi terhadap hasil ini. BEEF adalah konsep menembak yang mempersingkat teknik menembak, memungkinkan atlet menguasai seni menembak dengan presisi dan akurasi. Manfaat mengadopsi teknik BEEF meliputi efisiensi, efektivitas, dan kemudahan penggunaan. Menurut Kosasih (2008), konsep BEEF terdiri dari empat tahapan yaitu Balance, Eyes, Elbow, dan Follow-through. Dalam hal keseimbangan, penembak harus berdiri dengan kaki selebar bahu, jari kaki mengarah lurus ke depan, dan kaki di samping tembakan, dengan tangan di depan, dan lutut ditekuk untuk kekuatan. Dalam hal penglihatan, penembak harus memiliki pandangan yang tidak terhalang ke ring. Menjaga keseimbangan adalah aspek penting dalam shooting, seperti yang diamati oleh Wissel (2000). Untuk mencapai ini, dia merekomendasikan untuk berdiri

dengan kaki selebar bahu, mengarahkan jari-jari kaki ke arah keranjang, dan menempatkan kaki Anda di sisi yang sama dengan tangan menembak Anda. Misalnya, jika tangan menembak Anda adalah tangan kanan, kaki kanan Anda harus berada di depan. Selain itu, menekuk lutut adalah teknik dasar untuk menghasilkan tenaga selama pukulan.

Wissel (2000) memberikan seperangkat pedoman untuk meningkatkan akurasi shooting bola basket. Panduan ini termasuk memfokuskan pandangan seseorang pada ring dan khususnya di sisi depan lingkaran untuk semua bidikan kecuali untuk bidikan pantulan. Selain itu, seseorang harus melihat ring basket sesegera mungkin dan menjaga kontak mata dengannya sampai bola mencapai targetnya. Siku lengan penembak harus dipegang pada sudut 90 derajat, karena variasi sudut dapat berdampak negatif pada kekuatan tembakan. Penting juga untuk menjaga siku tetap tegak lurus dan menghindari memiringkannya ke dalam. Terakhir, tindak lanjut sangat penting saat melepaskan bola, dan penembak harus menjaga lengannya terulur sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk ke sasaran hingga bola menyentuh atau mencapai ring.

Pada tahun 2023, klub bola basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang mengalami peningkatan efisiensi tembakan freethrow karena penerapan metode latihan wall shot. Latihan baru ini menekankan pada posisi tangan di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, follow through, dan menangkap bola pada posisi tertentu. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membantu atlet dalam meningkatkan teknik menembaknya, khususnya dengan menghasilkan sudut tembakan parabola kurang lebih 30 derajat dari garis vertikal. Ketinggian titik pelepasan sangat penting, karena meningkatkan kemungkinan bola memasuki ring basket saat melakukan lemparan bebas. Pelaksana memulai dengan menghadap dinding atau papan ring, memilih titik pada dinding atau papan pantul yang tingginya minimal 3 (tiga) meter sebagai target. Kemudian, bola ditembakkan dengan follow through ke arah dinding atau ringboard target sehingga menyebabkan bola kembali ke posisi penembak. Keberhasilan dalam latihan menembak ini diartikan dengan memukul titik yang sama di dinding sebanyak 5 (lima) kali berturut-turut, serta melakukan 5 (lima) kali tembakan berturut-turut dari posisi diam tanpa menggerakkan tangan saat menangkap bola.

Menembak dalam permainan bola basket merupakan proses kompleks yang membutuhkan

koordinasi yang terampil dari berbagai bagian tubuh, termasuk kaki, lengan, badan, dan lompatan vertikal. Ini adalah teknik penting yang menentukan hasil pertandingan atau pertandingan. Lukyani & Agustina (2020) menekankan pentingnya keterampilan menembak dalam permainan bola basket. Kemahiran menembak dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti yang dikemukakan oleh Windiarso (2016). Faktor-faktor tersebut meliputi jarak, mobilitas, sikap menembak, tembakan berulang, situasi fisik dan psikologis, serta suasana sekitar, seperti adanya blok penjaga, kelelahan, dan pengaruh persaingan baik dari lawan maupun rekan satu tim. Sikap menembak dalam bola basket merupakan penentu yang signifikan dari tembakan yang sukses. Koordinasi semua bagian tubuh yang terlibat dalam proses pengambilan gambar sangat penting dalam mencapai akurasi dan keberhasilan.

Lukyani & Agustina (2020) menyatakan bahwa tindakan menembak bola basket memerlukan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, antara lain kaki, pinggang, bahu, siku, pergelangan tangan, dan jari-jari. Wissel (2000) mengajarkan bahwa setiap pukulan yang dilakukan dalam bola basket dapat dipecah menjadi mekanik dasar, seperti keseimbangan, posisi tangan, keselarasan siku, ritme pukulan, dan eksekusi. Sangat penting untuk memahami dan menguasai mekanisme menembak, yang mencakup keselarasan tubuh yang tepat, posisi lengan yang benar, bidikan yang tepat, dan jentikan akhir pergelangan tangan. Salah langkah apa pun dalam menjalankan proses ini dapat memengaruhi akurasi tembakan seseorang secara signifikan. Oleh karena itu, latihan gerakan esensial secara terus menerus sangat penting bagi pemain bola basket untuk meningkatkan kemampuan gerakan fundamentalnya, terutama dalam menembak.

Bola basket adalah olahraga kompetitif yang berkisar pada tujuan berhasil menembak bola ke dalam keranjang. Untuk unggul dalam bola basket, sangat penting untuk menjalankan teknik dan gerakan yang benar. Dengan demikian, efisiensi gerakan meningkat, dan dengan latihan, kualitas dan efisiensi gerakan dapat meningkat. Kunci untuk melakukan gerakan yang efektif dan efisien dalam bola basket adalah menguasai teknik-teknik dasar. Secara umum, tujuan pembelajaran gerak adalah untuk mengembangkan keterampilan. Menurut Machfud Irsyada (2000:11), keterampilan tersebut meliputi keterampilan gerak yang digunakan dalam kegiatan yang berhubungan dengan bola, seperti bermain dan mengejar bola. Keterampilan adalah

komponen penting dalam kegiatan yang berhubungan dengan gerakan. Walaupun gerak mungkin terlihat sederhana, penguasaan keterampilan gerak dasar merupakan proses yang diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup seseorang, seperti yang didefinisikan oleh Saputra (2000:20).

Ada tiga kemampuan gerak dasar: lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Dalam konteks bola basket, kemampuan gerak manipulatif sangat penting, khususnya dalam menembak. Kemampuan ini melibatkan manipulasi gerakan dasar, seperti melempar, memantulkan, dan menendang bola, tanpa mengubah posisi awalnya. Teknik menembak adalah dimana kemampuan gerakan manipulatif ini paling relevan dalam bola basket. Tujuan dari shooting adalah untuk mencapai presisi, yang dalam hal ini adalah berhasil masuknya bola ke dalam keranjang.

SIMPULAN DAN SARAN

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

1. Ada pengaruh latihan dengan menggunakan Metode BEEF Terhadap *Shooting Freethrow* Di Klub Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun 2023.
2. Ada pengaruh latihan dengan menggunakan Metode *Wall Shoot* Terhadap *Shooting Freethrow* Di Klub Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun 2023.
3. Ada pengaruh latihan dengan menggunakan Metode BEEF Dan *Wall Shoot* Terhadap *Shooting Freethrow* Di Klub Basket Halim Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Apifa, W. A. P., Ilham, I., & Iqroni, D. (2020). Profil keterampilan shooting free throw atlet bola basket. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 30–36.
- Faruq, M. M. (2009). *Mningk Kbugarn Mll... Bola Basket*. Grasindo.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 11–20.
- Febriane, A. P. (2019). ANALISIS TINGKAT KEMAMPUAN DASAR BERMAIN BOLABASKET KU-16 REBORN TEAM DI SIDOARJO. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).

- Kosasih, D. (2008). *Buku Pegangan Pelatih Bola Basket*. Bandung: Pengurus Provinsi PERBASI Jawa Barat.
- Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020). *Buku Jago Bola Basket*. Ilmu Cemerlang Group.
- Windiarto, A. (2016). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan dan Power Tungkai Terhadap Hasil Shooting Free Throw dalam Permainan Bola Basket*. UNS (Sebelas Maret University).
- Wissel, H. (2000). *Bola basket: dilengkapi dengan program pemahiran teknik dan taktik*. Raja Grafindo.