

**PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* DENGAN
KONSEP *B.E.E.F* (*BALANCE, EYES, ELBOW, FOLLOW
THROUGH*) TERHADAP TEKNIK *SHOOTING FREE THROW*
PADA ATLET KLUB BOLA BASKET POKEBA KU-14**



**GHIFARA ROSA
6825155663**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh
Gelar Sarjana Olahraga**

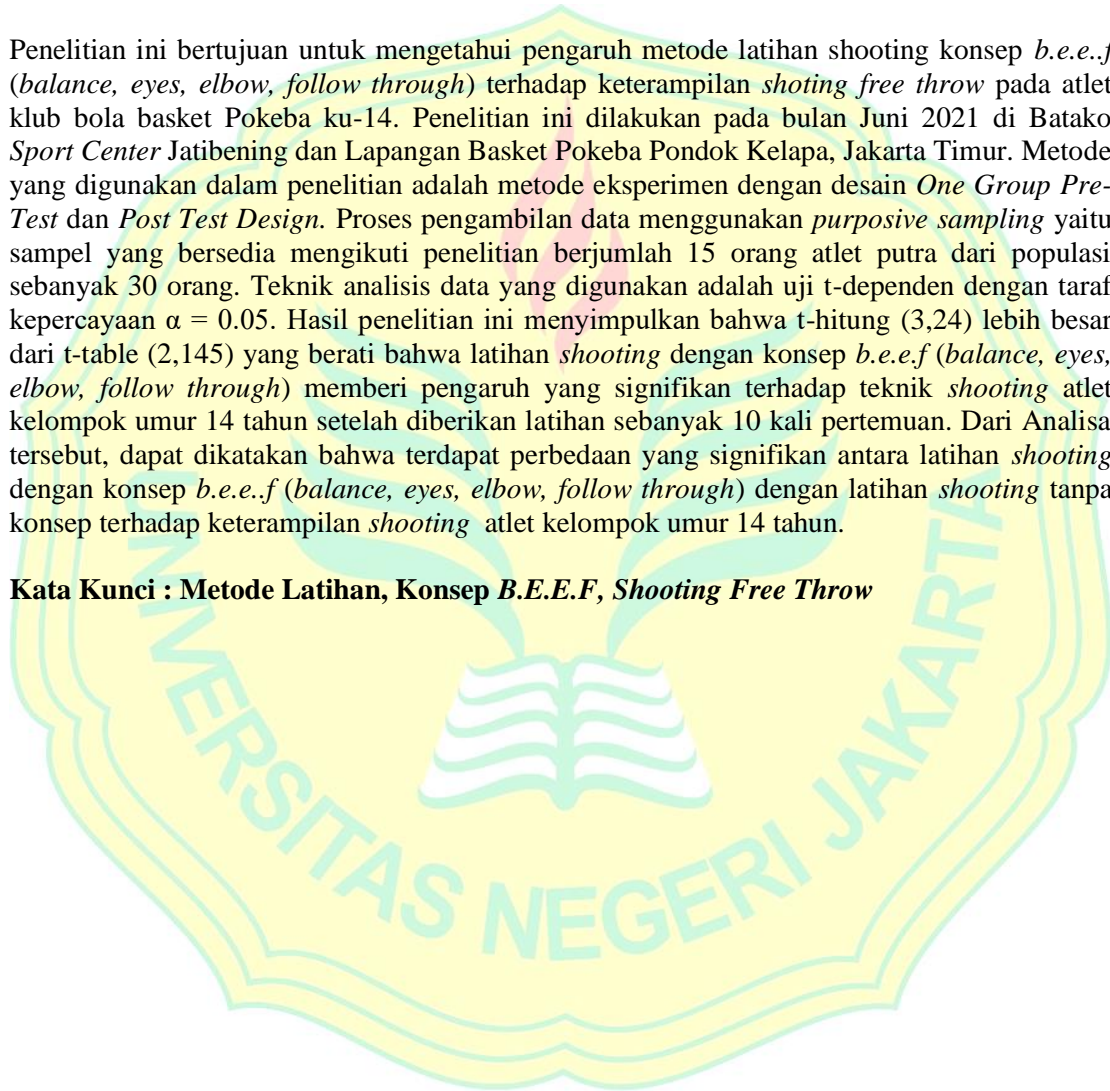
**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN KONSENTRASI
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU OLAHRAGA
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
AGUSTUS, 2021**

**PENGARUH METODE LATIHAN SHOOTING DENGAN KONSEP B.E.E.F
(BALANCE, EYES, ELBOW, FOLLOW THROUGH) TERHADAP TEKNIK
SHOOTING FREE THROW PADA ATLET CLUB BOLA BASKET POKEBA KU-14**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan shooting konsep *b.e.e.f* (*balance, eyes, elbow, follow through*) terhadap keterampilan *shooting free throw* pada atlet klub bola basket Pokeba ku-14. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2021 di Batako *Sport Center* Jatibening dan Lapangan Basket Pokeba Pondok Kelapa, Jakarta Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian adalah metode eksperimen dengan desain *One Group Pre-Test* dan *Post Test Design*. Proses pengambilan data menggunakan *purposive sampling* yaitu sampel yang bersedia mengikuti penelitian berjumlah 15 orang atlet putra dari populasi sebanyak 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t-dependen dengan taraf kepercayaan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa t-hitung (3,24) lebih besar dari t-table (2,145) yang berarti bahwa latihan *shooting* dengan konsep *b.e.e.f* (*balance, eyes, elbow, follow through*) memberi pengaruh yang signifikan terhadap teknik *shooting* atlet kelompok umur 14 tahun setelah diberikan latihan sebanyak 10 kali pertemuan. Dari Analisa tersebut, dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *shooting* dengan konsep *b.e.e.f* (*balance, eyes, elbow, follow through*) dengan latihan *shooting* tanpa konsep terhadap keterampilan *shooting* atlet kelompok umur 14 tahun.

Kata Kunci : Metode Latihan, Konsep B.E.E.F, Shooting Free Throw



**THE IMPACT OF SHOOTING METHOD OF WITH B.E.E.F (BALANCE,EYES,
ELBOW, FOLLOW THROUGH) CONCEPT ON FREE THROW SHOOTING
TECHNIQUE AT POKEBA BASKETBALL CLUB ATHLETES AGE 14.**

ABSTRACT

This study aims to find out how much the impact of training method of shooting with b.e.e.f (alance, eyes, elbow, follow through) concept on free throw shooting skills at Pokeba Basketball Club Athletes Age 14. This research was conducted at Batako Sport Center Jatibening and Pokeba Basketball Court Pondok Kelapa, East Jakarta on June 2021. The method used in this research is an experimental method named "One Group Pre Test and Post Test Design". The techniques used to collect the data is purposive sampling techniques, the samples used are 15 male atheletes of the 30 people from total population. The data analysis techniques is using t-dependent test at significant level $\alpha = 0.05$. The result demonstrate that data t-count (3,24) is greater than the t-table (2.145) which means that shooting practice with the b.e.e.f (balance, eyes, elbow, follow through) concept has a significant effect on shooting techniques in the 14 year old group after being given training for 10 meetings. From this analysis, it can be said that there is a significant difference between shooting practice with the b.e.e.f (balance, eyes, elbow, follow through) concept and shooting practice without concept on the shooting skills of athletes in the 14 year age group.

Keyword : Training Method, B.E.E.F Concept, Free Throw Shooting



PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, Agustus 2021

Yang membuat pernyataan



Ghifara Rosa

No. Reg. 6825155663



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ghifara Rosa
NIM : 6825155663
Fakultas/Prodi : FIO / IKOR KKO
Alamat email : ghifararosa@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KONSEP *B.E.E.F (BALANCE, EYES, ELBOW, FOLLOW THROUGH)* TERHADAP TEKNIK *SHOOTING FREE THROW* PADA ATLET KLUB BOLA BASKET POKEBA KU-14.

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 27 Agustus 2021

Penulis

(Ghifara Rosa)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadiran Allah S.W.T yang telah memberikan Nikmat, Rahmat, dan Karunia-Nya sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan. Proposal ini dibuat untuk memenuhi persyaratan dalam seminar pra penelitian dengan judul “Pengaruh Metode Latihan *Shooting* dengan konsep *B.E.E.F (Balance, Eyes, Elbow, Follow Through)* Terhadap Keterampilan *Shooting Free Throw*) Pada Atlet Klub Bola Basket Pokeba KU-14.”, dapat terselesaikan pada waktunya

Skripsi ini di tulis sebagai salah satu persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

Pada kesempatan kali ini tidak lupa mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT dalam memberikan nikmat sehat wal’afiat dan memberikan segala kemudahan. Skripsi ini tidaklah terwujud dengan baik tanpa adanya bimbingan, saran-saran dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan kali ini saya ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku Ketua Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga, Bapak **Dr. Ruliando Hasea Purba, Sp. KFR, MARS**, sebagai Pembimbing Akademik. Bapak **Dr. Iman Sulaiman, M.Pd**, sebagai Dosen Pembimbing I. dan Bapak **Burhan Basyiruddin, M.Pd**, sebagai Dosen Pembimbing II, yang penuh kesabaran dalam membimbing sayang sehingga selesainya skripsi ini. **Papi Arief Fitriana** dan **Mami Noer Rochmah** yang selalu memberi dukungan dan semangat secara kasih sayang

Terima kasih kepada semua keluarga besar **Klub Bola Basket Pokeba** yang telah memberikan waktu dan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian. Dengan segala kelebihan dan kekurangannya, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Jakarta, Juli 2021

GR



DAFTAR ISI

| | Halaman |
|--|----------------|
| KATA PENGANTAR | i |
| DAFTAR ISI | iii |
| DAFTAR TABEL | v |
| DAFTAR GAMBAR | vi |
| DAFTAR LAMPIRAN | vii |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang Masalah..... | 1 |
| B. Identifikasi Masalah..... | 4 |
| C. Pembatasan Masalah..... | 5 |
| D. Perumusan Masalah..... | 5 |
| E. Kegunaan Penelitian..... | 5 |
| | |
| BAB II KAJIAN TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR | 6 |
| A. Kerangka Teori..... | 6 |
| 1. Hakikat Konsep B.E.E.F | 6 |
| 2. Hakikat <i>Shooting</i> | 11 |
| 3. Hakikat Latihan | 18 |
| 4. Hakikat <i>Free Throw</i> | 20 |
| 5. Hakikat Klub Bola Basket Pokeba | 24 |
| 6. Ukuran Bola Basket untuk kelompok usia 14 tahun | 25 |
| B. Kerangka Berpikir..... | 26 |
| | |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | 28 |
| A. Tujuan Penelitian | 28 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 28 |
| C. Metode Penelitian..... | 28 |
| D. Populasi dan Sampel Penelitian | 29 |
| E. Instrumen Penelitian..... | 30 |
| F. Teknik Pengumpulan Data..... | 31 |
| G. Teknik Analisis Data..... | 32 |
| | |
| BAB IV HASIL PENELITIAN | 35 |
| A. Deskripsi Data..... | 35 |
| 1. Hasil Tes Awal dan Tes Akhir <i>Shooting Free Throw</i> | 35 |

| | |
|---|-----------|
| B. Pengujian Hipotesis..... | 37 |
| C. Keterbatasan Peneliti..... | 38 |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | 40 |
| A. Kesimpulan..... | 40 |
| B. Saran..... | 40 |
| DAFTAR PUSTAKA | 41 |
| LAMPIRAN - LAMPIRAN..... | 43 |



DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Persentase <i>Shooting One Point, Two Point, Three Point</i> | 17 |
| 2. Persentase <i>Field Goal Shooting One Point, Two Point, Three Point</i> | 17 |
| 3. Distribusi Frekuensi Hasil Data Tes Awal <i>Shooting Free Throw</i> | 35 |
| 4. Kisi – Kisi Penilaian..... | 43 |
| 5. Hasil Tes Awal & Tes Akhir | 45 |
| 6. Hipotesis Tes Awal & Tes Akhir..... | 46 |
| 7. Distribusi Frekuensi Hasil..... | 50 |
| 8. Program Latihan..... | 51 |
| 9. Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> | 57 |
| 10. Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> | 58 |



DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Fase Persiapan Dalam Melakukan <i>Shooting</i> Konsep <i>B.E.E.F.</i> | 9 |
| 2. Mekanik <i>Shooting</i> dan <i>Follow Through.</i> | 10 |
| 3. <i>Under Basket Shoot</i> | 12 |
| 4. <i>Reverse Lay Up</i> | 12 |
| 5. <i>Free Throw Shoot</i> | 13 |
| 6. <i>Lay Up Shoot</i> | 13 |
| 7. <i>Hook Shoot</i> | 14 |
| 8. <i>Jump Shoot</i> | 14 |
| 9. Situasi Posisi Pemain Selama <i>Free Throw</i> | 22 |
| 10. Ukuran Bola Basket | 25 |
| 11. Histogram Tes Awal..... | 36 |
| 12. Histogram Tes Akhir..... | 37 |



DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|----------------|
| 1. Kisi – Kisi Penilaian..... | 43 |
| 2. Hasil Tes Awal & Tes Akhir..... | 45 |
| 3. Hipotesis Tes Awal & Tes Akhir | 46 |
| 4. Distribusi Frekuensi Hasil..... | 50 |
| 5. Program Latihan..... | 51 |
| 6. Hasil Tes Awal <i>Shooting</i> | 57 |
| 7. Hasil Tes Akhir <i>Shooting</i> | 58 |
| 8. Dokumentasi | 59 |
| 9. Surat Izin Penelitian..... | 64 |
| 10. Surat Balasan Izin Penelitian | 65 |
| 11. Surat Pernyataan Responden..... | 66 |
| 12. Surat Keterangan Validasi..... | 81 |

