

**PENGARUH LATIHAN JUMP SHOOT DENGAN KONSEP
BALANCE, EYE ELBOW, FOLLOW THROUGH (BEEF)
TERHADAP SHOOTING BOLA BASKET PUTRI GAYA MOTOR
CLUB USIA 16 TAHUN**



**ACHMAD YUDHA BHAKTI WIRATAMA
6825154014**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan untuk Memproleh Gelar
Sarjana Olahraga**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
KONSENTRASI KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FEBRUARI, 2022**

PENGARUH LATIHAN *JUMP SHOOT* DENGAN KONSEP BALANCE, EYE, ELBOW, FOLLOW THROUGH (BEEF) TERHADAP *SHOOTING* BOLA BASKET PUTRI GAYA MOTOR CLUB USIA 16 TAHUN

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini ingin mengetahui apakah ada pengaruh latihan *jumpshoot* dengan konsep BEEF terhadap keterampilan *shooting*. Subjek pada penelitian ini adalah pemain tim bola basket putri Gaya Motor Club (GMC) 16 berlokasi di Jakarta Utara. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di GOR Sekda H. Saefullah, Jakarta Utara. Responden pada penelitian ini sebanyak 12 orang Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian “*one group*” pengambilan sampel dari penelitian ini adalah Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah menggunakan *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Penelitian menggunakan *Independent T-Test* dengan menggunakan SPSS versi 24. Hasil penelitian menunjukkan: Hasil analisis *Independent T-Test* menunjukkan signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$). Nilai $t_{hitung} = 6.633$. Hasil tersebut menghasilkan t_{tabel} pada derajat kebebasan (dk) = $N - 1 = 11$ dengan taraf signifikansi 5% diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,7959$ dengan demikian nilai $t_{hitung} (6.633) > t_{tabel} (1,7959)$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan efektifitas latihan yang signifikan pada latihan *jumpshoot* dengan metode BEEF terhadap kemampuan *shooting*. Setelah tes akhir menunjukkan kemampuan *jumpshoot* lebih tinggi ($mean = 14.4167$) di bandingkan pada tes awal ($mean = 12.4167$).

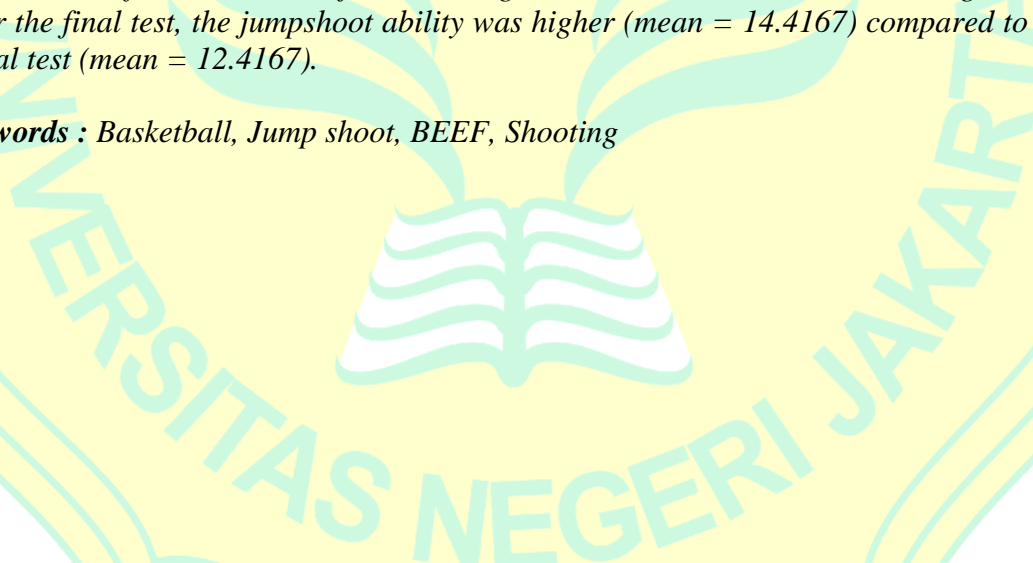
Kata Kunci : Bola Basket, BEEF, Shooting, Jump shoot

**THE EFFECT OF JUMP SHOOT EXERCISE WITH THE CONCEPT OF
BALANCE,EYE,ELBOW,FOLLOW THROUGH (BEEF) ON SKILLS WOMEN'S
BASKETBALL SHOOTING MOTOR CLUB STYLE AGE 16 YEARS**

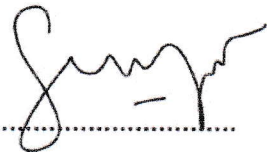

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out whether there was an effect of jumpshoot practice with the BEEF concept on shooting skills. The subjects in this study were the players of the GMC 16 ages basketball team located in North Jakarta. The location of this research was carried out in GOR Sekda H. Saefullah, North Jakarta. Respondents in this study were 12 people. The method used in this study was an experimental method with a research design of "one group sampling from this study. The sampling technique in this study was using purposive sampling. Purposive Sampling is a sampling technique with certain considerations. The study used the Independent T-Test using SPSS version 24. The results showed: The results of the Independent T-Test analysis showed a significance of 0.000 ($p < 0.05$). The value of $t_{count} = 6.633$. These results produce t_{table} at degrees of freedom (dk) = $N-1 = 11$ with a significant level of 5%, the value of $t_{table} = 1.7959$ is obtained, thus the value of $t_{count} (6,633) > t_{table} (1,7959)$ then H_0 is rejected and H_1 is accepted. These results indicate that there is a significant difference in the effectiveness of the exercise in jumpshooting with the BEEF method on shooting ability. After the final test, the jumpshoot ability was higher (mean = 14.4167) compared to the initial test (mean = 12.4167).

Keywords : *Basketball, Jump shoot, BEEF, Shooting*



LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
Pembimbing I (Dr. Iman Sulaiman, M.Pd) NIP : 196306271988031001		18 Februari 2022
Pembimbing II (Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd) NIP : 198505042019032015		18 Februari 2022

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. Dr. Mansur Jauhari, M.Si NIP. 197408152005011003	Ketua		18 Februari 2022
2. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS, SP. KFR NIP. 197307052009121002	Sekretaris		18 Februari 2022
3. Dr. Iman Sulaiman, M.Pd NIP. 196306271988031001	Anggota		18 Februari 2022
4. Dr. Uzizatun Maslikah, M.Pd NIP. 198505042019032015	Anggota		18 Februari 2022
5. Dr. Yasep Setia Karnawijaya, SKM, M.Kes NIP. 197409062001121002	Anggota		18 Februari 2022

Tanggal Lulus : 04 Febuari 2022

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 di tuliskan atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarah dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan tidakbenaran 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, 4 Februari, 2022

Yang membuat pernyataan,



Achmad Yudha Bhakti Wiratama

No. Reg 6825154014



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 : ACHMAD YUDHA BHAKTI WIRATAMA
NIM : 6825154014
Fakultas/Prodi : ILMU KEOLAHRAGAAN / ILMU KEOLAHRAGAAN KKO
Alamat email : achmad.yudha.bhakti.wiratama@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 LATIHAN JUMP SHOOT DENGAN KONSEP BALANCE, EYE, ELBOW,
FOLLOW THROUGH (BEEF) TERHADAP SHOOTING BOLA BASKET PUTIH SAYA
MOTOR CLUB USIA 16 TAHUN

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

Penulis

(ACHMAD YUDHA B.W)
nama dan tanda tangan

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Pendidikan/Sarjana Olahraga Program Studi ILMU KEOLAHRAGAAN Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Bapak **Dr. Johansyah Lubis, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta; Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M.Si**, selaku kepala Program studi Ilmu Keolahragaan Konsentrasi Kepeleatihan Kecabangan Olahraga; **Dr. Iman Sulaiman, S.Pd., M.Pd.**, dan Ibu **Dr. Uzizatun Maslikah, M. Pd**, selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan Skripsi ini, Bapak **Dr. Yasep Setia Karnawijaya, SKM, M.Kes**, selaku Pembimbing Akademik, Pihak **Gaya Motor Club (GMC)**, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, Ayah **Ahmad Wahyono**, Ibu **Sunarti**, kaka **Novita Ayu Jala Widya** dan keluarga saya, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, Sahabat **Fara Ayu Sekarrini, Fauzan Rizki Ardiansyah, Muhammad Ryan Rizkiandi, Muhammad Maruf, Diah Fitria Wardani, Alya Marchianda Priyatno, Aulia Musyah**, yang telah banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan

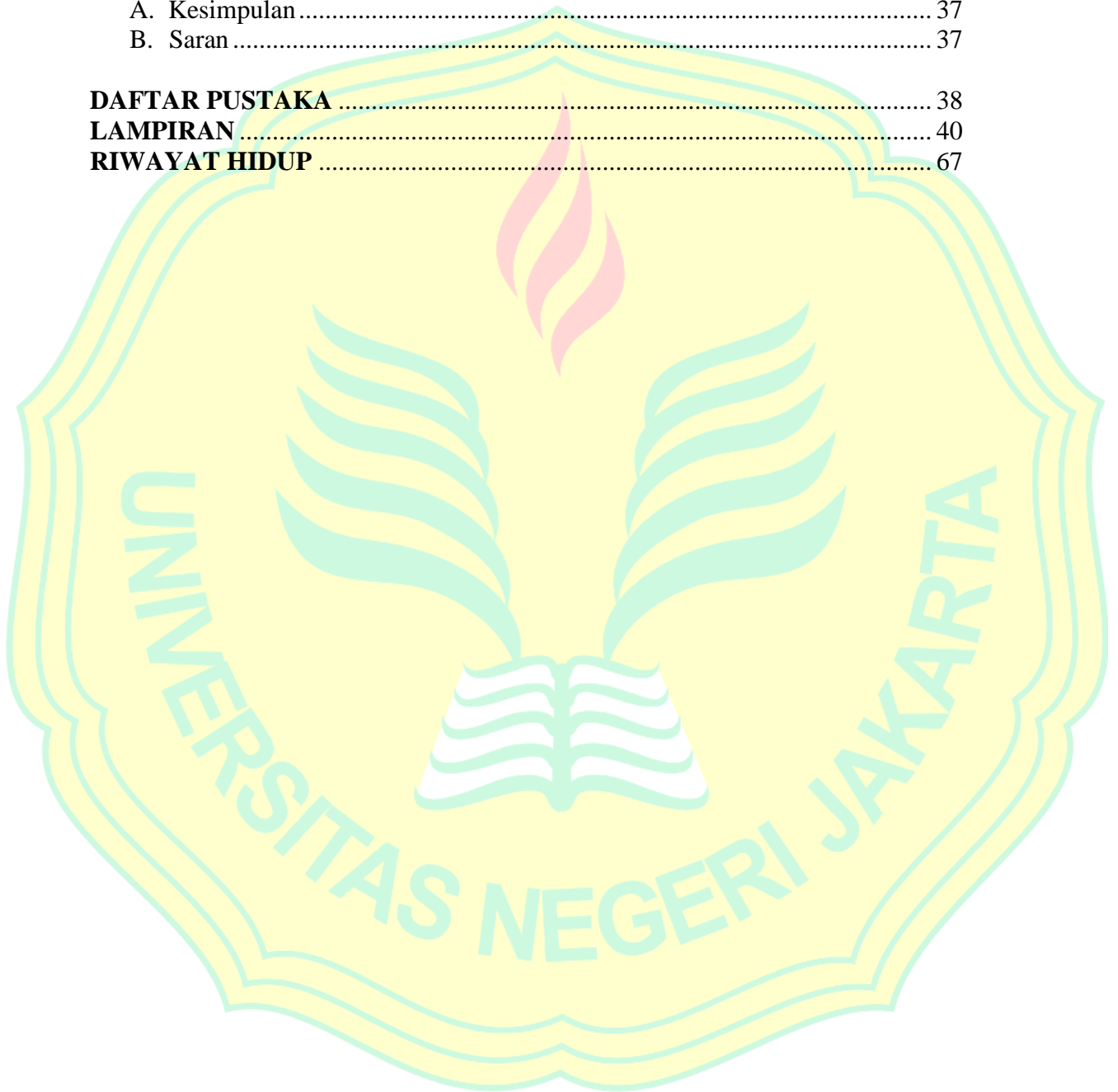
Jakarta, 4 Februari, 2022

Achmad Yudha Bhakti Wiratama

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	i
DAFTAR ISI	ii
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Rumusan Masalah	4
E. Kegunaan Penelitian	4
BAB II KAJIAN TEORETIK	5
A. Deskripsi Konseptual	5
1. Hakikat Bola Basket	5
2. Hakikat Latihan	14
3. Hakikat GMC	19
B. Kerangka Berpikir	21
C. Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	22
A. Tujuan Penelitian	22
B. Tempat dan Waktu Penelitian	22
C. Metode Penelitian	23
D. Populasi dan Sampel	23
E. Instrumen Penelitian	24
F. Teknik Pengumpulan Data	25
G. Teknik Analisis Data	27
H. Hipotesis Statistika	28
BAB IV HASIL PENELITIAN	29
A. Deskripsi Data	29
1. Hasil Tes Awal <i>Jump Shoot</i> dengan Konsep BEEF	29
2. Hasil Tes Akhir <i>Jump Shoot</i> dengan Konsep BEEF	32

B. Pengujian Hipotesis	35
C. Pembahasan Hasil Penelitian.....	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN	40
RIWAYAT HIDUP	67



DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Struktur Organisasi Gaya Motor <i>Club</i>	20
2. Deskripsi Data Tes Awal	29
3. Tabel Frekuensi Tes awal	30
4. Tabel Hasil Tes Awal	31
5. Ketercapaian dalam Tes Awal	31
6. Deskripsi Data tes Akhir	32
7. Tabel Frekuensi Tes Akhir	32
8. Tabel Hasil Tes Akhir.....	34
9. Ketercapaian dalam Tes Akhir	34
10. Tabel Frekuensi Tes Awal dan Tes Akhir pada Latihan BEEF	33



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Ukuran lengkap Lapangan Bola Basket	6
2. Daerah Bersyarat	6
3. Petugas Meja Dan Bangku Pergantian Pemain	7
4. Fase Persiapan Dalam Melakukan <i>Shooting</i> Konsep BEEF	11
5. Fase Pelaksanaan <i>Shooting</i> Konsep BEEF	12
6. Fase <i>Follow Through Shooting</i> Konsep BEEF.....	13
7. Gerakan <i>jump shoot</i>	16
8. Otot tungkai pada gerakan <i>jump shoot</i>	17
9. Posisi Awal <i>Jump Shoot</i>	18
10. Posisi <i>Jump Shoot</i>	18
11. Lapangan Basket.....	25



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabel Tes Awal	40
2. Tabel Tes Akhir	40
3. Tabel Perbandingan Presentase Tes Awal dan Tes Akhir	41
4. Statistics test awal	41
5. Total Test Awal	42
6. Statistics test akhir	42
7. Total Test Akhir	42
8. Paired Samples Satistics	43
9. Paired Samples Correlations	43
10. Paired Samples Test	43
11. Paired Samples Test	43
12. Target Tes Awal	43
13. Target Tes Akhir	44
14. Dokumentasi Kegiatan Tes Awal Dan Tes Akhir	45
15. Program Latihan	47
16. Surat Permohonan Izin Penelitian	65
17. Surat Izin Penelitian GMC	66
18. Daftar Riwayat Hidup	67