

**PENGARUH METODE LATIHAN *BEEF* DAN METODE  
LATIHAN *GAME* TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
BOLABASKET SISWA EKSTRAKURIKULER  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA  
NEGERI ISLAM TEKNOLOGI  
RAMBAH**

**TESIS**



**OLEH :**

**RIAN SATRIA ALMI  
NIM. 21199051**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2023**

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

---

Nama Mahasiswa : Rian Satria Almi

NIM : 21199051

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

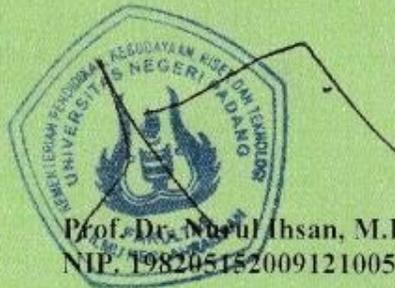
Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si., M.Pd.  
NIP. 198409062014041001  
Pembimbing



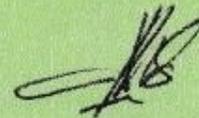
06-11-2023

Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan

Ketua Program Studi



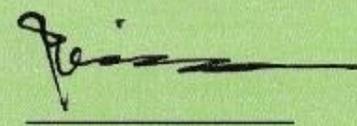
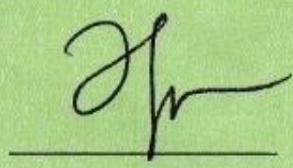
Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd  
NIP. 198205152009121005



Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes  
NIP. 19700512 199903 200 1

**PERSETUJUAN KOMISI  
UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAHRAGA S2**

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Asep Sujana Wahvuri, S.Si., M.Pd</u> (Ketua)	
2.	<u>Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram</u> (Anggota)	
3.	<u>Dr. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO</u> (Anggota)	

**Mahasiswa:**

Mahasiswa : Rian Satria Almi  
NIM : 21199051  
Tanggal Ujian : 06 November 2023

## ABSTRAK

### **Rian Satria Almi, (2023). Pengaruh Metode Latihan *BEEF* dan Metode Latihan *Game* terhadap Hasil *Shooting* Bolabasket Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah**

Masalah dalam penelitian ini adalah kemampuan melakukan *shooting* bolabasket Siswa ekstrakurikuler bolabasket Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *BEEF* dan metode latihan *Game* terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah.

Metode penelitian ini adalah eksperimen (*pre-test* dan *post-test shooting*). Instrument yang digunakan adalah tes pengukuran hasil *shooting* bolabasket.

Hasil penelitian ini adalah 1) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *BEEF* terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah. 2) Ada pengaruh yang signifikan metode latihan *Game* terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah. 3) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan *BEEF* dan metode latihan *Game* terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah. Dari perhitungan yang telah dilakukan diperoleh nilai  $t$  sebesar 1,060, ternyata lebih kecil  $t_{tabel 5\%}$  yaitu 2,10. Metode latihan *BEEF* lebih baik pengaruhnya terhadap hasil *shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah. Peningkatan kemampuan metode latihan *BEEF* kelompok 1 adalah sebesar 31,3% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan metode latihan *Game*) yaitu sebesar 24,4%.

**Kata Kunci : Metode Latihan *BEEF* dan Metode Latihan *Game* Terhadap Hasil *Shooting* Bolabasket.**

## ABSTRACT

***Rian Satria Almi, (2023). Influence of Method Exercise BEEF and Training Methods Game to Results Shooting Extracurricular Student Basketball, Islamic State Junior High School, Rambah Technology***

*The problem in this research is the ability to do its hooting basketball Extracurricular basketball students at Islamic State Junior High School Technology Rambah is still low. This research aims to determine the effect of training methods BEEF and training methods Game to the results shooting basketball extracurricular students at Rambah Technology Islamic State Junior High School.*

*This research method is experimental (pre-test dan post-test shooting). The instrument used is an outcome measurement test shooting basketball.*

*The results of this research are 1) There is a significant influence of training methods BEEF to results shooting basketball extracurricular students at Rambah Technology Islamic State Junior High School. 2) There is a significant influence of training methods Game to results shooting basketball extracurricular students at Rambah Technology Islamic State Junior High School. 3) There are significant differences in influence between training methods BEEF and training methods Game to results shooting basketball extracurricular students at Rambah Technology Islamic State Junior High School. From the calculations that have been carried out, the  $t$  value is 1.060, but it turns out that  $t$  is smaller than  $t_{table}$  5% namely 2.10. Practice method BEEF better influence on results shooting basketball extracurricular students at Rambah Technology Islamic State Junior High School. Increased ability of training methods BEEF group 1 was 31.3% > group 2 (the group that received training method treatment Game) namely 24.4%.*

***Keywords: Training Methods BEEF and Game Practice Methods on Results Shooting Basketball.***

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul :

**PENGARUH METODE LATIHAN *BEEF* DAN METODE LATIHAN  
*GAME* TERHADAP HASIL *SHOOTING* BOLABASKET SISWA  
EKTRAKURIKULER SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI  
ISLAM TEKNOLOGI RAMBAH**

Tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi lain dan tidak terdapat keseluruhan atau sebagian tulisan orang lain yang saya akui seolah – olah sebagai tulisan saya sendiri tanpa memberikan pengakuan pada penulis aslinya. Apabila di kemudian hari saya terbukti melakukan tindakan menyalin atau meniru tulisan orang lain seolah – olah hasil pemikiran saya sendiri, gelar dan ijazah yang telah diberikan oleh universitas batal saya terima.

Padang, November 2023

Saya yang menyatakan,



Rian Satria Almi  
NIM: 21199051

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya terutama nikmat sehat dan kesempatan sehingga penulis mampu menyelesaikan Tesis Penelitian. Sholawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan kita Nabi besar Baginda Muhammad SAW yang telah menjadikan suri tauladan bagi umat diseluruh alam.

Tujuan penulisan tesis penelitian ini adalah untuk memenuhi persyaratan menyelesaikan Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Penulis menyadari dalam menyusun tesis ini muai dari perncanaan, penulis banyak mendapatkan bantuan baik secara moril maupun materil. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ganefri, Ph.D Sebagai rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Dr. Nurul Ihsan, M.Pd Sebagai Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Prof. Dr. Wilda Welis, SP., M.Kes selaku Ketua Prodi Pendidikan Olahraga S2 yang telah memudahkan penulis dalam hal admisitrsasi.
4. Dr. Asep Sujana Wahyuri, S.Si, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, petunjuk serta motivasi sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
5. Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku penguji 1 yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji proposal penelitian
6. Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO sebagai penguji 2 yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji proposal penelitian.

7. Seluruh staf dan dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Prodi Pendidikan Olahraga S2 Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bekal ilmu selama masa pendidikan yang dapat penulis manfaatkan dalam proses penyusunan tesis ini.
8. Kepala sekolah beserta guru SMP Negeri Islam Teknologi Rambah, guru pendidikan jasmani, majelis guru dan staf serta siswa yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengikuti tes dalam rangka pengumpulan data yang peneliti butuhkan.
9. Orang tua dan keluarga yang selalu memberikan motivasi dan doa-doa kepada penulis untuk menyelesaikan tesis ini.
10. Semua pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan tidak dapat disebutkan namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis.

Terimakasih kepada keluarga dan para sahabat yang selalu mendoakan dan memberikan bantuan moral, moril dan materi, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan.

Padang, November 2023

Penulis.

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>ABSTRACT</b> .....	iii
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	ix
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Pembatasan Masalah .....	9
D. Perumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian.....	10
F. Manfaat Penelitian.....	10
<b>BAB 2 KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	12
1. Materi Basket .....	12
a. Pengertian <i>Shooting</i> .....	13
2. Latihan.....	18
a. Pengertian Latihan.....	18
b. Prinsip – Prinsip Latihan .....	19
3. <i>BEEF</i> .....	23
4. <i>Game</i> .....	27
5. Perbedaan Metode <i>BEEF</i> dan <i>Game</i> .....	31
B. Penelitian yang Relevan .....	31
C. Kerangka Konseptual .....	33
D. Hipotesis Penelitian.....	35

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	36
B. Populasi dan Sampel .....	36
1. Populasi .....	36
2. Sampel.....	38
C. Instrumen Penelitian .....	39
D. Teknik Pengumpulan Data .....	40
E. Teknik Analisis Data .....	41
F. Jadwal Penelitian.....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	44
B. Analisis Data.....	47
C. Pembahasan .....	51
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan.....	55
B. Implikasi .....	56
C. Saran .....	57
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>58</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>63</b>
<b>DOKUMENTASI .....</b>	<b>93</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Perbedaan Metode <i>BEEF</i> dan Metode <i>Game</i> .....	31
2. Populasi Penelitian .....	37
3. Deskripsi Data Hasil Tes latihan <i>shooting</i> dengan metode <i>BEEF</i> dan Metode <i>Game</i> .....	44
4. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Awal.....	45
5. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Tes Akhir .....	45
6. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Tes Awal .....	46
7. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Tes Akhir.....	47
8. Rangkuman Hasil Uji Perbedan Tes Awal pada Kelompok 1 dan 2 .....	47
9. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Akhir Metode <i>BEEF</i> Kelompok 1 .....	48
10. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir Metode <i>Game</i> pada Kelompok 2.....	49
11. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir Antara Kelompok <i>BEEF</i> dan Kelompok <i>Game</i> .....	49
12. Rangkuman Hasil Perhitungan Nilai Perbedaan Peningkatan <i>Shooting</i> bola basket dalam Persen Kelompok <i>BEEF</i> dan Kelompok <i>Game</i> .....	50

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Cara Memegang Bola Yang Benar.....	15
2. Fase melakukan <i>Locking and Loading</i> .....	16
3. Posisi Bola Berada di Depan Dahi .....	16
4. <i>Follow Through</i> .....	17
5. Fase Persiapan Dalam Melakukan <i>Shooting</i> Metode <i>BEEF</i> .....	25
6. Fase Pelaksanaan <i>Shooting</i> Metode <i>BEEF</i> .....	25
7. Fase <i>Follow Through Shooting</i> Metode <i>BEEF</i> .....	26
8. Latihan <i>BEEF</i> .....	27
9. Latihan Game 5 Vs 5 Orang.....	29
10. Latihan Game 3 Vs 3 Orang.....	29
11. Latihan Game Kucingan.....	30
12. Latihan Game Kucingan.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan .....	63
2. Data <i>Pre-test Shooting</i> .....	79
3. Pembagian Kelompok Perlakuan <i>BEEF</i> .....	81
4. Pembagian Kelompok Perlakuan <i>Game</i> .....	82
5. Hasil <i>Post-tes</i> Kelompok <i>BEEF</i> .....	83
6. Hasil <i>Post-tes</i> Kelompok <i>Game</i> .....	84
7. Tabel Normalitas <i>Pre-tes</i> Kelompok 1 .....	85
8. Tabel Normalitas <i>Pre-tes</i> Kelompok 2 .....	86
9. Tabel Normalitas <i>Post-tes</i> Kelompok 1 .....	87
10. Tabel Normalitas <i>Post-tes</i> Kelompok 2.....	88
11. Tabel Analisis Data <i>Shooting</i> Siswa.....	89
12. Uji Homogenitas .....	90
13. Uji t Hasil <i>Shooting</i> .....	91
14. Perbedaan Persentase Peningkatan .....	92
15. Dokumentasi .....	93

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Bolabasket merupakan permainan olahraga yang menggunakan bola dimana terdiri dari dua tim dan disetiap tim berjumlah lima pemain yang saling bertanding untuk mendapatkan poin dengan cara berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan bolabasket bisa dimainkan di dalam ataupun di luar ruangan, dikarenakan ukuran lapangan yang tidak sebesar lapangan bola, mudah juga untuk dimainkan karena ukuran bolanya yang cukup besar sehingga tidak menyulitkan pemain saat memainkan bolanya.

Dalam pelaksanaannya permainan bolabasket mempunyai bermacam-macam tujuan diantaranya, sebagai alat bersosialisasi, alat untuk peningkatan kualitas Kesehatan seseorang, sebagai olahraga pendidikan, dan tak yang kalah pentingnya tujuan permainan bolabasket ini adalah sebagai olahraga prestasi. Prestasi dalam olahraga sangat penting karena prestasi membuat kita memahami kompetensi dan persaingan dalam pertandingan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Ada dua faktor yang mendukung dalam pencapaian prestasi yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain teknik, psikologis, motifasi, dan keterampilan, sedangkan faktor eksternal antarlain fasilitas, dan lingkungan. Salah satu faktor yang sangat penting dan harus bisa dilakukan disaat bertanding

yaitu keterampilan. Keterampilan adalah kemahiran atau penguasaan suatu hal yang memerlukan gerak tubuh dan diperoleh melalui latihan-latihan. Seperti jenis olahraga lainnya, untuk dapat bermain bolabasket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa keterampilan. Menurut Siti Nurrochmah (2009) mengemukakan “Keterampilan dasar dalam permainan bolabasket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*”. Pada permainan bolabasket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan keterampilan teknik dasar yang baik. Menurut Bidang IIPB Perbasi (2006) “Keterampilan Teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi sebagai berikut : (1) teknik *dribbling* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang dilakukan oleh seorang pemain. Tujuannya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola, (2) teknik *passing* (mengoper) adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman se-tim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukan bola kekeranjang, (3) teknik *shooting* adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bolabasket, tembakan dilakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat bolabasket menarik, atraktif dan menegangkan bagi penonton, Teknik ini juga bisa menentukan seberapa banyak kita melakukan *shooting* dan masuk kering bolabasket disitulah kita mengetahui seberapa banyak scorer untuk mengetahui kemenangan”.

Meninjau perkembangan permainan bolabasket yang semakin meningkat di Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau sehingga banyaknya kompetisi, baik itu dari pemerintah, swasta, sekolah-sekolah ataupun juga dari universitas yang membuat pertandingan bolabasket antar pelajar baik yang mini satu tim 3 orang ataupun yang normal 5 orang setiap tim. Tentu saja bertujuan untuk kepentingan mereka dan yang lebih mempopulerkan olahraga itu sendiri. Perkembangan yang semakin maju bukan berarti permasalahan dalam olahraga bolabasket tidaklah ada. Namun sangatlah banyak permasalahan yang ditemukan baik saat latihan maupun dalam pertandingan berlangsung. Baik itu permasalahan fisik maupun juga teknik.

Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah adalah yang termasuk dari sekian banyak sekolah di Kabupaten Rokan Hulu Provinsi Riau yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket, karena adanya banyak siswa yang berminat dengan olahraga bolabasket di Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah. Bukan hanya ekstrakurikuler bolabasket saja melainkan ada juga yang lain seperti halnya voli, sepakbola dan juga bulutangkis. Fasilitas di Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah lumayan lengkap sehingga pelatih bisa dengan bebasnya melatih ekstrakurikuler di Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah tersebut. Ekstrakurikuler bolabasket di Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah ini sudah ada sejak tahun 2019 sampai sekarang masih aktif dengan jumlah siswa ekstrakurikuler sebanyak 60 orang peserta didik. Serta aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan antar sekolah.

Menjadi pembina ekstrakurikuler bolabasket di Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah adalah guru penjas dari Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah itu sendiri sekaligus yang menjadi pelatih pada ekstrakurikuler tersebut. Jadwal ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah dalam seminggu tiga kali pertemuan yaitu pada hari senin, rabu dan sabtu, pukul 16.00 sampai 17.30 Yang diikuti oleh siswa kelas VII sampai kelas IX.

Berdasarkan penelusuran pada semester ini terhadap pelatih dan siswa ekstrakurikuler bolabasket penulis mengamati ada berbagai macam hal yang menarik perhatian penulis pada saat latihan dan pertandingan ataupun (tanding uji coba) dengan tim sekolah dari lain, siswa ekstrakurikuler bolabasket Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah sering menghasilkan *shooting* bolabasket yang tidak maksimal dan tingkat respon yang kurang pada saat tanding uji coba dengan tim sekolah yang ada di Kabupaten Rokan Hulu. Semua itu dikarenakan Teknik *shooting* siswa yang kurang sehingga kehilangan poin dan banyak *shooting* yang melenceng sehingga tidak menghasilkan poin.

Di dalam olahraga bolabasket, teknik melakukan tembakan (*shooting*) ini paling menentukan untuk mendapatkan poin sehingga dapat, melalui teknik, menentukan tim bolabasket mana yang kalah. Melakukan *shooting* ini memberikan hasil yang pasti secara langsung, selain itu memasukan bola ke dalam keranjang lawan merupakan tujuan dari permainan bolabasket. Hasil akhir ditentukan dari banyaknya bola yang masuk ke keranjang basket lawan. Setiap

tim yang mendominasi bola selalu mencari peluang untuk dapat melakukan tembakan, oleh sebab itu teknik *shooting* itu sendiri merupakan langkah dasar yang sangat penting dilatih, dipelajari secara baik dan tepat.

Dalam permainan bolabasket, menembak memerlukan gerakan kaki, batang tubuh, dan lengan yang rumit. Kedekatan pemain dengan keranjang dan jangkauan berdampak pada jarak tembakan. Dari bagian bawah tubuh hingga ujung jari yaitu kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari diperlukan koordinasi untuk menghasilkan pukulan. Alhasil, metode *shooting* fundamental ini harus dipelajari dengan benar dan akurat di samping mengembangkan keterampilan melalui latihan.

Di dalam olahraga bola basket, teknik melakukan tembakan (*shooting*) ini paling menentukan untuk mendapatkan poin sehingga dapat menentukan kalah menangnya suatu tim dalam permainan bola basket, sebab teknik melakukan shooting ini memberikan hasil yang pasti secara langsung, selain itu memasukan bola ke dalam keranjang lawan merupakan tujuan dari permainan bola basket. Hasil akhir ditentukan dari banyaknya bola yang masuk ke keranjang basket lawan. Setiap tim yang mendominasi bola selalu mencari peluang untuk dapat melakukan tembakan, oleh sebab itu teknik *shooting* itu sendiri merupakan langkah dasar yang sangat penting dilatih, dipelajari secara baik dan tepat.

Pengertian tembakan / *shooting* merupakan usaha yang dilakukan oleh seorang pemain untuk bisa memasukan bola ke dalam ring basket lawan dengan tujuan mendapatkan angka atau poin sebanyak mungkin. Teknik secara bahasa bisa dikatakan cara, untuk itu teknik menembak merupakan cara memasukan bola

basket ke dalam ring basket dengan melemparkan bola basket menggunakan satu atau dua tangan sekaligus. Yang menjadi poin utama dalam bermain bola basket adalah menciptakan peluang tembakan untuk mendapatkan angka atau poin saat *offense* dan menghalangi lawan melakukan hal yang sama saat *defense*.

Seorang pemain yang mahir haruslah mengetahui kapan dan bagaimana posisi yang pas untuk melakukan *shooting* saat permainan, sehingga hasil *shooting* yang dilakukan akan bernilai angka (point). Pemain juga harus mengetahui posisinya apakah untuk menembak atau apakah harus melakukan operan bola kepada teman yang posisinya lebih menguntungkan untuk melakukan *shooting*. Keputusan itu haruslah bisa diambil dengan cepat dan tepat jika tidak permainan akan dikuasai oleh lawan. Untuk meningkatkan penguasaan teknik *shooting* yang lebih akurat seorang pemain bola basket perlu adanya melakukan metode latihan.

Dalam penelitian ini, penulis memasukkan metode latihan yang akan meningkatkan kemampuan *shooting* bola basket siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah dalam melakukan tembakan yaitu dengan memberi beberapa metode latihan menembak (*shooting*) dengan metode latihan *BEEF* dan metode latihan *Game*.

*BEEF* adalah istilah yang mengacu pada teknik menembak bolabasket dan harus diajarkan kepada pemain di usia muda. Ide menembak bernama *BEEF* memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik menembak yang tepat. Metode latihan *BEEF* menguntungkan karena efisien, efektif, dan mudah dipahami. Menurut Bayu (2019) *BEEF* yaitu:

B (*Balance*) keseimbangan: Saat menangkap bola, tekuk lutut dan pastikan tubuh dalam posisi seimbang, gerakan selalu dimulai di tanah.

E (*Eyes*) mata: Pemain harus segera fokus pada target (pemain dengan cepat mengoordinasikan lokasi lingkaran) untuk menembak secara akurat, dan bola serta tangan tidak boleh mengaburkan mata.

E (*Elbow*) siku lengan: Pertahankan posisi siku yang benar agar gerakan lengan tetap vertikal.

F (*Follow through*) gerakan lanjutan: Lepaskan lengan, jari, dan pergelangan tangan untuk bergerak ke arah ring setelah mengunci siku.

Sedangkan *Game* adalah sesuatu yang dapat dimainkan dengan aturan tertentu sehingga ada yang menang dan ada yang kalah, biasanya dalam konteks tidak serius atau dengan tujuan refreshing. Permainan terdiri atas sekumpulan peraturan yang membangun situasi bersaing dari dua sampai beberapa orang atau kelompok dengan memilih strategi yang dibangun untuk memaksimalkan kemenangan sendiri atau pun untuk meminimalkan kemenangan lawan. Peraturan-peraturan menentukan kemungkinan tindakan untuk setiap pemain

Berdasarkan berbagai pendapat berbagai ahli di atas, maka dapat ditegaskan bahwa metode latihan *BEEF* merupakan salah satu metode yang dilakukan atau diterapkan dengan memberi latihan-latihan kepada peserta didik dengan unsur keseimbangan, mata, siku lengan, dan sikap lanjut saat melepaskan bola. Sedangkan metode latihan *Game* merupakan metode untuk menentukan kemampuan dalam menggunakan teknik dasar dengan aturan yang telah dibuat secara legal. Kedua Metode ini menekankan kepada kebiasaan yang diperoleh melalui latihan - latihan yang dilakukan sehingga penguasaan keterampilan tersebut semakin berkembang dan akhirnya dapat dikuasai dengan baik.

Setelah melakukan pengamatan pertandingan dan peneliti juga melihat latihan sehari-hari ternyata latihan fisik untuk mendukung teknik *shooting* atau

menembak jarang diberikan, dan salah satu yang paling kelihatan adalah lompatan para atlet tidak maksimal dan itu sangat berpengaruh dalam permainan bola basket, karena dalam setiap cabang olahraga dibutuhkan kemampuan fisik yang maksimal untuk mendukung dalam pelaksanaan teknik dan taktik dalam permainan tersebut.

Berdasarkan data di atas diperoleh kesimpulan bahwa masih lemahnya kemampuan *shooting* bolabasket Siswa ekstrakurikuler bolabasket Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah. Disini peneliti mencoba mencari jawaban dari permasalahan yang terjadi dengan memberikan metode latihan yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan dan hasil *shooting* siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah dalam permainan bolabasket pada Siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah. Sehingga peneliti tertarik untuk meninjau **“Pengaruh Metode Latihan *BEEF* dan Metode Latihan *Game* terhadap Hasil *shooting* Bolabasket Siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Negeri Islam Teknologi Rambah”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas terdapat beberapa variable yang diduga berpengaruh terhadap permasalahan *shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah yaitu :

1. Keterampilan bermain bolabasket
2. Metode Latihan *Shooting*

3. Metode Latihan *BEEF*
4. Metode latihan *Game*
5. Koordinasi gerakan

### **C. Pembatasan Masalah**

Memperhatikan identifikasi masalah diatas cukup banyak variable yang diduga mempengaruhi kemampuan *Shooting* pada siswa Ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah. Mempertimbangkan kemampuan, waktu yang dimiliki, maka peneliti membatasi variable penelitian yaitu:

1. Sebagai variabel terikat dibatasi oleh kemampuan *Shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah.
2. Sebagai variabel bebas adalah metode latihan *BEEF* dan metode latihan *Game*.
3. Untuk analisisnya dibatasi pada siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah.

### **D. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *BEEF* terhadap hasil *Shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah?

2. Apakah terdapat Pengaruh Metode Latihan *Game* terhadap hasil *Shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah?
3. Apakah terdapat Perbedaan Metode Latihan *BEEF* dan Metode Latihan *Game* terhadap hasil *Shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan perumusan masalah, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh Metode Latihan *BEEF* terhadap hasil *Shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah.
2. Pengaruh Metode Latihan *Game* terhadap hasil *Shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah.
3. Perbedaan Metode Latihan *BEEF* dan Metode Latihan *Game* terhadap hasil *Shooting* bolabasket siswa ekstrakurikuler Sekolah Menengah Pertama Islam Teknologi Rambah.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi :

1. Pelatih sebagai bahan masukan dan pemahaman tentang pengaruh latihan *shooting* dengan metode latihan *BEEF* dan metode latihan *Game* terhadap hasil *shooting* bola basket.
2. Siswa sebagai bahan masukan untuk dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dalam *shooting* bolabasket.

3. Peneliti sebagai bahan penambah pengetahuan dan pemahaman terhadap metode latihan *BEEF* dan metode latihan *Game* pada *Shooting* bolabasket.
4. Peneliti yang akan datang sebagai acuan atau pedoman dalam melakukan penelitian dan dapat mengembangkan penelitian kedepan dengan lebih baik lagi dengan tempat dan sampel yang lebih banyak lagi.
5. Program studi S2 Universitas Negeri Padang (UNP) sebagai bahan pengembangan dan penerapan ilmu Olahraga, dan juga sebagai bahan perbandingan *literatur* bagi peneliti yang sejenis dimasa yang akan datang.