

# PENGARUH METODE LATIHAN KONSEP “BEEF” TERHADAP PENINGKATAN SHOOTING PADA PESERTA EKTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 SUKATANI

**Riswan\*, Nana Suryana Nasution, Fahrudin**  
 Universitas Singaperbangsa Karawang  
 Jalan H.S. Ronggo Waluyo, Kabupaten Karawang  
 E-mail: [riswannew12@gmail.com](mailto:riswannew12@gmail.com)

## ABSTRAK

Ekstrakurikuler atau sering juga disebut dengan ”ekskul” di sekolah merupakan kegiatan tambahan di luar jam sekolah yang diharapkan dapat membantu membentuk karakter peserta didik sesuai dengan minat dan bakat masing-masing Tri Nurdianto (2019). Ekstrakurikuler suatu bagian yang penting dari perkembangan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh, juga sebagai sarana untuk mencapai tujuan pembangunan bangsa melalui prestasi siswa sekolah dalam bidang olahraga, namun sering dijumpai bahwasanya banyak guru/pelatih yang mengajar dalam pembelajaran yang diberikan kurang berinovasi dan tidak menggunakan media pembelajaran, sehingga hasil belajar siswa pada pelajaran materi shooting bola basket cenderung kurang, Firman Hidayat, Dwi (2018). Oleh karena itu, alternatif solusinya yaitu dengan memberikan konsep BEEF yang belum pernah mereka gunakan, agar hasil belajar belajar siswa dalam materi shooting bola basket bisa meningkat. Kajian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengenali pengaruh dari latihan shooting dengan memakai metode BEEF, pada metode ini, shooting menurut Hermanto, Tio (2017) mencakup beberapa aspek seperti keseimbangan, gerakan lanjutan setelah melepaskan bola, siku dan mata. Dalam kenaikan keahlian shooting pada bola basket untuk partisipan ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Sukatani. Metode pra eksperimen merupakan metode yang dipakai pada kajian ini, Sugiyono, (2017). Kajiannya termasuk pada kajian yang berbentuk one group pretest- posttest design, Sugiyono, (2017). Seluruh partisipan yang ikut dalam ekstrakurikuler bola basket merupakan populasi pada kajian ini. Metode sampel yang dipakai yaitu purposive sampling, dengan karakteristik: peserta ekstrakurikuler bola basket yang masih aktif, yang berjumlah 25 anak. Media yang dipakai ialah tes shooting "BEEF" yang telah dilakukan validasi oleh pelatih bola basket, analisa data dilakukan dengan memakai uji t. Hasil analisisnya memperlihatkan jika: terdapat perbedaan hasil menembak dengan menggunakan konsep BEEF. Dari data pengujian teh bisa diketahui jika t hitung lebih besar daripada t tabel ( $48,12 > 0.05$ ) dan nilai signifikansi p senilai ( $27,88 < 0.05$ ). Hasil ini memperlihatkan jika adanya perbedaan yang besar diantara *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* mempunyai nilai rata-rata nilai 27,88 serta data post test dengan nilai rata-rata senilai 48,88. Dengan ini bisa diambil kesimpulan jika latihan shooting dengan memakai konsep BEEF bisa memberikan peningkatan pada kemampuan shooting pada bola basket untuk pihak pemula. Nilai perubahan tersebut bisa diketahui dengan nilai yang didapatkan dengan nilai sebesar 20,24.

**Kata Kunci :** ekstrakurikuler, keterampilan *shooting* dengan metode konsep “BEEF”.

## ABSTRACT

*The study aims to understand the effects of meeting contact with meetode the concept "beef," "beef" - the concept of shooting Hermanto, Tio (2017) involving balance, eyes, elbow (elbow), and follow through (advanced movement after release of the ball). For the increased basketball shooting skills for international high school seniors. The method used in this research is pre-experiment, it goes into the form of one group prepackaged posttest design Sugiyono (2017). The population in this study are participants who follow extracurricular basketball. Sampling USES an impressive. sample, by criteria: extracurricular basketball participants are still active, sample number 25 children. The instrument used is the "beef" shooting test validated by the basketball coach, the data analysis using the t-test and analysis shows that: there's a difference between the "beef" shooting. From data of the t test it can see that the t count is greater than t table ( $48.12 > 0.05$ ) and the significant p value of*

( $27.88 < 0.05$ ) this result shows that there is a significant difference between pretest and posttest. Pretest data has an average of 27.88 and the posttest average of 48.88. The conclusion of the shooting practice with the concept of beef was able to improve the basketball shooting skills for beginners. The volume of the shooting range was seen from the average difference of 20.24

**Keywords :** *Extracurricular, shooting skills with concept methods "BEEF".*

## PENDAHULUAN

Menurut Ega Trisna Rahayu (2016:1) Pendidikan Jasmani pada dasarnya merupakan bagian integral dari system pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kesehatan, kebugaran jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani dan olahraga. Menurut Hamalik Oemar (2015) mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah menengah pertama diajarkan dalam satu minggu hanya satu kali pertemuan dengan alokasi waktu dua jam pelajaran (2 x 40 menit), untuk itu pelajaran jasmani yang diberikan di sekolah sangatlah kurang, kenyataan lain dilapangan, guru pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan biasanya hanya sekedar mengajar sehingga untuk mencapai tujuan pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan yaitu untuk meningkatkan kebugaran jasmani bagi siswa kurang tercapai atau bisa dikatakan kurang. Untuk itulah sekolah perlu menambah jam diluar jam intrakulikuler yaitu dengan mengadakan ekstrakulikuler.

Secara umum menurut Hermanto, Tio (2017) dalam permainan olahraga bola basket, siswa harus menguasai gerak dasar tersebut dengan baik dan dapat menerapkannya dalam permainan yang menarik dan bagus. Namun jika penguasa gerak dasar diatas kurang dikuasai dengan baik, maka jangan berharap akan mempunyai penguasaan permainan yang baik. Menurut Ambler, Vic (2009) salah satu bentuk menyiasati pembelajaran dalam permainan bola basket khususnya dalam menembak adalah dengan melakukan konsep B.E.E.F yaitu sebuah model latihan yang sesuai dengan karakteristik kemampuan siswa untuk melakukan tembakan secara terukur dan akurat. Dalam pelaksanaan pembelajaran permainan bola basket banyak ditemukan siswa yang kurang menguasai keterampilan teknik dasar permainan bola basket khususnya *shooting*. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas gerakannya kurang bersemangat melakukannya, kurang dapat melakukan *shooting* bola ke dalam keranjang yang dikarenakan lemahnya *power* otot lengan Hermanto, Tio (2017). Selain itu juga, permasalahan umum yang ditemukan karena kurangnya siswa melakukan model latihan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar tersebut. Tentunya diperlukan metode atau sebuah konsep latihan yang tepat agar dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam permainan bola basket. Pembelajaran keterampilan *shooting* dalam permainan bola basket yang dapat dilakukan untuk menarik minat siswa adalah dengan melakukan latihan dengan konsep B.E.E.F (Balance, Eyes, Elbow, Follow trough) terhadap gerak dasar *shooting* dalam permainan bola basket. Selain menerapkan latihan *shooting* dengan konsep B.E.E.F (Balance, Eyes, Elbow, Follow trough), aktivitas belajar *shooting* bagi siswa harus memiliki karakter yang sudah mengarah pada keterampilan bermain bola basket dalam situasi bertanding dengan peraturan yang sederhana, aktivitas dilakukan dalam situasi yang berulang-ulang. Ini dimaksudkan agar siswa dapat belajar sebagaimana mestinya sehingga tujuan pembelajaran dapat dicapai.

Berdasarkan identifikasi pemaparan yang dijelaskan, sehingga bisa dilakukan perumusan sebuah permasalahan seperti berikut: Apakah terdapat pengaruh metode latihan konsep "BEEF" terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada ekstrakulikuler bola basket SMP Negeri 1 Sukatani. Berdasarkan dengan permasalahan di atas, sehingga kajian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk melihat cara mengajar ataupun melatih agar mendapatkan keefektifan serta keefisienan pada peningkatan hasil menembak dengan menggunakan konsep BEFF yang dilakukan oleh anggota ekstrakurikuler bola basket di SMPN 1 Sukatani.

## METODE

Kajian ini memakai pendekatan kualitatif yakni kajian yang lebih memfokuskan analisisnya pada berbagai data numerikal yang dilakukan pengolahan dengan menggunakan metode statistic, Sugiyono (2017). Dalam pendekatan ini termasuk sebuah pendekatan kajian yang dilakukan dengan cara primer memakai paradigma *postpositivisme* (seperti pemikiran mengenai dampak, reduksi variabel, hipotesa, serta pernyataan memakai pengukuran, observasi dan menguji teori) pada

perkembangan ilmu pengetahuan, memakai strategi eksperimen serta survei yang membutuhkan data statistik (Sugiyono, 2017: 6) menjelaskan jika metode kajian termasuk teknik ilmiah untuk memperoleh data yang mempunyai validitas dengan tujuan bisa didapatkan, dilakukan pengembangan serta dilakukan pembuktian, sebuah wawasan tertentu oleh karena itu jalan girirannya bisa dipakai untuk melihat, melakukan antisipasi dan pemecahan permasalahan. Metode eksperimen dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui akibat dari suatu tindakan. Kajian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk melakukan penyelidikan terhadap ada tidaknya pengaruh latihan *shooting* dengan metode latihan "*beef*" pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Sukatani.

Populasi ialah sekumpulan subjek yang berwujud manusia ataupun benda yang akan dilakukan penelitian. subjek ini mempunyai sumber data yang berhubungan dengan kajian dan bisa memberi jawaban mengenai permasalahan yang akan dilakukan penelitian. Menurut (Sugiyono 2017:80) Populasi ialah daerah generalisasi yang tersusun atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakter tertentu yang ditentukan oleh pihak penulis untuk dilakukan penganalisaan Dan setelah itu bisa diambil kesimpulannya (Sugiyono 2017:81) memaparkan jika sampel ialah sebagian dari total keseluruhan populasi yang mempunyai karakteristik tertentu yang bisa mewakili keseluruhan populasi. Oleh karena itu sampel yang akan dipakai dari populasi harus benar-benar bisa melakukan perwakilan pada populasi yang ada. Sampah pada kajian ini yaitu siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Sukatani Sejumlah 25 pelajar. Teknik yang dipakai dalam mengambil data pada kajian ini menggunakan metode non probability yakni sampel jenuh ataupun sering dikenal dengan total sampling.

Desain dalam penerapan studi ialah perihal yang sangat berguna untuk memudahkan langkah-langkah dalam melaksanakan studi, sehingga ada alur yang jadi pegangan supaya studi tidak keluar jalan sehingga syarat yang telah diresmikan dari awal memperoleh tujuan yang diharapkan. Hal ini dikarenakan pada kajian ini melakukan penerapan tindakan treatment sehingga dipakai jenis kajian yang bersifat eksperimental. Maksun (2012:65) menjelaskan jika kajian eksperimen ialah kajian yang dilaksanakan dengan cara ketat untuk melihat keterkaitan sebab akibat diantara setiap variabel. Kajian yang dipakai yaitu penelitian *One Grup Pre tes- Pos-tes*. Suharsimi Arikunto (2013:14), observasi yang dilaksanakan sebelum dilakukannya eksperimen ( $O_2$ ) disebut pos tes. Oleh karena itu bisa diketahui dengan lebih akurat, karena bisa dilakukan perbandingan dengan diadakan sebelum dilakukannya tindakan (Sugiyono, 2017:112).

Instrumen Penelitian, tes keterampilan shooting  
Metode yang dipakai untuk mengumpulkan data merupakan aspek yang vital pada suatu kajian, Karen dikarenakan berkaitan secara langsung dengan data yang didapatkan. Untuk mendapatkan data dibutuhkan dalam kajian ini penulis memakai metode skala likert. Dalam studi ini instrument yang digunakan merupakan uji keteampilan shooting dengan konsep "*beef*". Adapun tesnya yaitu: 1). Pada saat melakukan tembakan *shooting* 2). melakukan fase persiapan metode konsep "*beef*" 3). tes ini diberikan diawal sebelum peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Sukatani diberikan perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan.

Sebelum media ini dipakai dalam perlengkapan untuk melakukan pengukuran dalam upaya mengumpulkan informasi, hingga dibutuhkan pengujian instrumen untuk melakukan pengujian pada validitas serta reliabilitas media yang akan dipakai dalam mengenali tingkat uraian responden. Untuk melakukan pengenalan Apakah instrumen baik ataupun tidak, dilakukan berbagai langkah pengujian seperti berikut:

Uji Validitas: supaya bisa mengenali validitas memakai product moment ialah melakukan korelasi diantara hasil tembakan yang terbaik dengan rata-rata hasil evaluasi validator. Analisis uji validitas memakai rumus Person Product Moment dan dengan memakai bantuan komputer SPSS 21.

Reliabilitas artinya dapat dipercaya, reliabilitas Memperllihatkan dalam suatu artian jika sesuatu instrumen cukup bisa dipercayai buat dipakai sebagai media untuk mengumpulkan data, hal ini dikarenakan instrumen itu dianggap baik. (Arikunto, 2014:178). Instrumen yang bisa dipercaya atau reliabel akan mendapatkan data yang bisa dipercaya. Untuk melakukan analisa reliabilitas pada kajian ingin memakai rumus *Alpha Cronbach*

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kajian ini termasuk kajian kuantitatif dengan sebuah variabel tanpa melakukan pembuatan perbandingan ataupun melakukan penghubungan dengan berbagai variabel yang lain. Dari hasil kajian

mengenai “Pengaruh metode latihan konsep “BEEF” terhadap peningkatan keterampilan *shooting* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 1 Sukatani” Sebelum penelitian ini dilakukan peneliti telah meminta izin untuk melakukan penelitian pada peserta ekstrakurikuler tersebut. Dan mendapatkan izin pada tanggal 3 Agustus 2020 Untuk melakukan penelitian.

Data yang diteliti adalah dari hasil pengukuran pada awal perlakuan dan akhir perlakuan selama 8 kali pertemuan dengan materi tes *shooting* dengan metode konsep “BEEF”. Perlakuan dilakukan pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Sukatani. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan, penulis mendeskripsikan data tersebut dalam tabel berikut ini. Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel statistik deskriptif *Shooting BEEF* sebagai berikut :

**Tabel 1.** Statistik deskriptif *Shooting BEEF*

	Kelompok Penelitian	Test Shooting BEEF
Pretest	$\epsilon$	697
	$\bar{X}$	27,88
	S	2,51
	S <sup>2</sup>	6,28
	Min	25
	Maks	35
	Posttest	$\epsilon$
$\bar{X}$		48,12
S		2,33
S <sup>2</sup>		5,44
Min		44
Maks		52

Berdasarkan tabel 1. skor *shooting* “BEEF” *pretest* memiliki rata-rata 27,88, sedangkan skor rata-rata *posttest* memiliki rata-rata 48,12. Artinya, apabila dilihat dari perbandingan skor rata-rata setiap hasil skor *pretest* dan *posttest shooting* “BEEF”, maka terjadi peningkatan skor *pretest* dan *posttest shooting* “BEEF” sebesar 20,24. Sudah terlihat jelas data hasil perhitungan diatas, nilai rata-rata *posttest shooting* “BEEF” memiliki peningkatan lebih signifikan dibandingkan dengan *pretest shooting* “BEEF” yang nilai rata-ratanya lebih rendah.

Persyaratan pengujian analisis data yang pertama adalah menguji normalitas. Pengujian normalitas (*test of normality*) dilakukan pada data tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen. Hal ini dicoba supaya mengenali apakah informasi berdistribusi normal ataupun tidak. Uji normalitas yang digunakan dalam studi ini merupakan Kolmogorov- smirnov test pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dalam pengujian ini peneliti menggunakan aplikasi SPSS Versi 21. Hasil perhitungan uji normalitas *shooting* “BEEF”. Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel uji normalitas sebagai berikut :

**Tabel 2.** uji normalitas

Tests of Normality							
	Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HasilData	PreTest	.173	25	.051	.861	25	.003
	PostTest	.161	25	.096	.928	25	.079

a. Lilliefors Significance Correction

Kriteria pengambilan keputusan : Jika signifikansi  $> 0,05$  maka distribusi data tersebut normal, Jika signifikansi  $< 0,05$  maka distribusi data tersebut tidak normal. Berdasarkan data yang diperoleh dari perhitungan uji normalitas pada tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada data *pretest eksperimen shooting* “BEEF” sebesar 0,051 dan *posttest* sebesar 0,096. Nilai signifikansi dari keseluruhan data *pretest dan posttest shooting* “BEEF” lebih besar dari 0,05( signifikansi  $> 0,05$ ) artinya keseluruhan informasi tersebut berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui suatu *varians* dari dua kelompok atau lebih bersifat homogen atau tidak homogen (heterogen). Dalam pengolahan data ini, peneliti melakukan uji homogenitas pada kelompok *pretest* eksperimen *shooting "BEEF"* dan kelompok *posttest* kelas eksperimen *shooting BEEF*, untuk mengetahui apakah kedua data kelompok tersebut bersifat homogen atau tidak. Kemudian peneliti melakukan pengujian data tersebut menggunakan bantuan SPSS Versi 21 dengan menggunakan uji *levene statistic*.

Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel uji homogenitas sebagai berikut :

**Tabel 3. uji homogenitas**

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
HasilData	Based on Mean	.137	1	48	.713
	Based on Median	.146	1	48	.704
	Based on Median and with adjusted df	.146	1	47.893	.704
	Based on trimmed mean	.216	1	48	.644

Pengambilan Keputusan : Jika signifikansi  $> 0,05$  maka data bersifat homogeny, Jika signifikansi  $< 0,05$  maka data bersifat tidak homogen. Dari hasil nilai pengolahan data uji homogenitas *shooting "BEEF"* menggunakan *levene statistic* menunjukkan nilai signifikansi 0,713 lebih besar dari 0,05 (signifikansi  $> 0,05$ ). Artinya dalam pengujian uji homogenitas ini secara keseluruhan dari kedua data *pretest* dan *posttest* tersebut bersifat homogen. Setelah persyaratan pengujian hipotesis pada uji normalitas dan uji homogenitas terpenuhi, maka langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis.

Uji *paired samples t test* dipakai untuk melihat apakah ada perbedaan rata-rata dua sampel yang berpasangan. Persyaratan pada pengujian *paired samples t test* adalah data harus berdistribusi normal. Berikut hasil pengujian *paired samples t test*. Setelah diketahui dapat dimasukkan kedalam tabel *paired samples t test* sebagai berikut :

**Tabel 4. paired samples t test**

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PreTest – PostTest	-20.240	3.443	.689	-21.661	-18.819	-29.390	24	.000

Berdasarkan persyaratan uji hipotesis sudah terpenuhi, maka pengujian hipotesis ini menggunakan statistik parametrik dengan uji T dengan uji *paired samples t test* menggunakan SPSS 21 untuk mengetahui pengaruh perlakuan atau peningkatan terhadap *shooting "BEEF"*. Rumusan bentuk hipotesis statistik berikut ini : Rumusan hipotesis *Shooting "BEEF"*,  $H_0$ : Tidak terdapat peningkatan skor yang signifikan pada keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Sukatani dengan menggunakan metode konsep *shooting "BEEF"* dalam ekstrakurikuler bola basket,  $H_a$ : Terdapat peningkatan skor yang signifikan pada keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Sukatani dengan menggunakan metode konsep *shooting "BEEF"* dalam ekstrakurikuler bola basket. Pengambilan keputusan : Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak, Jika probabilitas  $<$

0,05, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan hasil perhitungan analisis uji *pai red samples t test* pada tabel 4 pair 1 mengenai pengaruh yang signifikan metode konsep *shooting* "BEEF" terhadap peningkatan keterampilan *shooting* siswa ekstrakurikuler SMPN 1 Sukatani diketahui bahwa nilai signifikan sebesar  $0,000 < 0,05$  artinya  $H_0$  ditolak. Jadi metode konsep *shooting* "BEEF" berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting*.

### PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh Pengaruh Metode Latihan Konsep "Beef" Terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 1 Sukatani. Oleh karena itu penelitian ini menggunakan instrument eksperimen untuk mengumpulkan data penelitian. Berdasarkan perhitungan dan analisis yang diperoleh peneliti dari tes awal dan tes akhir, maka diperoleh jawaban untuk masalah penelitian yang diajukan oleh penulis. Bersumber pada analisis uji t yang dicoba hingga bisa dikenal sebagian perihal buat mengambil kesimpulan apakah terdapat peningkatan keahlian *shooting* pada partisipan ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sukatani sehabis mengikuti latihan *Shooting* dengan metode konsep "BEEF". Adapun uji t ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan hasil yang diperoleh antara pretest serta posttest Dari hasil uji t dapat dilihat kalau t hitung lebih besar dari t tabel ( $48, 12 > 0, 05$ ) serta nilai signifikan p sebesar ( $27, 88 < 0, 05$ ) hasil ini membuktikan kalau ada perbandingan yang signifikan antara pretest serta posttest keahlian *shooting* bola basket terhadap partisipan ekstrakurikuler SMP Negara 1 Sukatani. Besarnya pergantian keterampilan *shooting* tersebut bisa dilihat dari perbandingan rata-rata ialah sebesar 20, 24. Terbentuknya peningkatan karna program latihan yang di bagikan berulang ulang, dalam satu tahap latihan diberikan latihan *shooting* dengan konsep "BEEF" dengan variasi tempat yang berbeda supaya tidak muncul rasa jenuh serta seterusnya hingga tahap terakhir. Tidak hanya itu pada latihan *shooting* dengan konsep "BEEF" wajib dicoba dengan metode yang benar serta terdapat evaluasi pada tiap item *Shooting* itu sendiri, dimana dalam tabel uji t ada tingkatan yang terdiri dari kategori kurang, sedang, baik, serta baik sekali.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis serta pembahasan yang sudah diuraikan pada bab sebelumnya, maka hasil penelitian dari Pengaruh Metode Latihan Konsep "Beef" Terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 1 Sukatani dapat disimpulkan bahwa: latihan *shooting* dengan konsep "BEEF" dapat tingkatkan secara signifikan keahlian *shooting* bola basket pada partisipan ekstrakurikuler SMP Negara 1 Sukatani. Besarnya perubahan keterampilan metode *Shooting* tersebut bisa dilihat dari perbandingan nilai rata-rata ialah sebesar 20, 24 lebih banyak di bandingkan sebelumnya. Dari informasi pretest mempunyai rata-rata 27, 88 serta pada disaat posttest rata-rata menggapai 48, 12.

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini penulis memberikan saran-saran sebagai agar: Untuk para pelatih yang melatih di sekolah menengah awal ataupun melatih umur dini, hingga hendaknya diberikan latihan *shooting* dengan konsep "BEEF" yang matang, semacam *shooting* yang benar serta baik, Kepada orang tua kiranya dapat memberikan motivasi kepada anak/siswa dalam rangka mengembangkan minat dan bakat yang dimilikinya khususnya dalam cabang olahraga bola basket. Hal ini dapat dilakukan dengan pemberian kepada anak untuk mnegikuti kegiatan ekstrakurikuler yang ada disekolah tersebut serta penyediaan saran dan fasilitas penunjang dalam rangka peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting* anak pada permainan bola basket, Perlu adanya penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah penelitian ini agar nantinya muncul siswa yang berbakat dalam cabang olahraga bola basket, Dengan adanya penelitian ini bias menjadi bahan acuan bagi peneliti lain yang melakukan penelitian sejenis dengan mengkaji lebih lanjut faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan hasil *shooting* dalam permainan bola basket. Dengan selesainya penelitian ini penulis bisa berharap menjadi bahan bacaan dan referensi guna untuk menambah pengetahuan.

### DAFTAR PUSTAKA

Ambler, Vic. 2009 . Teknik Dasar Permainan Bola Basket. Bandung: Pionir Jaya Peraturan Bola Basket. 2003.

- Depdiknas. 2006, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Balitbang Depdiknas.
- Ega Trisna Rahayu. 2016. Strategi pembelajaran pendidikan jasmani. Bandung: CV Alfabeta.
- Firman Hidayat, Dwi. 2018. Pengaruh Penerapan Konsep Beef Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket. Pasuruan
- Hamalik Oemar. 2015. Kurikulum serta Pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara
- Hermanto, Tio 2017. Pengaruh Latihan Shooting Dengan Konsep B.E.E.F Terhadap Gerak Dasar Shooting *Dalam Permainan Bola Basket* (Penelitian Eksperimen pada Program Ekstrakurikuler di SDN Ketib Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang). *SI thesis, UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA*.
- Ismaryati . 2006. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Sebelas Maret University press
- Maksum . 2012. Metodologi penelitian dalam olahraga. Surabaya: Unesa University Press.
- Muhaimin dkk. 2009. *Pengembangan Model Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan (KTSP) pada Sekolah dan Madrasah*. Jakarta : PT Grafindo Persada
- Nana Sudjana. 2000. Dasar-dasar proses belajar mengajar. Bandung: PT Sinar Baru Algesindo.
- Ronny Kountur. 2007. Metode penelitian untuk penulisan skripsi dan tesis, edisi revisi. Jakarta: penerbit PPM.
- Semiawan, Conny. 1980. *Pendidikan Keterampilan Proses, Bagaimana Mengaktifkan Siswa Belajar*. Jakarta : Gramedia
- Suharsimi, Arikunto. 2014. *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta : Bumi Aksara
- Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Sumiarsono, Dedy. 2002. Keahlian Bola Basket. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Bisnis*. Bandung : CV Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Jakarta : Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Sugiardo, Tjaliek. 1999. *Fisiologi Olahraga*. Yogyakarta : FIK UNY
- Suryabrata. 2005. Psikologi pendidikan. Jakarta: PT. grafindo perkasa rajawali
- Tri Nurdianto. 2017. *Esctrakurukuler Pembelajaran Olahraga*. Bandung : UPI