

Survey Penerapan Konsep BEEF terhadap Ketepatan Teknik Shooting Permainan Bolabasket pada Tim Putri UKM Bolabasket UNP Kediri Tahun 2021

Arimbi Romadhona Priyanto¹, H Sugito², M. Anis Zawawi³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Penjasokesrek, Universitas Nusantara PGRI Kediri
e-mail: arimbiromadhonapriyanto@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar penerapan konsep *BEEF* terhadap ketepatan teknik *shooting* permainan bolabasket pada tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif, populasi dalam penelitian ini adalah tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021 sebanyak 15 atlet. Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa teknik *sampling* jenuh. Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah tes teknik *shooting* konsep *BEEF* dengan rubrik penilaian yang sudah divalidasi oleh 2 *expert judgement*. Hasil penelitian menyatakan bahwa hasil tes teknik *shooting* dengan konsep *BEEF* pada atlet putri UKM bolabasket yaitu menunjukkan hasil sebesar nilai minimum (40), nilai maksimal (90), *sum* (1000), *mean* (66,67) dan standar deviasi (14,351) dan hasil kategori diperoleh baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0) kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7) dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7). Dapat disimpulkan bahwa hasil tes teknik *shooting* dengan konsep *BEEF* keseluruhan masuk dalam kategori baik.

Kata kunci: Konsep BEEF, Ketetapan Teknik *Shooting*

Abstract

This study was conducted to find out how much the application of the BEEF concept to the accuracy of shooting techniques for basketball games in the women's team of UKM basketball UNP Kediri in 2021. This study used a quantitative research method, the population in this study was the women's team of UKM basketball UNP Kediri in 2021 as many as 15 athletes. The data collection technique used is a saturated sampling technique. The research instrument used is the BEEF concept shooting technique test with an assessment rubric that has been validated by 2 expert judgments. The results of the study stated that the results of the shooting technique test with the BEEF concept on female athletes of UKM basketball showed the results of the minimum value (40), maximum value (90), sum (1000), mean (66.67) and standard deviation (14.351) and category results obtained very good 3 athletes with a percentage (20.0) good category 7 athletes with a percentage (46.7) moderate category 4 athletes with a percentage (26.7) and less category 1 athlete with a percentage (6.7). It can be concluded that the results of the shooting technique test with the overall BEEF concept are in the good category.

Keywords : Audiovisual Media, Shooting Skills

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan olahraga bola besar yang berkelompok dan terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya, dengan demikian tim yang mencetak angka lebih banyak diakhir waktu permainan itulah yang dinyatakan menjadi pemenang. Ada beberapa teknik dasar bolabasket yaitu, *passing*, *dribbling* dan *shooting*. Namun teknik dasar yang paling penting dalam permainan bolabasket adalah *shooting*,

karena hanya dengan melakukan *shooting* tim bolabasket dapat mencetak poin untuk meraih kemenangan. *Shooting* (menembak) dalam permainan bolabasket yaitu usaha untuk mendapatkan poin, baik itu 2 angka, 3 angka atau 1 angka. Setiap atlet memiliki potensi untuk dapat menjadi penembak yang baik asal atlet tersebut berlatih dengan intensif dan konsisten. dan semua teknik *shooting* selalu didasari dengan melakukan tahadap dengan menggunakan konsep *BEEF* (*balance, eyes, elbow, follow through*). Agar tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021 meraih prestasi dalam permainan bolabasket disarankan agar pelatih memberikan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* karena akan lebih mudah juga efektif bagi setiap atlet maupun pelatih, Dengan ini penelitian bertujuan guna membantu pelatih untuk lebih mudah dalam melatih setiap skill individu dengan teknik *shooting* dengan konsep *BEEF*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsep *BEEF* dan variabel terikatnya yaitu ketepatan teknik *shooting*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan pendekatan kuantitatif. Menurut pendapat Sugiyono, (2017) "metode kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisi data bersifat kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang telah ada.

Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey. Teknik survey adalah penelitian yang menggunakan kuisioner, tes, wawancara sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar atau kecil. Data yang dipelajari merupakan data dari sampel yang diuji dari populasi tersebut.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah atlet tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021 sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 15 atlet. Dengan teknik pengumpulan data yang digunakan berupa teknik *sampling* jenuh.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes teknik *shooting* dengan konsep *BEEF* dan rubik penilaian yang sudah divalidasi oleh 2 *expert judgement*.

Penilaian ini diberikan berdasarkan acuan rubrik yang sebelumnya sudah dibuat oleh peneliti dan divalidasi oleh 2 orang ahli praktisi dalam bolabasket. Ada 5 kali kesempatan menembak bolabasket ke dalam keranjang dengan kriteria penilaian yang akan digunakan untuk tes *shooting* sebagai berikut:

1. *Balance* dengan nilai 10 setiap sub indikatornya :
 - a. Kaki dibuka selebar bahu
 - b. Salah satu kaki maju kedepan disesuaikan dengan tangan yang digunakan untuk menembak (kanan atau kiri)
 - c. Lutut ditekuk seperti posisi kuda-kuda dengan membentuk sudut antara 140 derajat
 - d. Badan sedikit dicondongkan kedepan
2. *Eyes* dengan nilai 10 setiap sub indikatornya :

Mata mengarah kedepan melihat sasaran ring basket
3. *Elbow* dengan nilai 5 setiap sub indikatornya :
 - a. Salah satu tangan membentuk sudut 90 derajat
 - b. Dengan tangan yang tidak membentuk 90 derajat membantu memegang bola agar tetap seimbang
4. *Follow through* dengan nilai 10 setiap sub indikatornya :
 - a. Tangan membentuk sudut 45 derajat ketika akan mendorong bola kemudian
 - b. Posisi lengan berubah dengan Gerakan lanjutan yang bersamaan dengan berubahnya posisi kaki dari sudut 140 derajat menjadi 180 derajat untuk menambah kekuatan dalam menembak bola
 - c. Setelah itu Pertahankan posisi lengan tetap diatas lurus dengan sudut 180 derajat
 - d. dan jari – jari tangan tetap diatas sampai bola menyentuh pada ke ring basket

Setelah atlet putri UKM bolabasket memperoleh skor setiap aspek, skor akan dioalah menjadi sebuah hasil akhir dengan melalui rumus sebagai berikut.

$$NA = \frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{skor ideal}} \times 100$$

Sumber : Sugiyono (2007:39)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil ketepatan tes teknik *shooting* dengan konsep *BEEF* dalam permainan bolabasket. Berdasarkan hasil penelitian diketahui deskriptif statistik yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 maka diperoleh hasil keseluruhan nilai atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021 yaitu minimum (40), nilai maksimal (90), *sum* (1000), *mean* (66,67) dan *standar deviasi* (14,351).

Dapat diketahui hasil kategori nilai tes teknik *shooting* konsep *BEEF* yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 maka hasil yang diperoleh dalam kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0), kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7), dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7) dan kategori kurang sekali (0).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dari tes penerapan konsep *BEEF* terhadap ketepatan teknik *shooting* permainan bolabasket pada tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021 dengan terkumpulnya data melalui tes *shooting* dengan konsep *BEEF*, maka menunjukkan hasil sebesar nilai minimum (40), nilai maksimal (90), *sum* (1000), *mean* (66,67) dan *standar deviasi* (14,351). Dan hasil rincian kategori diperoleh dalam kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0), kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7), dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7) dan kategori kurang sekali (0). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil tes teknik *shooting* dengan konsep *BEEF* keseluruhan pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021 masuk dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2002. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Rineka PT. Cipta.
- Ainun, D.F 2020 *Pengertian Bolabasket Sejarah Peraturan, Ukuran Lapangan & Teknik Dasar Permainan*, (online) tersedia: <https://salamadian.com/bola-basket->, diunduh 9 Juli 2020.
- Ahmadi, 2007 *Teknik Dasar Bolabasket Dan Pengertiannya*, (online) tersedia: <https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bolabasket>, diunduh 9 Juli 2020.
- Devita, ade, 2012, *Survey Tes Tingkat Kemampuan Tingkat Dasar Bermain Bola Basket (Passin, Dribbling, dan Shooting) Pada Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Klub Sahabat Semarang (Online)*, tersedia: <https123dok.com/documentnq770xoq-kemampuan-bermain-passing-dribbling-shooting-kelompok-sahabat-semarang.html> Diunduh 12 juli 2020.
- Firman Hidayat, 2018, *Pengaruh Penerapan Konsep BEEF Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas VIII Di SMP Beji Kabupaten Pasuruhan.(Online)*<httpsejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan.jasmani/article/view/22217>. Diunduh : 10 juli 2020
- Mashuri, Hendra, 2017. *Shot Shootan Basketball*. Nganjuk: Adjie Media Nusantara.
- Margono, Agus, 2010. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: sebelas maret university press
- Sugiyono, 2017. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. 2002. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Rineka PT. Cipta.