

**PENGARUH METODE LATIHAN *BEEF* TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan
Program Studi Kepelatihan Olahraga*



Raka Andika Nurisa
1701762

**DEPARTEMEN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2022**

Raka Andika Nurisa, 2022
**PENGARUH METODE LATIHAN *BEEF* TERHADAP KETERAMPILAN *SHOOTING* BOLA
BASKET USIA REMAJA**
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**PENGARUH METODE LATIHAN *BEEF* TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA**

Oleh

Raka Andika Nuri Isa

(1701762)

Sebuah Skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh
gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga

© Raka Andika Nurisa 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Januari 2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan
dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

HALAMAN PENGESAHAN

RAKA ANDIKA NUR ISA

**PENGARUH METODE LATIHAN *BEEF* TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Bandung

Pembimbing I

Dr. Berliana. M.Pd

NIP.196205131986022001

Pembimbing II

Dr. Alen Rismayadi, M.Pd.

NIP. 197612282008121002

Mengetahui

Ketua Prodi Studi

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Dr. H. Mulyana, M.Pd.

NIP. 197108041998021

**PENGARUH METODE LATIHAN *BEEF* TERHADAP KETERAMPILAN
SHOOTING BOLA BASKET USIA REMAJA**

Oleh:

Raka Andika Nurisa NIM 1701762

ABSTRAK

Skripsi ini di bombing oleh : Dr. Berliana, M.Pd dan Drs. Alen Rismayadi, M.Pd

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hasil latihan *shooting* dengan konsep *BEEF*, metode latihan *BEEF* adalah konsep *shooting* yang meliputi *balance* (keseimbangan), *eyes* (mata), *elbow* (siku), dan *follow through* (gerakan lanjut selesainya melepas bola). Terhadap keterampilan *shooting* bola usia remaja. Dalam penelitian metode *BEEF* ini, peneliti meneliti lebih dalam tentang metode *BEEF* dengan cara diberi perlakuan di tiap komponennya. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen, penelitian ini masuk dalam bentuk *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini 12 atlet putri *club flamboyan*. *Sampling* menggunakan *total sampling*, Instrumen yang digunakan adalah tes *shooting* 5 titik. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal/ *pre-test*. Kemudian diberi perlakuan (*treatment*) dengan bentuk metode latihan *BEEF*, selanjutnya diberikan tes akhir/ *post-test*. Teknik pengolahan data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif dan analisis uji hipotesis hasil uji *Paired sampel test*, dapat diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $4.553 > 2,262$ dan nilai signifikansi < 0.05 yaitu sebesar $0.001 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh yang signifikan metode latihan *beef* terhadap *shooting* bola basket usia remaja. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*. Data *pretest* memiliki rata-rata 3.667 dan data *posttest* rata-rata mencapai 6.0000. Kesimpulan latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* mampu meningkatkan keterampilan *shooting* bola basket untuk usia remaja.

Kata kunci: *meningkatkan keterampilan shooting dengan metode latihan BEEF.*

**THE EFFECT OF BEEF TRAINING METHOD ON SKILLS
TEENAGE BASKETBALL SHOOTING**

ABSTRACT

By: Raka Andika Nurisa

This script guided by: : Dr. Berliana, M.Pd and Drs. Alen Rismayadi, M.Pd

This study is about to determine the results of shooting exercises with the BEEF concept, the BEEF training method is a shooting concept which includes balance, eyes, elbows, and follow through (continued movement after releasing the ball). In this BEEF method research, researchers examine more deeply about the BEEF method by being treated in each of its components. The method that used in this research is experimental method, this research is included in the form of a one group pretest-posttest design. The population in this study were 12 female of club flamboyant athletes. Sampling uses total sampling, the instrument used is a 5 point shooting test. The data collection technique was done by giving an initial test / pre-test. Then given the treatment (treatment) in the form of the BEEF exercise method, then given a final test / post-test. The data processing technique carried out by descriptive statistical analysis and hypothesis testing analysis of the results of the Paired sample test, it can be seen that $t_{count} > t_{table}$ is $4.553 > 2.262$ and a significance value < 0.05 is $0.001 < 0.05$ so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning there is a significant effect of beef training method on youth basketball shooting. These results indicate that there is a significant difference between the pretest and posttest. The pretest data has an average of 3,667 and the posttest data has an average of 6,600. Conclusion shooting practice with BEEF concept is able to improve basketball shooting skills for teenagers.

Keywords: *improving shooting skills with BEEF training method.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah “Pengaruh metode latihan *BEEF* terhadap keterampilan *shooting* bola basket usia remaja ”. Skripsi ini disusun untuk memenuhi syarat ujian sidang dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Departemen Pendidikan Kepeleatihan Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Skripsi ini disusun untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh metode Latihan *BEEF* terhadap Peningkatan Keterampilan *Shooting* Cabang Olahraga bola basket. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam bidang pendidikan olahraga khususnya cabang olahraga bola basket maupun cabang olahraga lainnya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh sebab itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca akan peneliti terima dengan sangat terbuka.

Bandung, 26 Desember 2021

Raka Andika Nurisa

UCAPAN TERIMA KASIH

Selama penyusunan skripsi ini, peneliti tidak henti-hentinya menerima banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. M. Solehudin, M.Pd., M.A. selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia;
2. Bapak Dr. H. Raden Boyke Mulyana, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Keperawatan Olahraga dan Kesehatan;
3. Ibu Dr. Hj. Nina Sutresna, M.Pd.. selaku Ketua Departemen Pendidikan Keperawatan Olahraga FPOK UPI;
4. Bapak Dr. Mulyana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Pendidikan Indonesia;
5. Ibu Dr. Berliana, M.Pd. selaku Pembimbing Utama dan Bapak Dr. Alen Rismayadi, M.Pd. selaku Pembimbing Pendamping atas bimbingan, waktu serta kesabarannya;
6. Bapak Dr. Ucup Yusup, M. Kes., selaku Dosen Pembimbing Akademik atas bantuan, arahan, dan perhatiannya;
7. Bapak dan Ibu dosen beserta staf akademik Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga, yang telah memberikan bimbingan, bantuan serta ilmu yang sangat bermanfaat semasa perkuliahan dan administrasi selama penulis menjalankan perkuliahan;
8. Bapa bhakti ananda selaku ketua *club* Flamboyan yang telah memberikan dukungan serta memberi izin dalam penelitian skripsi ini;
9. Seluruh atlet *club* flamboyan yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini;
10. Seluruh staff *club* flamboyan yang telah membantu dalam melakukan penelitian di lapangan;
11. Ayahanda Heri Supriatna dan Ibunda tercinta Ai Rukmini yang selalu setia mendo'akan dan memberikan dukungan moril dan materi sehingga Ananda dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
12. Untuk keluarga besar penulis yang selalu mendo'akan setiap langkah penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

13. Nurul Fadzry S.si. yang selalu memberikan motivasi dan semangat;
14. Teman-teman tercinta angkatan 2017 Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Univeristas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan semangat dan dorongan serta kebersamaan dalam masa-masa perkuliahan yang penuh hikmah dan canda tawa yang tidak akan pernah dilupakan menjadi kenangan yang telah kita lalui bersama, semoga terkenang selalu;

Serta kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam segala hal. Semoga Allah Swt. senantiasa membalas segala kebaikannya dan melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua. Aamiin.

Bandung, 26 Desember 2021

Raka Andika Nurisa

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya Raka Andika Nur isa menyatakan bahwa skripsi dengan judul “*Pengaruh metode latihan BEEF terhadap keterampilan shooting bola basket usia remaja*” adalah sepenuhnya karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya ini atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

Bandung, 26 Desember 2021

Yang membuat pernyataan,

Raka Andika Nurisa

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
ABSTRAK.....	iii
<i>ABSTRACT</i>	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
KEASLIAN PENELITAIN.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMABR.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
1.1 LATAR BELAKANG	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat/Signifikansi penelitian	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
2.2 Keterampilan <i>Shooting</i> Bola Basket	Error! Bookmark not defined.
2.3 Macam-Macam <i>Shooting</i>	Error! Bookmark not defined.
2.4 Metode latih	Error! Bookmark not defined.
2.5 Konsep <i>beef</i>	Error! Bookmark not defined.
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
3.1 Metode Penelitain	Error! Bookmark not defined.
3.2 Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.

3.4 Alur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.5 Instrumen	Error! Bookmark not defined.
3.6 Tempat dan waktu pelaksanaa	Error! Bookmark not defined.
3.7 Prosedur Penelitian	Error! Bookmark not defined.
3.8 Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
PENGOLAHAN DAN ANALISIS DATA ..	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 1	Error! Bookmark not defined.
Persetujuan Pembimbing	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2	Error! Bookmark not defined.
Surat Keterangan Pengesahan Judul	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Balance</i>	19
Gambar 2.2 <i>Eyes</i>	19
Gambar 2.3 <i>Elbow</i>	20
Gambar 2.4 <i>Follow Trthrough</i>	20
Gambar 2.5 Fase persiapan Dalam melakukan <i>Shooting</i> konsep <i>BEEF</i> ...	21
Gambar 2.6 Fase pelaksanaan <i>Shooting</i> konsep <i>BEEF</i>	21
Gambar 2.6 Fase <i>Follow Trthrough</i> konsep <i>BEEF</i>	22
Gambar 3.1 <i>One Group Pretest-Posttest Design</i>	27
Gambar 3.2 Alur Penelitian.....	28
Gambar 3.3 <i>Shooting test</i>	30

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Diskripsi Statistik <i>Pretest-Postest</i>	32
Tabel 4.2 Diskripsi Uji Normalitas Data.....	33
Tabel 4.3 Uji Hipotesis Data <i>Paired Sampel test</i>	34