

PENGARUH METODE LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KONSEP *BEEF* TERHADAP TINGKAT AKURASI *SHOOTING FREE THROW* DAN *SHOOTING 3 POINT* SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMKN 3 SURABAYA

Deva Abhinaya Yogaraksa*, Gigh Siantoro

S-1 Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

[*deva.19159@mhs.unesa.ac.id](mailto:deva.19159@mhs.unesa.ac.id)

Dikirim: 01-07-2026; Direview: 01-07-2026; Diterima: 09-07-2026;
Diterbitkan: 09-07-2026

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) terhadap tingkat akurasi *free throw* dan *3 point* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 3 Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experiment* melalui *one group pretest-posttest design*. Populasi penelitian berjumlah 14 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMKN 3 Surabaya. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, kemudian sampel dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan metode *ordinal pairing*. Instrumen penelitian berupa tes *free throw* dan tes *3 point* yang dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas *Shapiro-Wilk*, dan uji hipotesis menggunakan *paired sample t-test* pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *shooting* setelah diberikan latihan dengan konsep *BEEF*. Rata-rata nilai *free throw* meningkat dari 5,85 menjadi 7,57, sedangkan rata-rata nilai *3 point* meningkat dari 12,71 menjadi 14,57. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) pada variabel *free throw* maupun *3 point*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *free throw* dan *3 point* siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 3 Surabaya

Kata Kunci: *BEEF, shooting, free throw, 3 point, akurasi, bola basket.*

Abstract

This study aimed to examine the effect of the BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow-Through) shooting training method on the accuracy of free throws and three-point shots among students participating in the basketball extracurricular program at SMKN 3 Surabaya. The study employed a quantitative approach using a pre-experimental design with a one group pretest-posttest design. The population consisted of 14 students who participated in the basketball extracurricular program at SMKN 3 Surabaya. A total sampling technique was applied, and the participants were divided into experimental and control groups using the ordinal pairing method. The research instruments included free throw and three-point shooting tests administered before and after the training program. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and hypothesis testing through a paired-samples t-test at a significance level of 0.05. The results indicated a significant improvement in shooting performance following the implementation of the BEEF training method. The mean free throw score increased from 5.85 to 7.57, while the mean three-point shooting score increased from 12.71 to 14.57. The paired-samples t-test revealed a significance value of 0.001 ($p < 0.05$) for both free throw and three-point shooting variables. These findings demonstrate that the BEEF shooting training method has a significant positive effect on improving the accuracy of free throws and three-point shots among basketball extracurricular students at SMKN 3 Surabaya.

Keywords: *BEEF, shooting training, free throw, three-point shot, accuracy, basketball*

1. PENDAHULUAN

Olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di dunia maupun di Indonesia. Permainan ini banyak berkembang di lingkungan sekolah karena mampu meningkatkan kebugaran jasmani, kerja sama tim, serta kemampuan kompetitif siswa. Dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar menjadi faktor penting yang menentukan kualitas permainan seorang atlet. Salah satu teknik dasar yang paling menentukan keberhasilan tim adalah *shooting* atau menembak bola ke ring (Triano, 2009). *Shooting* merupakan cara utama untuk memperoleh poin dan terdiri atas beberapa jenis, di antaranya *free throw* dan *three point shoot* (Krause et al., 2018). *Free throw* adalah tembakan bebas yang dilakukan dari garis *free throw* tanpa gangguan lawan akibat pelanggaran tertentu, sedangkan *shooting three point* merupakan tembakan yang dilakukan dari luar garis tiga angka dengan nilai tiga poin. Kedua jenis *shooting* tersebut membutuhkan koordinasi gerak, keseimbangan tubuh, konsentrasi, serta teknik yang baik agar menghasilkan tembakan yang akurat.

Kemampuan *free throw* dan *three point shoot* memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bola basket modern. *Free throw* sering menjadi penentu hasil pertandingan karena memberikan kesempatan mencetak poin tanpa gangguan lawan, sehingga tingkat akurasi harus tinggi. Sementara itu, *three point shoot* menjadi salah satu strategi utama dalam permainan bola basket masa kini karena mampu menghasilkan poin lebih banyak dalam satu kali tembakan. Berbagai kajian biomekanika menunjukkan bahwa keberhasilan *free throw* dan *three point* dipengaruhi oleh kecepatan pelepasan bola, arah tembakan dan sudut pelepasan bola (Barzykina et al., 2017). Keberhasilan *free throw* dan *shooting three point* juga dipengaruhi oleh penguasaan gerakan *follow through* yang memadai (Zhu et al., 2025). Selain itu, kemampuan visual yang baik serta kemampuan koordinasi gerakan bagi setiap pemain juga memegang peranan penting dalam tingkat keberhasilan *shooting* yang dilakukan (Lin et al., 2021) (Altamirano et al., 2025). Oleh karena itu, peningkatan kemampuan *shooting* menjadi kebutuhan penting bagi setiap pemain agar mampu berkontribusi secara maksimal dalam pertandingan.

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) dalam meningkatkan akurasi tembakan bola basket. Penelitian yang dilakukan oleh (Sugiarto & Wijaya, 2019) menunjukkan bahwa latihan *shooting* menggunakan konsep *BEEF* memberikan pengaruh signifikan terhadap keterampilan *free throw* pemain bola basket pemula. Penelitian (Saputri et al., 2025)

yang dilakukan pada tim basket putri sekolah menengah atas juga membuktikan bahwa latihan *BEEF* efektif meningkatkan ketepatan *free throw* setelah diberikan perlakuan latihan dalam beberapa sesi. Selain itu, penelitian (Fahreza & Winarno, 2026) yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler basket SMA Islam Malang menunjukkan adanya peningkatan keterampilan *free throw* setelah penerapan metode latihan *BEEF*. Penelitian yang dilakukan oleh (Febryan et al., 2024) menyatakan bahwa metode *drill* berbasis konsep *BEEF* mampu meningkatkan kemampuan *medium shot, free throw, dan three point* karena atlet melakukan latihan *shooting* secara berulang dan sistematis. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa konsep *BEEF* merupakan metode yang efektif dalam memperbaiki teknik dan akurasi *shooting* pemain bola basket.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMKN 3 Surabaya, ditemukan bahwa tingkat akurasi *free throw* dan *three point* siswa masih tergolong rendah. Banyak siswa masih melakukan kesalahan teknik, seperti posisi siku yang tidak sejajar, keseimbangan tubuh yang kurang stabil, fokus pandangan yang belum tepat, serta gerakan *follow through* yang belum sempurna. Selain itu, metode latihan yang diterapkan masih bersifat umum dan belum memberikan penekanan khusus pada teknik dasar *shooting* yang benar. Kondisi tersebut menyebabkan kemampuan *shooting* siswa belum berkembang secara optimal dan berpotensi mengurangi produktivitas poin saat pertandingan. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang dapat memberikan solusi terhadap permasalahan tersebut melalui penerapan metode latihan yang lebih terarah dan efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap tingkat akurasi *free throw* dan *three point* siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 3 Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai efektivitas metode latihan *BEEF* dalam meningkatkan kemampuan *shooting* siswa, sekaligus menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dan guru olahraga dalam menyusun program latihan yang lebih sistematis, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan keterampilan bola basket di lingkungan sekolah.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang berfokus pada pengumpulan dan analisis data dengan bentuk angka (Sugiyono, 2019). Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-experiment* dengan metode *one group pretest posttest design*. *Pre-experimental design* merupakan rancangan penelitian tanpa adanya variabel kontrol dan sampel tidak dipilih secara random (Sugiyono, 2019). Dalam rancangan ini masih terdapat variabel luar yang dapat

mempengaruhi variabel dependen. *One group pretest posttest design* merupakan salah satu bentuk *pre-experimental design* yang memberikan pretest sebelum sampel diberikan perlakuan sehingga hasil perlakuan yang didapat lebih akurat (Syahrudin & Salim, 2012).

Lokasi penelitian ini berlokasi di SMKN 3 Surabaya yang beralamat di Jl. Ahmad Yani No.319, Dukuh Menanggal, Kec. Gayungan, Surabaya, Jawa Timur 60234. Waktu penelitian yang dilakukan pada tanggal 2 Maret 2026.

Populasi pada penelitian ini adalah siswa SMKN 3 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 14 siswa. Sampel merupakan sebagian dari populasi (Hidayat, 2012). Sampel dari penelitian ini adalah siswa SMKN 3 Surabaya yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket yang berjumlah 14 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian digunakan untuk mengukur kemampuan shooting 3 point dan kemampuan free throw. Instrumen tes yang digunakan diadaptasi dari tes dan pengukuran *free throw* yang dikembangkan oleh (Sodikun, 2018). Instrumen tes 3 point diadaptasi dari tes yang dikembangkan oleh (Sitepu & Franita, 2023). Kemudian program latihan BEEF yang dilakukan selama 17 kali pertemuan dengan peningkatan intensitas latihan pada tiap minggu.

Teknik pengumpulan data merupakan metode yang digunakan peneliti sebagai tahapan dalam pengumpulan data data yang ada dalam penelitian (Soegiyono, 2013). Dalam penelitian yang dilakukan teknik pengumpulan data dilakukan melalui tahapan observasi, analisis dan dokumentasi. Observasi dilakukan untuk menilai kondisi awal sebelum dilakukan penelitian yang berkaitan dengan kondisi sampel, kondisi lapangan dan sarana prasarana yang ada di lapangan. Analisis data dilakukan sebagai pengolahan data yang didapatkan dari rangkaian penelitian. Dokumentasi dilakukan melalui pengumpulan media berupa hasil kajian literasi, dokumentasi selama penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi analisis deskriptif yang digunakan untuk mengetahui gambaran data awal yang diperoleh dari rangkaian hasil penelitian yang meliputi *mean*, *median*, standar deviasi, nilai minimum-maksimum. Uji normalitas memastikan bahwa data yang diperoleh berdistribusi simetris atau normal, yakni sebaran angka sebagian besar ada di tengah, dan semakin ke kanan atau ke kiri, sebaran angka akan semakin kecil, sehingga menyerupai bel atau kurva (Maksum, 2018). Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *shapiro-wilk*. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired sampel t-test*. *Paired sampel t-test*

merupakan salah satu metode pengujian yang digunakan untuk mengkaji keefektifan perlakuan, ditandai dengan adanya perbedaan rata-rata sebelum dan rata-rata sesudah diberikan perlakuan (Mahardika, 2015).

3. HASIL

Deskripsi data hasil penelitian ini merupakan data yang didapatkan dari tahapan *pretest* dan *posttest* yang dilakukan terhadap 14 siswa yang berpartisipasi dalam penelitian ini. Deskripsi data yang didapatkan dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 1 Data Hasil Penelitian

No	Nama	Pretest		Posttest	
		Free Throw	3 Point	Free Throw	3 Point
1	E.Y	6	16	8	16
2	A.C.R.G	6	13	8	17
3	D.A.N	5	14	7	18
4	R.J	7	14	9	16
5	M.K	4	14	6	14
6	M.A.F	6	13	7	18
7	M.H.H	4	11	6	13
8	L.V.A	7	10	8	11
9	S.A	6	15	8	16
10	K.P.A	8	11	9	12
11	R.S.W	7	10	8	11
12	A.A.N	5	12	7	14
13	R.A.K	6	14	8	16
14	R.M	5	11	7	12
Mean		5,85	12,71	7,57	14,57
Std. Deviation		1,16	1,89	0,93	2,47

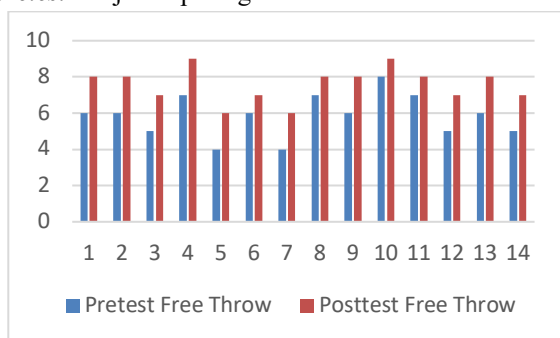
Dari tabel diatas dapat dilihat pada kemampuan *free throw* memiliki peningkatan kemampuan yang ditunjukkan dari selisih pada *post-test* dan *pretest*. Pada kemampuan *shooting 3 point* terjadi peningkatan kemampuan yang dapat dilihat dari selisih rerata dari nilai *post-test* dan *pretest* kemampuan *shooting 3 point*.

Statistik deskriptif dari hasil data yang telah didapatkan dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 2 Hasil Uji Analisis Deskriptif

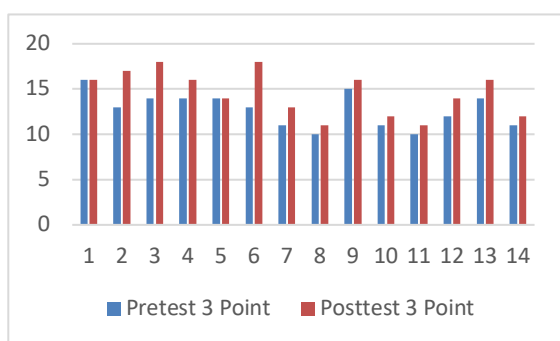
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pretest Free Throw	14	5,85	1,16	4	8
Posttest Free Throw	14	7,57	0,93	6	9
Pretest 3 Point	14	12,71	1,89	10	16
Posttest 3 Point	14	14,57	2,47	11	18

Tabel diatas menunjukkan hasil *pretest free throw* memiliki nilai *mean* 5,85, *std.deviation* 1,16, *minimum* 4 dan *maximum* 8. Pada hasil *posttest free throw* memiliki nilai *mean* 7,57, *std.deviation* 0,93, *minimum* 6 dan *maximum* 9. Pada hasil *pretest 3 point* memiliki nilai *mean* 12,71, *std.deviation* 1,89, *minimum* 10 dan *maximum* 16. Pada hasil *posttest 3 point* memiliki nilai *mean* 14,57, *std.deviation* 2,47, *minimum* 11 dan *maximum* 18. Perbandingan data hasil penelitian *pretest* ditujukan pada gambar dibawah ini:



Gambar 1 Diagram Pre-Post Test Free Throw

Adapun data hasil *posstest* dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2 Diagram Pre-Post Test Shooting 3 Point

Penelitian yang dilakukan menggunakan uji normalitas menggunakan uji normalitas *shapiro-wilk*. Hasil analisis uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pretest Free Throw	0,936	14	0,37
Posttest Free Throw	0,893	14	0,88
Pretest 3 Point	0,931	14	0,31
Posttest 3 Point	0,913	14	0,17

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) $> 0,05$. Pada data *pretest free throw* memiliki nilai *sig.* $0,37 > 0,05$, *posttest free throw* memiliki nilai *sig.* $0,88 > 0,05$, *pretest 3 point* memiliki nilai *sig.* $0,31 > 0,05$, *posttest* memiliki nilai *sig.* $0,17 > 0,05$. Dari semua data yang didapatkan memiliki nilai *sig.* $> 0,05$ yang dapat disimpulkan bahwa semua data berdistribusi normal.

Analisis uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *paired sample t-test*. Hasil uji *paired sample t-test free throw* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4 Uji Paired Sample t-Test Free Throw

Mean	Paired Difference				t	df	Significance Sig. (2-tailed)
	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
1,71	0,46	0,125	1,98	1,44	13,68	1,3	0,001

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa nilai signifikansi berada di angka *sig.* $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada kompetensi *free throw*.

Tabel uji *paired sample t-test* pada variabel *shooting 3 point* dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5 Hasil Uji Paired Sample t-Test Shooting 3 Point

Mean	Paired Difference				t	df	Significance Sig. (2-tailed)
	Std. Dev.	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
			Lower	Upper			
1,85	1,51	0,40	2,73	0,98	4,59	1,3	0,001

Dari tabel 5 dapat dilihat bahwa taraf signifikansi yang didapatkan adalah $0,001 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pada variabel *shooting 3 point*. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* dapat memberikan peningkatan terhadap kemampuan *free throw* dan kemampuan *shooting 3 point*

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *free throw* dan *shooting 3 point* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 3 Surabaya. Peningkatan kemampuan tersebut menunjukkan bahwa penerapan prinsip-prinsip dasar *shooting* melalui konsep *BEEF* mampu memperbaiki teknik tembakan sehingga menghasilkan akurasi yang lebih baik. Konsep *BEEF* yang terdiri atas *Balance, Eyes, Elbow, dan Follow Through* memberikan pembelajaran bagi pemain untuk melakukan *shooting* dengan baik. Peningkatan kemampuan *free throw* dalam penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan konsep *BEEF* mampu memperbaiki koordinasi gerak siswa saat melakukan *free throw* dan *shooting 3 point*.

Pada aspek kemampuan *free throw*, peningkatan kemampuan terjadi karena latihan *BEEF* menekankan pada keseimbangan tubuh, fokus pandangan, posisi siku, dan gerakan lanjutan saat melepaskan bola. Latihan yang mengaplikasikan konsep *BEEF* membantu siswa memahami mekanika *shooting* yang benar sehingga akurasi *free throw* meningkat (Cahya et al., 2021). Komponen *balance* membantu siswa menjaga kestabilan tubuh saat melakukan *free throw*. Keseimbangan tubuh yang baik dapat memaksimalkan rangkaian gerakan sehingga kemampuan tembakan lebih terkontrol (Iqbal et al., 2015). Pada komponen *eyes* membantu siswa meningkatkan fokus pandangan terhadap target sebelum melakukan pelepasan bola. Fokus visual yang baik sangat penting dalam menciptakan koordinasi mata dan tangan agar arah tembakan lebih tepat (Mashuda, 2013). Posisi siku yang benar pada komponen *elbow* membantu lintasan bola tetap lurus saat dilepaskan. Sedangkan komponen *follow through* membantu siswa menghasilkan kontrol bola yang lebih baik melalui gerakan lanjutan setelah pelepasan bola. Gerakan *follow through* yang benar membuat tembakan lebih stabil dan meningkatkan peluang bola masuk ke dalam ring.

Pada variabel kemampuan *shooting 3 point*. *Shooting 3 point* merupakan jenis tembakan yang memiliki tingkat kesulitan lebih tinggi dibandingkan *free throw* karena dilakukan dari jarak yang lebih jauh. Dalam pelaksanaannya, pemain tidak hanya membutuhkan akurasi, tetapi juga kekuatan, koordinasi gerak, dan kontrol tubuh yang baik agar bola dapat mencapai ring dengan lintasan yang tepat. Sebelum

diberikan perlakuan latihan, beberapa siswa masih mengalami kesalahan teknik seperti posisi tubuh yang kurang seimbang, siku yang terbuka, serta pelepasan bola yang kurang terkontrol sehingga arah tembakan sering meleset dari target. Setelah diberikan latihan menggunakan konsep *BEEF*, kemampuan *shooting 3 point* siswa mengalami perkembangan yang lebih baik. Pada komponen *balance*, siswa menjadi lebih mampu menjaga keseimbangan tubuh saat melakukan *shooting* jarak jauh. Keseimbangan tubuh sangat penting dalam kemampuan *shooting 3 point* agar lebih maksimal dalam aspek kekuatan dan tingkat akurasinya. Ketika posisi tubuh stabil, pemain dapat menghasilkan tembakan yang lebih terarah dan konsisten (Iqbal et al., 2015). Pada komponen *eyes*, siswa dilatih untuk fokus pada target sebelum melakukan pelepasan bola. Fokus pandangan terhadap ring membantu pemain meningkatkan koordinasi mata dan tangan sehingga arah tembakan menjadi lebih akurat (Cahya et al., 2021). Dalam *shooting 3 point*, konsentrasi visual sangat diperlukan karena jarak tembakan yang lebih jauh membutuhkan ketepatan sudut dan arah bola yang lebih baik dibandingkan *shooting* jarak dekat (Mashuda, 2013). Komponen *elbow* juga memberikan pengaruh penting terhadap peningkatan kemampuan *shooting 3 point*. Posisi siku yang sejajar dengan target membantu menjaga lintasan bola tetap lurus saat dilepaskan. Sebelum latihan diberikan, beberapa siswa masih melakukan kesalahan berupa posisi siku yang terlalu terbuka sehingga bola sering menyimpang dari arah ring. Setelah latihan *BEEF* dilakukan secara berulang, siswa mulai memahami pentingnya posisi siku dalam menghasilkan *shooting* yang akurat. Selain itu, komponen *follow through* membantu siswa menghasilkan kontrol bola yang lebih baik setelah pelepasan tembakan. Gerakan *follow through* yang benar membuat bola memiliki putaran dan lintasan yang lebih stabil menuju ring basket. Dalam *shooting 3 point*, *follow through* sangat penting karena mempengaruhi arah akhir bola dan menjaga konsistensi hasil tembakan.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hugo et al., (2012) yang menjelaskan bahwa mekanika *shooting* yang baik memiliki hubungan langsung terhadap keberhasilan *shooting* bola basket. Penelitian tersebut menegaskan bahwa keseimbangan tubuh, posisi siku, dan gerakan *follow through* merupakan komponen penting dalam menghasilkan *shooting* yang akurat. Selain itu, penelitian (Knudson, 2019) menyatakan bahwa biomekanika *shooting* bola basket dipengaruhi oleh koordinasi gerak tubuh, posisi pelepasan bola, dan konsistensi gerakan lanjutan. Penelitian dari (Oliveira et al., 2007) juga menjelaskan bahwa fokus visual terhadap target memberikan pengaruh positif terhadap akurasi *shooting* pemain bola basket. Dengan demikian, metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* dapat digunakan sebagai acuan dalam menyusun program latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *free throw* dan *shooting*

three point pada pemain bola basket tingkat sekolah. Metode latihan ini dapat membantu pemain memahami teknik dasar shooting secara benar sehingga kemampuan *shooting* berkembang lebih optimal.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan akurasi *free throw* siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 3 Surabaya. Metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* juga memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan tingkat akurasi *shooting 3 point* siswa ekstrakurikuler bola basket SMKN 3 Surabaya. Hasil penelitian menunjukkan, uji hipotesis yang dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* pada kemampuan *free throw* memiliki nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Pada kemampuan *shooting 3 point* memiliki nilai signifikansi $0,001 < 0,005$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan melalui penerapan latihan shooting dengan konsep *BEEF* dapat meningkatkan kemampuan *free throw* dan kemampuan *shooting 3 point* siswa ekstrakurikuler basket di SMKN 3 Surabaya. Latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* membantu siswa memperbaiki teknik dasar *shooting* melalui keseimbangan tubuh, fokus pandangan, posisi siku, dan gerakan *follow through* sehingga tembakan menjadi lebih stabil, terarah, dan konsisten.

REKOMENDASI

Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran bagi pelatih, metode latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* dapat digunakan sebagai alternatif program latihan untuk meningkatkan kemampuan *shooting* pemain, khususnya *free throw* dan *shooting 3 point*. Bagi siswa atau pemain, latihan *shooting* perlu dilakukan secara rutin dan berulang agar teknik *shooting* semakin baik dan akurasi tembakan meningkat. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambahkan variabel lain seperti *jump shoot*, *mid range*, atau faktor kondisi fisik yang mempengaruhi kemampuan *shooting* bola basket

REFERENSI

Altamirano, M. C., Klapprott, M., Jacobsen, N., Maanen, P., Debener, S., & Contreras-altamirano, M. (2025). A Portable Solution for Simultaneous Human Movement and Mobile EEG Acquisition: Readiness Potentials for Basketball Free-throw Shooting. *Neural and Evolutionary Computing*, 2(1).

Barzykina, I., Jor-, D., Curry, S., & Harden, J. (2017). *The physics of an optimal basketball free throw*. 63–65.

Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). *Konsentrasi dan keseimbangan : Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bolabasket Concentration and balance : Factors successful shooting in basketball. 1*, 47–54.

Fahreza, R. F., & Winarno, M. E. (2026). *Peningkatan Keterampilan Shooting Free throw dengan Metode Latihan BEEF melalui Penelitian Tindakan Olahraga pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Islam Malang*. 8(2), 135–143. <https://doi.org/10.17977/um062v8i22026p135-143>

Febryan, M. R., Agust, K., Juita, A., & Maesaroh, S. (2024). Penerapan Metode Latihan Drill Untuk Meningkatkan Keterampilan Shooting Dengan Konsep BEEF di Tim Basket SMA Negeri 1 Teluk Kuantan. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 144–151.

Hidayat, A. (2012). Populasi Adalah Seluruh Subjek Penelitian. Dan Sampel Adalah Sebagian. <https://Www.Statistikian.Com/2012/10/Pengertian-Populasi-Dan-Sampel.Html>.

Hugo, V., Okazaki, A., Luiz, A., & Rodacki, F. (2012). *Increased distance of shooting on basketball jump shot*. September 2011, 231–237.

Iqbal, K., Abdurahman, & Ifwandi. (2015). Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Keseimbangan Terhadap Keterampilan Jump Shoot Dalam Permainan Bola Basket Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Syah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Unsyiah*, 1(2), 114–120.

Knudson, D. (2019). *Biomechanics of the Basketball Jump Shot*.

Krause, J. ., Meyer, D., & Meyer, J. (2018). *Basketball Skills and Drills*. Human Kinetics.

Lin, T., Singh, R., Yang, Y., Nobre, C., Beyer, J., & Smith, M. A. (2021). *Towards an Understanding of Situated AR Visualization for Basketball Free-Throw Training*.

Mahardika, I. M. S. (2015). Metodologi Penelitian. In *Rake Sarasini* (Vol. 2). Unesa University Press.

Maksum, A. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN DALAM OLAHRAGA*.

- Mashuda, I. (2013). Kontribusi Konsentrasi, KekuatanO tot Lengan, Kekuatan Otot Kaki, Kelentukan Punggung Terhadap Pukulan ke Arah Outfield Olahraga Softball. *Jurnal Prestasi Olahraga*.
- Oliveira, R. F. de, Huys, R., Oudejans, R. R. D., Langenberg, R. van de, & Beek, P. J. (2007). Basketball Jump Shooting Is Controlled Online by Vision. *Exp Psychol*.
- Saputri, M., Rifki, M. S., Mukhtarsyaf, F., & Septri. (2025). Pengaruh Latihan Shooting dengan Metode BEEF Terhadap Akurasi Free Throw Tim Basket Blacklist SMAN 1 Sutera. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 3(3), 30–35.
- Sitepu, I. D., & Franita, S. (2023). Pengembangan Instrumen Tes Three Point Shooting Bola Basket. *Jurnal Ilmiah Stok Bina Guna Medan*, 11, 6–12.
- Sodikun, I. (2018). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Proyek Pembinaan Tenaga Pendidikan.
- Soegiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Alfabeta.
- Sugiarto, & Wijaya, H. H. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow Bola Basket Pemula. *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/speed.v2i2.3380>
- Sugiyono. (2019). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF* (M. P. Setiyawami, S.H. (ed.); 2013th ed.). ALFABETA.
- Syahrum, & Salim. (2012). *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Citapustaka Media.
- Triano, J. (2009). *Basketball Basics*. D&M Publishing.
- Zhu, R., Love, D., & Powers, S. (2025). *Ball path curvature and in-game free throw shooting proficiency in the National Basketball Association*. 1–12.