

PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN TEKNIK BEEF TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW BOLA BASKET PADA SISWA

Nofrika Sari¹ , Wilda Welis², Windo Wiria Dinata
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang,
Padang, Indonesia
nofrikasari11@gmail.com¹

Abstract

This article aims to determine the effect of shooting training with the BEEF concept on the ability of free throw shooting in students who take part in basketball activities, to find out what supporting efforts can be made to improve the ability of free throw shooting. And also get effective solutions to improve the shooting ability of school students. Good shooting skills are very necessary in basketball games especially to win the match. One effort that needs to be done to improve the ability of free throw shooting is to conduct a training program with the right concepts for beginner basketball players or school students. If the training program is run with concepts that are not appropriate for students, the training will be ineffective in improving free throw shooting skills.

Keywords: Shooting Training, BEEF Concepts, Free Throw

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shooting dengan konsep BEEF terhadap kemampuan free throw shooting pada siswa yang mengikuti kegiatan olah raga basket, untuk mengetahui upaya penunjang yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan free throw shooting. Dan juga mendapatkan solusi yang efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting siswa sekolah. Kemampuan shooting yang baik sangat diperlukan dalam permainan bola basket terutama untuk memenangkan pertandingan. Salah satu usaha yang perlu dilakukan untuk meningkatkan kemampuan free throw shooting adalah dengan melakukan program pelatihan dengan konsep-konsep yang tepat bagi pemain basket pemula atau siswa sekolah. Apabila program pelatihan dijalankan dengan konsep yang tidak tepat bagi siswa, maka pelatihan akan menjadi tidak efektif dalam meningkatkan skill free throw shooting.

Kata kunci: Latihan Shooting, Konsep BEEF, Free Throw

Pendahuluan

Bola basket adalah olahraga dengan memakai bola berukuran besar, bermain menggunakan tangan, dapat dipindahkan ke tim, dapat dipantul di lantai (di tempat atau saat berjalan), tujuannya yaitu untuk menghasilkan skor melalui penempatan bola di ring lawan. Dalam bola basket kita diharapkan bisa mencetak poin dengan memasukkan sebanyak-banyaknya bola ke ring dalam suatu tim yang beranggotakan lima



orang. Ada 2 tim dalam bola basket olahraga, tujuan dari kedua tim adalah sama-sama menyerang dan mencetak angka sekaligus menghindari kebobolan dari lawan (Perbasi, 2018:1).

Perkembangan olahraga basket sangat baik saat ini serta tumbuh pesat, ramainya klub basket yang telah dibentuk termasuk kegiatan ekstrakurikuler bola basket di sekolah. Pada permainan basket ada teknik-teknik yang dasar seperti memindahkan bola, menggiring bola, terakhir adalah shots atau tembakan. Jika dapat menguasai dasar-dasar ini maka sudah dapat dikatakan permainan ini dapat dilakukan dengan baik. Shooting atau gerakan menembak adalah salah satu teknik utama dalam basket. Gerakan menembak menjadi tujuan utama di akhir setiap pertandingan, keefektifan *shooting* tersebut akan membawa tim pada kemenangan pertandingan. Pada permainan bola basket, *shooting* atau menembak adalah upaya untuk melemparkan bola menuju area defense lawan. Menembak pada permainan basket adalah teknik paling penting untuk keberhasilan tim (Hidayat & Kartiko, 2018:41).

Meskipun seorang pemain memiliki teknik menembak yang baik, sebagian besar kesalahan dalam lemparan bebas mungkin juga bisa disebabkan oleh pengaruh stres dan kurangnya kontrol. Khususnya, pada pemain usia muda juga dapat dipengaruhi faktor-faktor tertentu seperti proses akomodasi pada perubahan peraturan dan karakteristik pertumbuhan yang tidak sesuai dengan kekuatan dan kemampuan koordinasi pemain. Dengan demikian, pembelajaran keterampilan menembak harus disesuaikan dengan perubahan-perubahan yang mungkin terjadi (Gomez, et al., 2017:2).

Gerakan menembak yang kurang baik, merupakan hal yang seringkali dialami oleh siswa sekolah. Perlu adanya latihan menembak dengan teknik dasar untuk menjadikan suatu tembakan yang baik dan akurat dan ditanamkan ketika pemain masih muda. Pemain bola basket membutuhkan gerakan yang kompleks, termasuk gerakan tangan, kaki, dan lengan. Posisi pemain dan jangkauan pemain akan mempengaruhi jarak tembakan untuk membuat perkiraan yang cerdas sehingga dibutuhkan kerjasama dari bagian tubuh bawah hingga ujung bagian jari, misalnya jari kaki, siku, bahu, pergelangan tangan, tangan serta jari.

Jadi bisa dikatakan bahwa keterampilan dasar perlu dilatih secara baik dan sangat perlu ditingkatkan melalui latihan adalah shooting atau tembakan. Pada dasarnya terdapat beberapa jenis shooting antara lain: Lemparan bebas, tembakan dua

poin, tembakan tiga poin dan tembakan di bawah ring. Peneliti memprioritaskan penelitian tentang lemparan bebas, yang seringkali menyulitkan pemain di kalangan pelajar.

Free throw atau upaya menembak tanpa lawan ini dilakukan dalam posisi berdiri dengan tembakan garis bebas selama lima detik. Pemain diberikan waktu untuk melakukan *shooting* dimana saat itu jam permainan dihentikan sementara (Art. 43, FIBA, 2014).

Ada berbagai strategi ataupun konsep dalam meningkatkan kemampuan shooting, salah satunya adalah memberi latihan shooting dengan konsep BEEF (Hidayat & Kartiko, 2018; Sugiarto & Wijaya, 2019; Hardiyono, 2017). BEEF adalah salah satu latihan bola basket yaitu konsep menembak yang bisa mempermudah seorang pemain basket dalam teknik menembak yang benar. Fokus pada latihan menggunakan konsep BEEF, adalah terutama pada lemparan bebas, efektif dan efisien, dengan konsep yang mudah dimengerti (Bayu, 2019:55).

Dalam permainan bola basket konsep *BEEF* terdiri dari keseimbangan atau *Balance*, mata atau *Eye*, siku atau *Elbow*, dan tindak lanjut atau *Follow Through*. *Balance* ialah bola harus dipegang secara pas dengan salah satu tangan sebagai penopang keseimbangan dengan meletakkan tangan penopang di samping bola, sedangkan tangan satunya lagi sebagai tangan pendorong untuk menshooting bola. *Eye* ialah pandangan mata ke arah ring dengan membidikkan bola ke ring harus lurus/pas. *Elbow* ialah ketika kita ingin mengambil ancang-ancang untuk melepaskan bola, bentuk siku tangan $\pm 90^\circ$ untuk membuat daya dorong bola ketika menshooting. *Follow through* ialah ketika proses setelah melempar yaitu tetap lemaskan jari untuk tetap lurus setelah melempar bola agar akurasi bola tetap terjaga dan dapat melaju ke arah ring. Apabila terjadi kesalahan di *Followthrough*, mungkin bola meleset jauh dari ring.

Berdasarkan fakta dan masalah di atas penulis ingin melakukan sebuah studi literatur yang berkaitan dengan metode latihan *shooting* dalam peningkatan kemampuan siswa sekolah dalam melakukan tembakan bebas dalam olah raga basket.

PEMBAHASAN

Sejarah Bola Basket

Basket masih menjadi permainan atau olahraga modern yang sedang berkembang



pesat hingga saat ini oleh, terutama diminati kalangan anak muda. Game ini lahir dari asosiasi anak muda kristiani yang merasa bosan dengan permainan yang ada, yang dikembangkan oleh Dr. Luther Guillick. Amerika Serikat menyadari bahwa menurunnya partisipasi siswa dalam kegiatan olahraga seperti aerobik dan kebutuhan mendesak di waktu musim dingin. Hal ini menjadi pendorong untuk mendesain permainan-permainan bola yang semakin menantang.

Pada awal masuk ke Indonesia permainan bola basket hanya dimainkan di sekolah-sekolah China, hingga akhirnya pada tahun 1948 bola basket dimainkan di PON I di kota Solo. Sejak saat itu olahraga bola basket selalu dipertandingan di ajang PON I. Semakin lama olahraga bola basket pun semakin diminati oleh kalangan masyarakat dari berbagai golongan, khususnya di daerah perkotaan. Dengan semakin populernya olahraga bola basket, maka banyak diadakan turnamen profesional yang memperebutkan trofi dan juga hadiah. Hal ini menjadikan banyak kaum muda yang berlatih bola basket, dan belajar menjadi pemain profesional. Turnamen yang menjadi wadah olahraga bola basket profesional di Indonesia adalah IBL yang melahirkan pemain-pemain hebat dimana sebagian dari para pemain menjadi tulang punggung tim nasional bola basket Indonesia.

Selain turnamen yang bertaraf nasional, olahraga basket juga di pertandingan dikalangan amatir dan juga kalangan pelajar. Pertandingan bola basket juga sering diadakan pada kelompok umur yang bertujuan untuk mencari bakat pemain bola basket yang mempunyai kualitas yang baik. Hal tersebut menjadikan klub-klub basket di Indonesia mengadakan pembinaan pada usia muda agar pemain-pemainnya kelak menjadi pemain yang berkualitas.

Organisasi Basket

Federation Internationale de Basketball (FIBA) adalah induk organisasi basket di dunia. Asosiasi tersebut didirikan di Jenewa pada tahun 1932, dua tahun setelah olahraga tersebut secara resmi diakui oleh IOC. Sebelum 1934, bola basket berada di bawah payung International Amateur Handball Federation atau Nama aslinya adalah Federasi Bola Basket Amatir Internasional. Delapan federasi bola basket negara yang menjadi anggota pendiri FIBA adalah: Federasi Bola Basket Argentina, Federasi Bola Basket Ceko Slowakia, Federasi Bola Basket Yunani, Federasi Bola Basket Italia, Federasi Bola Basket Latvia, Federasi Bola Basket Portugal, Federasi Bola Basket Rumania, dan Federasi Bola Basket Swiss. Selama Olimpiade Musim Panas 1936 yang diadakan di Berlin, Federasi menunjuk



James Naismith (1861–1939), pendiri bola basket sebagai presiden kehormatan. Sedangkan Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) menjadi induk olahraga basket yang ada di Indonesia.

Aspek dan Teknik dalam *Shooting*

Menurut Wissel unsur yang sangat penting pada tembakan adalah menjatuhkan posisi bola ke dalam ring, karena dalam suatu permainan ada banyak kemungkinan dan kesempatan untuk melakukan tembakan. Oleh karena itu dibutuhkan kreatifitas dan gerakan variasi untuk tembakan ini dalam bola basket. Shooting dalam basket merupakan suatu keterampilan dibutuhkan dan dianggap amat penting. Selain itu, ada mekanisme dasar dalam basket, seperti penglihatan, latihan keseimbangan, mengatur posisi tangan, koreksi siku, ritme menembak, serta eksekusi (Bayu, 2019:56).

Menurut Sodikun (Retnowulan et al., 2017:80), shooting itu dibagi ke dalam dua kategori, yaitu Pitch shots atau tembakan lapangan dan Penalty shots atau tembakan pinalty. Pitch shots adalah gerakan tembakan yang mengarahkan bola ke arah ring selama pertandingan dalam waktu berjalan. Penalti shot merupakan satu poin tembakan yang diberi kepada pemain sebagai hadiah. Tembakan bebas merupakan suatu bagian dari teknik menembak. Pada permainan basket tembakan bebas ini begitu penting karena ketika melakukan lemparan bebas selain membutuhkan teknik bagus tetapi juga dibutuhkan konsentrasi dan ketenangan agar memperoleh tembakan yang maksimal.

Pada permainan bola basket menurut Kosasih (Bayu, 2019:56) ada tektik menembak yang biasa digunakan yaitu tembakan Lay up, Tembakan satu tangan, Jump Shoot, Tembakan bebas atau Free Trhow Shoot, Three Point Shoot, dan Hook Shoot.

Faktor-Faktor yang Dapat Mempengaruhi Kemampuan Shooting

Terdapat berbagai faktor yang bisa berpengaruh terhadap kemampuan shooting

1. Konsentrasi

Dalam melakukan lemparan bebas, selain dituntut memiliki teknik yang bagus, juga dibutuhkan banyak konsentrasi. Menurut Komarudin (2013: 134) konsentrasi memegang peranan penting dalam olahraga basket ini karena jika konsentrasi pemain mengalami gangguan maka hal ini akan menimbulkan masalah.

2. Stres dan kurangnya kontrol

Meskipun seorang pemain memiliki teknik menembak yang baik, sebagian besar

kesalahan dalam lemparan bebas mungkin juga bisa disebabkan oleh pengaruh stres dan kurangnya kontrol (Gomez, et al., 2017).

3. Adaptasi kurang baik

Khususnya pada pemain usia muda, kemampuan shooting juga dapat dipengaruhi faktor-faktor tertentu seperti proses pada perubahan peraturan (seperti ukuran bola dan berat, atau tinggi keranjang) (Gomez, et al., 2017). Oleh karena itu, dalam latihan bola basket juga perlu disesuaikan dengan standar yang profesional sehingga ketika pertandingan menggunakan bola yang berbeda sudah terbiasa dan tidak mengalami kesulitan untuk beradaptasi.

4. Latihan teknik dasar

Pelajaran teknik dasar yang diberikan siswa haruslah dipertimbangkan dengan matang agar materi pembelajaran teknik dasar bola basket bisa maksimal dalam menunjang kemampuan shooting (Prasetyo & Sukarmin, 2017).

Persiapan yang baik untuk anak-anak berusia 8-10 tahun dinilai sangat penting terutama bertujuan untuk mengembangkan dan menstabilkan keterampilan dasar bola basket yang mereka miliki (Zambova, 2012,87).

Pada olah raga bola basket untuk mengalahkan lawan dengan baik, maka perlu ketrampilan membawa bola atau dribbling yang baik. Untuk bisa memainkan pertandingan yang baik bersama tim, perlu menguasai teknik melempar, menangkap, dan dribbling atau menggiring bola. Untuk mencapai hal tersebut, syarat utamanya adalah memiliki keterampilan. Keterampilan dapat dicapai pada level tertinggi jika gerakan dasarnya bagus.

5. Variasi metode latihan shooting.

Salah satu metode yang sering diajarkan kepada siswa adalah latihan shooting dengan konsep BEEF karena dinilai cukup efektif dan mudah dipahami (Bayu, 2019). Metode lainnya misalnya dengan tambahan latihan wall shoot, metode kombinasi dengan latihan fisik dan juga *drill and play* (Majid & Roesdiyanto, 2018). Model latihan menembak basket dengan pendekatan kombinasi juga menggabungkan latihan *drill and play*. Latihan *drill* diterapkan selama tahap dasar dan tahap praktik. Latihan dengan pendekatan *play* diterapkan selama tahap otomatis. Kombinasi latihan menembak dan latihan fisik yang mendukung kemampuan menembak yang dibarengi dengan kombinasi metode *drill and play* dalam satu model diyakini dapat meningkatkan kemampuan menembak seorang pemain bola basket. Ini didasarkan pada satu latihan pemain bola basket yang melakukan latihan teknik menembak dan latihan fisik yang mendukung kemampuan shooting dengan metode *drill and play* yang membuat pemain tidak

merasa bosan, bahkan menyenangkan (Mashuri, 2017:73).

Selain itu, untuk meningkatkan kemampuan *shooting* juga bisa dikembangkan metode latihan lain yang sesuai dengan umur pemain sehingga bisa menambah keterampilan menembak. Misalnya, penggunaan media gambar ketika mempelajari teknik menembak (Rustanto, 2017). Kemudian ada juga latihan dengan menggunakan konsep lemparan bola obat plyometrik untuk meningkatkan kemampuan *shooting* bebas agar hasil tembakan menjadi lebih baik (Sari, 2017).

Metode Latihan Dengan Konsep BEEF

Pada olahraga basket terdapat suatu konsep pada teknik menembak yang dikenal dengan istilah BEEF. Konsep BEEF ini dinilai efektif jika diterapkan pada usia dini. Tujuannya adalah agar pemain lebih menguasai dan memahami cara melakukan shooting yang benar dalam olahraga basket.

Prinsip BEEF dalam bola basket adalah cara atau konsep yang membantu pemain pemula berlatih bentuk *shooting* yang tepat. Konsep secara tradisional mengacu pada menjaga keseimbangan, memfokuskan mata pada target, meluruskan siku dengan benar dan mengikuti dengan gerakan lengan dan tangan yang stabil. Beberapa pelatih mengganti aspek-aspek tertentu dari konsep ini dengan prinsip-prinsip serupa dari desain mereka sendiri, atau agar konsep ini sesuai dengan usia dan tingkat keterampilan pemain. Prinsip BEEF umumnya dipraktikkan selama latihan menembak karena pelatih dapat mengamati teknik masing-masing pemain dan bisa memberikan kritik yang sesuai.

Konsep ini menurut Kosasih (Bayu, 2019:55), meliputi:

1. Keseimbangan (B-Balance).

Berawal dari gerakan rantai, ketika sedang menangkap bola kemudian lutut ditekuk dan menekuk mata kaki dan keseimbangan badan juga diatur. Lenturkan kaki di lutut. Ini memberi kekuatan penting pada bidikan. Pemain pemula dan yang kelelahan sering kali gagal menekuk lutut

2. Mata (E-Eyes).

Pemain perlu segera memfokuskan ke arah ring (mengkoordinasikan letak ring secara cepat), dan mata dalam kondisi tidak tertutup bola ataupun tangan.

3. Siku lengan (E-Elbow)

Pergerakan lengan dijaga tetap vertikal dengan cara mempertahankan posisi siku.

4. Gerakan lanjutan (F-Follow through).

Mengunci siku kemudian melepaskan gerakan tangan dan jari-jari serta pergelangan tangan mengikuti arah ring yang dituju.

Balance atau keseimbangan adalah aspek penting dalam mencetak skor untuk segala jenis tembakan, dimana keseimbangan akan memberi pondasi ketika merentangkan kaki saat akan melempar bola. Saat itu, pemain harus menjaga kaki lurus dan diposisikan kira-kira selebar bahu, jarak yang sama nyamannya dapat diterima selama kaki terpisah cukup jauh untuk menopang berat pemain dan mencegah kehilangan keseimbangan. Kemudian lutut membungkuk dan memposisikan salah satu kaki dominan sedikit di depan juga mempersiapkan tubuh untuk gerakan ke depan. Jadi perlu membangun keseimbangan sebelum menerima bola sehingga lebih siap untuk melakukan tembakan secepat mungkin.

Eyes atau pandangan pemain bola basket harus mempertahankan fokus. Meskipun penting untuk mewaspadaikan pemain lain di lapangan, pemain harus mengarahkan perhatian ke target untuk melakukan tembakan yang sukses. Pemain perlu untuk mempersempit fokus ke area spesifik tujuan bola basket, seperti papan belakang atau tepi belakang jaring. Selain itu, juga direkomendasikan agar fokus ke target setidaknya 1 detik sebelum melakukan *shooting*.

Elbow atau siku perlu ditempatkan pada posisi yang benar. Posisi lengan menjadi tumpuan dasar untuk menembak, yang akan memengaruhi kekuatan lengan dan pergelangan sesaat sebelum melepaskan bola. Penjajaran siku secara benar dan posisi tangan yang stabil akan memastikan bahwa bidikan sasaran akan sesuai dengan arah diinginkan yaitu menuju arah ring. Oleh sebab itu, jaga agar lengan bawah dalam posisi vertikal, membentuk sudut 90 derajat dan menjaga siku diposisikan langsung di bawah bola. Kemudian angkat siku sedikit dan hindari mengarahkannya terlalu jauh ke dalam atau ke luar.

Follow through atau gerakan lanjutan ketika melepaskan tembakan pada tangan seorang pemain akan memengaruhi lintasan bola basket. Aspek dari konsep BEEF pada latihan *shooting* dikenal sebagai tindak lanjut karena pemain menyelesaikan berbagai gerakan lengan yang diperlukan untuk melakukan tembakan. Dengan tangan tertanam kuat pada bola, pergelangan bergerak ke depan dan bola didorong ke arah ring. Jadi caranya dengan membidik sudut lengan sekitar 55 hingga 60 derajat setelah dilepaskan.

Free Throw

Tembakan bebas untuk melempar atau shooting secara bebas adalah tembakan yang diberikan atau diterima ketika salah satu pemain lawan melanggar pemain yang akan menempatkan bola di jaring. Menurut Sodikun (Wicaksono &

Laksmiwati, 2013) *free throw* merupakan tembakan hadiah kepada pemain untuk mencetak skor. Memasuki satu lemparan bebas tidak hanya menambah satu poin, tetapi dapat menurunkan pola pikir dan mental lawan, karena sangat sulit untuk mendapatkan poin selain lemparan bebas, karena akan ada hambatan dari lawan. Tembakan ini ditembakkan sesuai aturan, di posisi tepat di belakang garis *free throw*.

Berikut ini adalah gambar langkah-langkah ketika tembakan bebas atau *free throw*.



Gambar 1. Langkah-langkah saat melakukan tembakan *free throw*

Sumber: Wissel (2012:71)

Teknik shooting bisa diterapkan untuk semua jenis tembakan-tembakan khususnya *shooting free throw*, meliputi :

1. Fase Persiapan

1). Melihat pada Target, 2). Kaki direntangkan selebar bahu, 3). Jari kaki dalam posisi lurus, 4). Lutut dilenturkan, 5). Bahu kondisi rileks, 6). Tangan yang tidak mendorong posisinya di bawah bola, 7). Tangan untuk menembak posisinya di belakang bola, 8). Ibu jari rileks, 9). Siku masuk ke dalam, 10). Bola posisinya di antara telinga dan bahu.

2. Fase Pelaksanaan

1). Lihat target, 2). Rentangkan kaki, punggung, bahu, 3). Rentangkan siku, 4). Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan, 5). Lepaskan ibu jari, 6). Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas, 7). Irama yang seimbang.

3. Fase Follow Through

1). Lihat target, 2). Lengan terentang, 3). Jari telunjuk menunjuk pada target, 4). Telapak tangan diposisikan ke bawah saat *shooting*, 5). Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.

Kaitan Latihan Konsep BEEF dengan Kemampuan *Shooting*

Suatu studi yang dilakukan oleh Bayu (2019) pada siswa ekstrakurikuler basket di SMK Negeri 3 Palembang. Studi ini diperoleh hasil ada pengaruh metode BEEF dan latihan wall shooting terhadap kemampuan hasil tembakan pada siswa ekstrakurikuler.

Studi lainnya oleh Sugiarto & Wijaya (2019) yang meneliti hasil latihan shooting freethrow pada permainan bolabasket menggunakan konsep BEEF di SMP Negeri 3 Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah ekstrakurikuler basket anak SMP Negeri 3 surabaya kelas 1 dan 2. Penelitian ini dilakukan di SMP N 3 surabaya dengan metode pengambilan sampling ialah purposive sampling dengan kriteria siswa kelas 1 dan 2 yang masih aktif mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pemikiran pra dan pasca test. Peneliti sampai pada kesimpulan bahwa berlatih menembak bebas dengan BEEF konsep dapat meningkatkan keterampilan menembak pada pemain basket pemula.

Hardiyono (2017) juga melakukan survei terhadap 24 mahasiswa di Universitas Bina Dharma.. Kesimpulan: Ada perbedaan hasil lemparan bebas antara latihan wall shooting dengan konsep BEEF.

Pada studi Isdwimanto (2019) Mendeskripsikan adanya peningkatan keterampilan menembak bola basket konsep BEEF. Hasil studi yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai berdasarkan nilai yang diperoleh sebelumnya pada siklus I, namun tidak begitu signifikan, sehingga konsep BEEF dilanjutkan kembali untuk ditingkatkan dengan hasil yang signifikan pada keterampilan menembak bola basket.

Penelitian serupa juga dilakukan Hidayat & Kartiko (2018). Menggunakan 32 siswa sebagai kelas eksperimen. Selain itu, proses pengumpulan data dilakukan dengan pengujian keterampilan melempar bola basket. Pengujian tersebut menemukan bahwa siswa memiliki pengaruh berdasarkan penggunaan konsep BEEF sebesar 58,397% untuk meningkatkan hasil menembak bola basket.

Latihan Penunjang untuk Meningkatkan Teknik *Shooting*

Menurut Martens (Mashuri, 2017:72), pelatihan dalam meningkatkan keterampilan shooting bola basket selalu melewati tahap pelatihan teknik menembak, tahap funmental, tahap practice, dan tahap otomatis. atihan di mana otak pemain mencari koneksi dengan aktivitas yang dipelajari sebelumnya, menemukan pola gerakan yang mudah, dan mulai membentuk koneksi saraf baru. Tahap pelatihan

adalah pelatihan untuk memperkuat kualitas pelatihan untuk memperbaiki teknik-teknik yang kurang pada tahap pondasi. Tahap otomatis adalah tahap melatih gerakan dimana penyesuaian terhadap kondisi permainan, yaitu pemain akan melakukan shooting secara tepat ketika dalam kondisi siap untuk menembak. Jadi selain dipengaruhi oleh keterampilan menembak, tembakan juga dipengaruhi oleh kondisi fisik dari pemain basket yang mendukung.

Bisa dikatakan bahwa prinsip-prinsip latihan perlu diterapkan karena prinsip-prinsip latihan memegang peranan penting dalam fisiologi dan psikologi pemain. Pemahaman prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya peningkatan kualitas latihan. Selain itu, akan memungkinkan untuk menghindari rasa sakit dan cedera selama proses pelatihan. Oleh karena itu, prinsip pelatihan merupakan sesuatu yang harus dipegang teguh oleh tujuan pelatihan untuk mendapatkan hasil yang lebih baik (Emral, 2017:19).

Model latihan menembak basket dengan pendekatan kombinasi juga menggabungkan latihan *drill and play*. Latihan drill diterapkan selama tahap dasar dan tahap praktik. Latihan dengan pendekatan bermain diterapkan selama tahap otomatis. Pelatihan drill dilakukan dengan melakukan pengulangan dengan memperhatikan prinsip praktik. Sedangkan latihan dengan pendekatan bermain disesuaikan dengan kondisi permainan bola basket.

Kombinasi latihan menembak dan latihan fisik yang mendukung kemampuan menembak yang dikombinasi metode latihan *drill and play* dalam satu model diyakini dapat meningkatkan kemampuan shooting seorang pemain bola basket. Hal ini didasarkan dalam satu latihan pemain bola basket yang melakukan latihan teknik menembak dan latihan fisik yang mendukung kemampuan shooting dengan metode *drill and play* membuat pemain tidak merasa bosan, bahkan terasa menyenangkan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa penulis, dapat disimpulkan bahwa konsep BEEF yang diterapkan dalam latihan shooting bola basket memberikan pengaruh pada kemampuan siswa dalam melakukan *free throw shooting*. *Free throw* merupakan tembakan bebas yang dibutuhkan tingkat akurasi dan ketenangan, karena juga bisa menjadi faktor penentu kemenangan dalam permainan sehingga perlu ditingkatkan kemampuannya melalui latihan dengan konsep yang tepat. Dalam hal ini, persentase kemampuan shooting *free throw* siswa cenderung meningkat setelah dilakukan pelatihan dengan konsep BEEF.

Untuk menambah kemampuan shooting maka upaya-upaya penunjang yang bisa



dilakukan adalah dengan metode pelatihan wall shooting, pelatihan yang disertai dengan bantuan visual, latihan fisik, latihan konsentrasi, menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam latihan shooting secara tepat, dan juga menerapkan metode *drill and play* yang juga bisa membantu dalam pelatihan agar tidak membosankan dan mencapai hasil yang maksimal.

Berdasarkan pembahasan ini sangat jelas bahwa model latihan menembak dalam bola basket melalui pendekatan kombinasi dapat memberikan peningkatan keterampilan menembak basket secara empiris dan teoritis. Jadi model latihan menembak ini bisa menjadi solusi untuk masalah dan memenuhi harapan pelatih dan pemain bola basket akan membutuhkan lebih banyak model latihan yang efektif dan bervariasi. Dengan demikian jika latihan menembak dengan pendekatan kombinasi diterapkan pada siswa maka akan mempengaruhi kemampuan shooting siswa yang latihan bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Alexander, M.J.L. (2016). The Effectiveness of the Shotloc Training Tool on Basketball Free Throw Performance and Technique. *International Journal of Kinesiology & Sports Science*, 4(2), 43-54.
- Aulia, S., Supriatna, & Sulistyorini. (2019). Pengaruh Kombinasi Metode Latihan Drill dan Visual-Imagery Terhadap Keterampilan Shooting Bolabasket. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 142-151
- Bayu, I.M.A. (2019). Metode Latihan Beef dan Latihan Wall Shooting Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52-62.
- Emral. 2017. *Pengantar Teori & Metodologi Pelatihan Fisik*. Depok: Kencana.
- Gomez, M-A., Kreivyte, R., & Sampaio, J. (2017). Short- And Long-Term Effects Of Using Shooting Straps On Free Throw Accuracy Of Young Female Basketball Players. *Kinesiology*, 49(2), 1-10.
- Hardiyono, B.(2017). Pengaruh Metode Latihan Shooting Terhadap Hasil Shooting Free Throw. *ALTIUS*, 6(2), 67-71.
- Hidayat, F., & Kartiko, D.C. (2018). Pengaruh Penerapan Konsep Beef Terhadap Peningkatan Hasil Shooting Bola Basket Pada Siswa Kelas Viii Di SMPN 1 Beji Kabupaten Pasuruan. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), 40-44.
- Isdwimanto. (2019). Meningkatkan Keterampilan Shooting Bola Basket Dengan Konsep Beep Pada Siswa SMP. *Educatio*, 14(1), 29-37.
- Jannah & Naimatul, A. (2017). Pengaruh Latihan Konsentrasi terhadap Ketepatan Jump Shoot dan Free Throw pada Bola Basket. *Jurnal Ilmu Pendidikan Dasar*, 37-42.
- Komarudin. (2013). Pengaruh Tingkat Konsetrasi Siswa Terhadap Hasil Belajar Passing Bawah Bola Voli Pada Peserta Ekstrakurikuler Putra SMK Negeri 2 Pamekasan Tahun 2017/2018. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(1), 88-93.
- Majid, W. & Roesdiyanto. (2018). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Shooting Bolabasket Menggunakan Metode Dril. *Indonesia Performance Journal*, 2(8), 111-116.
- Malta, A.R., Yarmani, & Sutisyana, A. (2019). Studi Kemampuan Three Poin Shoot Bola Basket Putra Pada Club Bola Basket Kota Bengkulu Tahun 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 132-138.
- Mashuri, H. (2017). The Effectiveness Of Basketball Shooting Training



Model on Improving Shooting Capabilities Of Basketball Players In Pasuruan Regency. *JIPES-Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 3(1), 71-76.

Neumann, D., & Hohnke, E. (2018). Practice using performance goals enhances basketball free throw accuracy when tested under competition in elite players. *Journal of Human Sport and Exercise*, 13(2), 296-304. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2018.132.05>.

Permana, I.K.A.G., Astawa, P., Wihandani, D.M., Tirtayasa, K., Jawi, I.M., & Satriyasa, B.K. (2018). Pelatihan Model Beef Concept Disertai Push Up Dan Jogging Lebih Meningkatkan Ketepatan Shooting Freethrow Bola Basket Dari Pada Pelatihan Model Beef Concept Disertai Dumbel Dan Jogging. *Sport and Fitness Journal*, 6(3), 50-58

Prasetyo, D.W. & Sukarmin, Y. (2017). Pengembangan Model Permainan untuk Pembelajaran Teknik Dasar Bola Basket di SMP. *Jurnal Keolahragaan*, 5(1), 12-23.

Retnowulan, R.R.B., Sugiyanto, & Purnama, S.K. (2017). The Contribution Of Body Height, Arm Length, Arm Muscle Strength And Leg Power On The Ability Of Free Throw Shoot Of Woman Basketball Athletes. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(3), 79-96.

Rustanto, H. (2017). Meningkatkan Pembelajaran Shooting Bola Basket Dengan Menggunakan Media Gambar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2), 75-86.

Sari, O.N.K., Hartati, & Aryanti, S. (2017). Latihan Plyometric Medicine Ball Throw Terhadap Hasil Tembakan Free Throw Pada Permainan Bola Basket. *ALTIUS*, 6(2), 148-155.

Savas, S., Yuksel, M.F., & Uzun, A. (2018). The Effects of Rapid Strength and Shooting Training Applied to Professional Basketball Players on the Shot Percentage Level. *Universal Journal of Educational Research*, 6(7), 1569-1574.

Sugiarto & Wijaya, H.H. (2019). Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow Bola Basket Pemula. *JSPEED*, 2(2), 57-61.

Wicaksono, J.A., & Laksmiwati, H. (2013). Hubungan Self-efficacy Dengan Ketepatan Free Throw Pada Pemain National Basketball league Klub CLS Knight. *Character*, 1(2).

Wills, T. (2014). Optimal release conditions for a free throw in basketball. *Centre for Sports Engineering Research*. 1-6.

Yunitantoro, R.H. & Siantoro, G. ((2012). Pengaruh Latihan Shooting Free



Throw Menggunakan Qube Basketball Trainer Pada Pemain Basket Usia Dibawah 15 Tahun. *Jurnal*. 1(1), 1-10.

Zambova, D. & Tomanek, L. (2012). An Efficiency Shooting Program For Youth Basketball Players. *SportLogia*, 8(1), 87-92.