

**SURVEY AKURASI TEKNIK *SHOOTING* DALAM PENERAPAN
KONSEP *BEEF* PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM PUTRI
KELUD MOTOR WATES BASKETBALL 2024**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.)
Pada Prodi PENJASKESREK



OLEH :

ANNISYA INDIRA PRATAMA PUTRI

NPM : 2015030129

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI INDONESIA

2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh :

ANNISYA INDIRA PRATAMA PUTRI

NPM: 2015030129

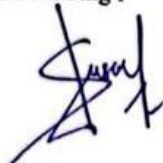
Judul:

**SURVEY AKURASI TEKNIK *SHOOTING* DALAM PENERAPAN
KONSEP *BEEF* PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM PUTRI KELUD
MOTOR WATES BASKETBALL 2024**

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjaskesrek
FIKS UN PGRI Kediri

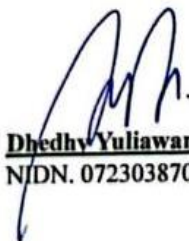
Tanggal: Kamis, 17 Juli 2025

Pembimbing I



Septyaning Lusianti, M.Pd.
NIDN. 0722098601

Pembimbing II



Dhedhy Yuliawan, M.Or.
NIDN. 0723038705

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Oleh:

ANNISYA INDIRA PRATAMA PUTRI

NPM : 2015030071

Judul

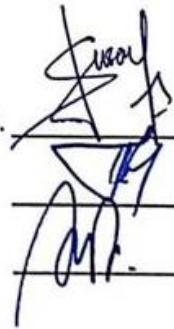
**SURVEY AKURASI TEKNIK *SHOOTING* DALAM PENERAPAN
KONSEP *BEEF* PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM PUTRI KELUD
MOTOR WATES BASKETBALL 2024**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri
Pada tanggal : Kamis, 17 Juli 2025

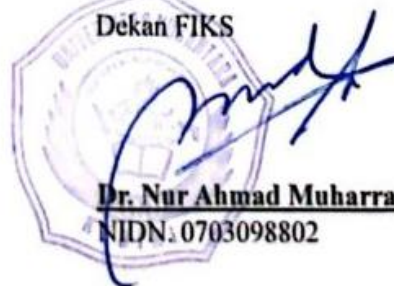
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Septyaning Lusianti, M. Pd.
2. Penguji I : Dr. Puspodari, M. Pd.
3. Penguji II : Dhedhy Yuliawan, M. Or.



Mengetahui,
Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Or.
NIDN: 0703098802

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Annisya Indira Pratama Putri
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat/tgl. Lahir : Luwu, 5 Januari 2002
NPM : 2015030129
Fak/Jur./Prodi : FIKS / S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan
Rekreasi

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Yang menyatakan



Annisya Indira Pratama Putri

NPM. 2015030129

Motto :

Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.

(Baskara Putra-Hindia).

Kupersembahkan karya ini buat :

Seluruh keluargaku tercinta.

Abstrak

Annisya Indira Pratama Putri Survey Akurasi Teknik *shooting* dalam Penerapan Konsep *BEEF* Permainan Bola Basket Pada Tim Putri Kelud Motor Wates Basketball 2024, Skripsi, Penjaskesrek, FIKS UN PGRI KEDIRI, 2025.

Kata kunci : Basketball, Shooting, BEEF

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi akurasi teknik shooting dalam penerapan konsep BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow Through) pada tim putri Kelud Motor Basketball tahun 2024. Latar belakang penelitian ini berfokus pada pentingnya teknik shooting yang tepat dalam permainan bola basket, di mana banyak atlet masih mengalami kesulitan dalam menerapkan teknik dasar yang benar. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian ini melibatkan 20 atlet putri sebagai subjek, dan data dikumpulkan melalui observasi langsung serta penilaian menggunakan rubrik yang telah divalidasi. Penelitian ini dilakukan di lapangan AJRB Kelud Motor Basketball Home Court Wates, dengan pengukuran akurasi shooting dilakukan melalui tes tembakan dari jarak tertentu.

Berdasarkan hasil dari tes penerapan konsep BEEF terhadap ketepatan akurasi teknik shooting permainan bola basket pada tim putri Kelud Motor Wates Basketball 2024, data yang terkumpul menunjukkan nilai minimum sebesar 60, nilai maksimum 90, total skor (sum) 1450, rata-rata (mean) 72,50, dan standar deviasi 8,192. Rincian nilai akurasi shooting menunjukkan bahwa terdapat 3 atlet yang berada dalam kategori sedang dengan persentase 15%, 15 atlet dalam kategori baik dengan persentase 75%, dan 2 atlet dalam kategori baik sekali dengan persentase 10%. Dapat disimpulkan bahwa hasil tes akurasi teknik shooting dengan penerapan konsep BEEF secara keseluruhan pada atlet putri Kelud Motor Wates Basketball 2024 berada dalam kategori baik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dan tim dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan shooting dan performa tim secara keseluruhan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya ataa perkenan-Nya tugas penyusunan proposal skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul **“SURVEY AKURASI TEKNIK *SHOOTING* DALAM PENERAPAN KONSEP BEEF PERMAINAN BOLA BASKET PADA TIM PUTRI KELUD MOTOR WATES BASKETBALL 2024”** ini ditulis guna memenuhi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan pada Jurusan Pendidikan Jasmani.

Pada kesempatan ini diucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada :

1. Dr. Zainal Afandi, M. Pd. Selaku Rektor Universitas Nusantara PGRI Kediri
2. Dr. Nur Ahmad Muharram, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan dan Sains
3. Weda, M.Pd. Selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi.
4. Septyaning Lusianti, M.Pd. Selaku dosen pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi.
5. Dr. Dhedhy Yuliawan, M.Pd. Selaku dosen pemimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan selama penulisan skripsi.
6. Papa dan mama saya yang bernama Nirwan dan Asmawati, adik-adik saya yang bernama Alif dan Alfa yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

7. Keluarga besar saya yang dikampung halaman Sulawesi selatan Kota Palopo yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Teman seperjuangan skripsi saya Aulya, Mariska, Rachma, Ririn, dan Bora yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
9. Teman-teman Grub Paud Harapan Bunda yang telah memberikan dukungan dan semangat sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.

Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan.

Kediri,

Annisya Indira Pratama Putri

NPM. 2015030129

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi

BAB I : PENDAHULUAN.....	1
A.Latar Belakang Masalah	1
B.Identifikasi Masalah.....	10
C.Pembatasan Masalah	11
D.Rumusan Masalah.....	11
E.Tujuan Penelitian.....	11

BAB II : LANDASAN TEORI	12
A. Kajian Teori	12
1. Sejarah Permainan Bola Basket.....	12
2. Prinsip Permainan Bola Basket	15
3. Tujuan Permainan Bola Basket.....	19
4. Perlengkapan Bola Basket (Sarana dan Prasarana)	22
5. Teknik Dasar Bolabasket	26
6. Konsep <i>BEEF</i>	35
7. Kelud Motor Bola Basket	43
B. Kajian Hasil Peneliti Terdahulu	44
C. Kerangka Berpikir.....	53

BAB III : METODE PENELITIAN	55
A.Variabel Penelitian	55

1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	55
2. Definisi Operasional	56
B. Pendekatan dan Teknik Penelitian	57
1. Pendekatan Penelitian.....	57
2. Teknik Penelitian	57
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	58
1. Tempat Penelitian	58
2. Waktu Penelitian.....	58
D. Populasi dan Sampel.....	58
1. Populasi	58
2. Sampel	59
E. Instrumen Penelitian.....	59
1. Pengembangan Instrumen.....	59
2. Validitas dan Reliabilitas Instrumen	63
F. Teknik pengumpulan data	64
G. Teknik Analisis Data	65
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 67
A. Deskripsi Data Variabel	67
B. Hasil Analisis Data.....	70
C. Interpretasi	72
D. Pembahasan	75
 BAB V : KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	 80
A. Kesimpulan	80
B. Implikasi.....	80
C. Saran.....	81
 DAFTAR PUSTAKA.....	 82
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Rubik Penelitian	61
3.2 : Norma Penilaian.....	65
4.1 : Hasil Analisis Deskriptif Statistik	68
4.2 : Kategori Nilai akurasi shooting konsep <i>BEEF</i>	69
4.3 : Hasil Uji Validitas	70
4.4 : Hasil Uji Realibilitas	70
4.5 : Deskriptif Statistik <i>Balance</i>	71
4.6 : Deskriptif Statistik <i>Eyes</i>	71
4.7 : Deskriptif Statistik <i>Elbow</i>	72
4.8 : Deskriptif Statistik <i>Follow Through</i>	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Lapangan Bolabasket	26
2.2 : Gerakan Memutar (<i>Pivot</i>)	32
2.3 : Gerakan Dasar Mengoper Bola	33
2.4 : Gerakan Dasar Menggiring Bola	33
2.5 : Gerakan Dasar Memasukkan Bola	34
2.6 : Gerakan Menembak (<i>Shooting</i>)	36
2.7 : Fase Persiapan Dalam Melakukan <i>Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	37
2.8 : Fase Pelaksanaan Konsep <i>BEEF</i>	38
2.9 : Fase <i>Follow Trought Shooting</i> Konsep <i>BEEF</i>	38
2.10 : Gerakan <i>One Hand Shoot</i>	39
2.12 : Gerakan <i>Jump Shoot</i>	40
2.13 : Gerakan <i>Three Point Shoot</i>	41
2.14 : Gerakan <i>Hook Shoot</i>	42
2.15 : Gerakan <i>Lay Up Shoot</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
1 : Instrumen penelitian.....	87
2 : Surat ijin penelitian	91
3 : Surat balasan penelitian	92
4 : Hasil Penelitian	93
5 : Dokumentasi Penelitian Saat Melakukan Gerakan dengan Penerapan Konsep B (<i>Balance</i>).....	94
6 : Dokumentasi Penelitian Saat Melakukan Gerakan dengan Penerapan Konsep E (<i>Eyes</i>).....	94
7 : Dokumentasi Penelitian Saat Melakukan Gerakan dengan Penerapan Konsep E (<i>Elbow</i>).....	95
8 : Dokumentasi Penelitian Saat Melakukan Gerakan dengan Penerapan Konsep F (<i>Follow Through</i>)	95
9 : Dokumentasi Penelitian Foto Bersama Dengan Tim Kelud Motor Wates Basketball Club.....	96
10 : Hasil Similarity	97
11 : Surat Bebas Similaraty	101
12 : Lembar Berita Acara Kemajuan Bimbingan Skirpsi.....	102
13 : Hasil Tscore.....	104

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan atau aktivitas yang dirancang untuk menjaga kesehatan tubuh manusia serta berfungsi sebagai sarana kompetisi untuk mengidentifikasi bakat seseorang dalam bidang olahraga (Karo-Karo, 2021). Selain itu, dalam berbagai jenis olahraga, terdapat elemen strategi dan taktik yang diterapkan, sedangkan pada aktivitas fisik, elemen-elemen tersebut tidak selalu dibutuhkan. Aktivitas fisik, di sisi lain adalah upaya dasar yang dilakukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, banyak orang yang secara tidak sadar mengurangi aktivitas fisik, yang dapat memberikan dampak buruk yang signifikan terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka.

Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Bab II Pasal 4 menyatakan bahwa tujuan dari penyelenggaraan keolahragaan nasional adalah untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan, kebugaran, prestasi, serta kualitas sumber daya manusia (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Selain itu, keolahragaan juga bertujuan menanamkan nilai-nilai moral, akhlak mulia, sportivitas, dan kedisiplinan, mempererat serta membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa. Selanjutnya, pada Bab VI Pasal 17 dijelaskan bahwa ruang lingkup

keolahragaan nasional meliputi tiga pilar utama, yaitu olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi.

Menurut Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 11, olahraga pendidikan diartikan sebagai kegiatan pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pendidikan secara terstruktur dan berkesinambungan, dengan tujuan untuk memperoleh pengetahuan, membentuk kepribadian, mengembangkan keterampilan, serta meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Sementara itu, olahraga rekreasi merupakan jenis olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh rasa senang dan kegembiraan. Adapun olahraga prestasi adalah olahraga yang diselenggarakan secara profesional dengan tujuan untuk mencapai prestasi pada masing-masing cabang olahraga (Mujib & Pramono, 2020). Menurut Tambunan (2016), olahraga prestasi dilakukan secara terencana dan dikelola secara profesional untuk meraih capaian prestasi tertentu, baik di tingkat daerah, nasional, maupun internasional.

Dalam Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 20 ayat 3 menyatakan bahwa olahraga prestasi merupakan suatu upaya untuk mengembangkan kemampuan dan potensi para atlet guna meningkatkan harkat dan martabat bangsa (UU No 3 Tahun 2005, 2005). Penyelenggaraan olahraga prestasi dilakukan melalui proses pembinaan dan pengembangan yang bersifat terencana dan berkelanjutan, serta didukung oleh penerapan ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keolahragaan.

Perkembangan dunia olahraga sangat dipengaruhi oleh sistem pembinaan prestasi yang efektif, baik yang dilakukan di lingkungan masyarakat, sekolah, maupun pada tingkat daerah, nasional, hingga internasional. Prestasi dalam bidang olahraga dapat dijadikan indikator keberhasilan dari proses pembinaan yang dijalankan (Wibowo & Hidayatullah, 2017). Proses pembinaan dalam olahraga prestasi tidak dapat dicapai secara instan, melainkan memerlukan tahapan yang panjang dengan komitmen dan dedikasi yang tinggi guna menciptakan sistem pembinaan yang terstruktur dan terintegrasi secara optimal (Urip Umayah & Riwanto, 2020). Di Indonesia sendiri, telah banyak cabang olahraga yang dipertandingkan untuk meraih prestasi para atlet. Beberapa di antaranya meliputi bulu tangkis, renang, tenis meja, tenis lapangan, pencak silat, sepak bola, futsal, bola voli, sepak takraw, bola tangan, dan bola basket.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga di Indonesia yang sangat populer yang dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa (Juniardi, 2018). Olahraga ini dinilai menyenangkan, kompetitif, edukatif, menghibur, serta bermanfaat bagi kesehatan. Bola basket dapat dimainkan oleh siapa saja, baik pria maupun wanita, dari berbagai rentang usia dan bentuk tubuh, bahkan oleh penyandang disabilitas, termasuk mereka yang menggunakan kursi roda. Meskipun postur tubuh tinggi memberikan sejumlah keuntungan, pemain dengan postur tubuh lebih pendek yang memiliki keterampilan tinggi tetap memiliki peluang besar untuk berprestasi (Sabtiwi, 2017).

Seiring dengan pertumbuhan dan perkembangan olahraga bola basket, upaya untuk meraih prestasi optimal harus terus dilakukan. Namun, pencapaian prestasi yang maksimal tidak dapat diraih secara instan, melainkan memerlukan perencanaan yang matang, kerja keras, serta dukungan dari berbagai faktor pendukung. Faktor-faktor tersebut dapat dibagi menjadi dua kategori, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek teknis, psikologis, dan kondisi fisik atlet, sementara faktor eksternal meliputi ketersediaan fasilitas, tingkat motivasi, serta lingkungan yang mendukung.

Permainan bolabasket pertama kali di temukan oleh seorang guru olahraga bernama James Naismith pada tahun 1891. Saat itu James ingin membuat sebuah permainan yang dimainkan oleh siswanya dalam ruang tertutup selama musim dingin. James terinspirasi dari permainan masa kecilnya dan mulai menciptakan permainan bolabasket. Permainan ini pertamakali dimainkan dengan menggunakan ring bekas keranjang buah yang dilubangi dibawahnya dan ditempelkan didinding. Saat itu James membuat peraturan permainan ini dengan sederhana yang mudah diterima oleh banyak orang (Wijayanto, 2020).

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu jenis permainan yang menggunakan bola berukuran besar dan dimainkan dengan tangan. Bola dapat dioper kepada rekan satu tim atau dipantulkan ke lantai, yang dikenal dengan istilah dribbling, dan teknik ini dapat dilakukan dalam posisi diam, berjalan, maupun berlari. Permainan ini bersifat tim dan dimainkan oleh dua

regu, masing-masing terdiri dari lima orang pemain yang berupaya memasukkan bola ke dalam ring lawan untuk memperoleh poin sebanyak mungkin. Bola basket menjadi salah satu olahraga yang digemari oleh berbagai kalangan masyarakat karena dianggap mudah dipahami dan menyenangkan untuk dimainkan. Untuk dapat bermain bola basket dengan baik, diperlukan penguasaan terhadap teknik-teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling*, yang merupakan unsur penting dalam permainan ini dan berperan besar dalam menunjang pencapaian prestasi secara optimal (Al-Azhari, 2023).

Menembak atau *shooting* merupakan salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain basket, tanpa terkecuali. Jenis-jenis tembakan bolabasket menurut buku yang diterbitkan oleh FIBA (1998) yang berjudul "*BasketBall For Everyone*" (Priyanto et al., 2022). Menembak merupakan tujuan utama dalam permainan bola basket. Keberhasilan suatu tim dalam pertandingan sangat bergantung pada kemampuan memasukkan bola ke dalam ring lawan sebanyak mungkin, sehingga penguasaan teknik menembak menjadi hal yang sangat penting. Sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang baik dan benar agar saat melakukan tembakan mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut adalah salah satu penyebab tim putri bolabasket Kelud Motor Wates tahun 2024 belum memberikan hasil yang maksimal dalam pertandingan dikarenakan kurangnya kemampuan teknik *shooting* yang baik, sedangkan *shooting* sangat penting dalam menentukan poin dalam pertandingan

bolabasket. Dan apakah sudah semua atlet bolabasket melakukan tembakan dengan baik dan benar ? masih banyak atlet yang melakukan tembakan dengan teknik gerakan yang belum benar. Atlet yang belum melakukan tembakan dengan benar disebabkan oleh tidak stabilnya dalam posisi berdiri saat melepaskan bola tanpa keseimbangan tubuh yang baik dan tidak melakukan gerakan lanjutan setelah bola dilepaskan. Kesalahan tersebut dapat berdampak pada akurasi tembakan dan kegagalan mencetak poin. Untuk membentuk tembakan yang baik dan benar dalam permainan bola basket, posisi kaki harus dibuka selebar bahu guna menjaga keseimbangan, dengan salah satu kaki sedikit lebih maju. Bola dipegang dengan tangan dominan di bawah sebagai penopang, sementara tangan non-dominan berada di samping untuk menjaga keseimbangan. Posisi badan harus tegak dan sedikit condong ke depan, serta lutut ditekuk agar tubuh tetap stabil. Pandangan mata harus terfokus pada ring, bukan pada bola. Gerakan tembakan yang tepat mengikuti prinsip B.E.E.F, yaitu Balance, Elbow, Eyes, dan Follow Through. Siku harus lurus mengarah ke ring saat bola dilepaskan, disertai ayunan pergelangan tangan sebagai gerakan lanjutan untuk menjaga akurasi tembakan. Maka dari pernyataan tersebut menembak merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan ketrampilannya dengan latihan.

Belajar menembak harus menggunakan prinsip *BEEF* yaitu *B-balance*, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki untuk mengatur tubuh dalam keadaan seimbang *E-eyes*, agar tembakan menjadi akurat pemain harus

fokus pada target (Priyanto et al., 2022). *E-elbow*, pertahankan posisi agar pergerakan lengan tetap vertical. *F-follow through*, kunci siku dan lepaskan gerakan lengan serta jari-jari mengikuti kearah ring.

Teknik shooting merupakan salah satu unsur penting dalam permainan bola basket yang memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan sebuah tim dalam mencetak poin, sehingga penguasaan teknik ini menjadi keterampilan dasar yang wajib dikuasai oleh setiap pemain. Berdasarkan hal tersebut, peneliti melakukan observasi terhadap tim putri Kelud Motor Basketball guna mengamati sejauh mana kemampuan pemain dalam menerapkan teknik shooting secara tepat dan efektif. Tim Kelud Motor Wates Basketball sendiri telah berdiri sejak tahun 2004 di wilayah Wates, Kediri, dan menjadi wadah bagi pengembangan bakat para pemain muda di bidang bola basket. Tim ini memiliki visi untuk menumbuhkan minat dan bakat generasi muda serta mencetak atlet-atlet berprestasi di tingkat regional maupun nasional. Dalam perjalanannya, tim ini aktif mengikuti berbagai kompetisi dan telah mendirikan akademi khusus bagi pemain pemula. Dengan dukungan pelatih yang memiliki lisensi resmi serta sarana latihan yang lengkap, tim ini sukses meraih sejumlah pencapaian, yang dibuktikan dengan perolehan berbagai sertifikat dan piagam. Beberapa prestasi yang pernah diraih antara lain Juara 1 Kejurprov KU-18 pada tahun 2018, Juara 1 Turnamen 3x3 Bupati Cup Nganjuk tahun 2018, serta Juara 1 3x3 PERBASI Cup Mojokerto KU-18 Putri tahun 2019. Dari hasil pengamatan yang dilakukan

selama beberapa sesi latihan, ditemukan bahwa sebagian besar pemain masih mengalami kesulitan dalam mencapai akurasi tembakan yang optimal. Kesulitan tersebut terlihat dari masih rendahnya pemahaman dan penerapan konsep B.E.E.F (*Balance, Elbow, Eyes, Follow-through*), yang seharusnya menjadi pedoman dalam melakukan shooting yang benar.

Dalam praktiknya, banyak pemain menunjukkan ketidakseimbangan posisi tubuh saat melakukan tembakan, posisi siku yang tidak lurus ke arah ring, pandangan mata yang tidak fokus ke target, serta kurangnya gerakan lanjutan tangan (*follow-through*) yang berfungsi untuk mengarahkan bola secara maksimal ke ring. Akibat dari teknik yang kurang tepat tersebut, tembakan yang dihasilkan sering kali tidak memiliki lengkungan yang ideal, sehingga bola cenderung memantul pada bagian depan atau bibir ring dan gagal mencetak poin. Di samping itu, pola latihan yang diterapkan oleh tim juga menjadi faktor penghambat dalam pengembangan kemampuan shooting, di mana latihan tembakan belum menjadi bagian inti dari sesi latihan harian, melainkan hanya dilakukan sesekali atau sebagai latihan tambahan di sela-sela latihan utama. Kurangnya frekuensi latihan shooting, minimnya koreksi teknik dari pelatih, serta tidak adanya program latihan khusus yang fokus pada peningkatan akurasi tembakan menyebabkan keterampilan shooting para pemain tidak berkembang secara maksimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan kemampuan shooting dalam tim memerlukan perhatian lebih, baik dari segi intensitas latihan, struktur metode pelatihan,

maupun pemahaman teknik dasar yang benar agar para pemain mampu melakukan tembakan dengan akurasi tinggi dalam setiap pertandingan.

Atas dasar uraian di atas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai survey akurasi teknik shooting dalam penerapan konsep *BEEF* permainan bola basket pada tim putri bola basket Kelud Motor. Konsep *BEEF* merupakan singkatan dari *Balance*, *Eyes*, *Elbow*, *Follow Through*, yang merupakan prinsip dasar dalam melakukan tembakan (shooting) dalam permainan bola basket. Konsep ini dirancang untuk membantu pemain memahami tahapan-tahapan penting dalam melakukan shooting secara teknis dan sistematis agar menghasilkan tembakan yang akurat dan efisien.

Penerapan konsep *BEEF* dianggap mampu memberikan panduan visual dan motorik yang sederhana namun efektif, sehingga sangat cocok digunakan dalam proses pelatihan, terutama pada pemain pemula dan usia remaja. Dengan menjaga keseimbangan tubuh (*Balance*), mengarahkan pandangan ke target (*Eyes*), menyusun posisi siku yang benar (*Elbow*), dan melakukan gerakan lanjutan yang sempurna setelah bola dilepaskan (*Follow Through*), atlet dapat melakukan tembakan yang lebih konsisten dan terkontrol. Dengan latihan shooting menggunakan pendekatan *BEEF* diyakini dapat meningkatkan akurasi tembakan dan efisiensi teknik pemain dalam pertandingan.

Namun, dalam praktiknya, belum semua pelatih secara optimal memanfaatkan konsep *BEEF* dalam program latihan mereka. Beberapa

pelatih mungkin belum mengetahui secara detail prinsip-prinsip *BEEF*, atau menganggap bahwa pendekatan ini terlalu dasar untuk diterapkan pada level kompetisi yang lebih tinggi. Fondasi teknik yang baik seharusnya ditanamkan sejak dini untuk menciptakan pemain yang memiliki keterampilan shooting yang stabil dan berkelanjutan. Ketika konsep ini diberikan secara konsisten dan terstruktur sejak tahap awal pelatihan, potensi atlet untuk berkembang dan meraih prestasi tinggi di masa depan akan semakin besar.

Tim putri bola basket Kelud Motor dipilih sebagai subjek dalam penelitian ini karena tim ini memiliki potensi yang baik dan aktif mengikuti berbagai kompetisi, namun belum diketahui secara pasti sejauh mana penerapan konsep *BEEF* telah dilaksanakan dalam latihan rutin mereka. Melalui survei ini, peneliti berharap dapat memperoleh gambaran yang jelas mengenai sejauh mana konsep *BEEF* telah diterapkan dalam latihan teknik shooting, serta bagaimana dampaknya terhadap tingkat ketepatan shooting para pemain dalam pertandingan.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah iuraikan diatas maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut:

1. Kemampuan shooting dengan konsep *BEEF* pada tim putri kelud motor basketball akurasi tembakannya masih kurang dan perlu perbaikan
2. Masih banyak anggota tim putri kelud motor yang belum dapat melakukan *shooting* dengan benar

3. Belum diketahui seberapa besar akurasi teknik *shooting* dengan konsep *beef* terhadap tim putri kelud motor basketball

C. Pembatasan Masalah

Permasalahan yang berkaitan dengan ketepatan shooting tergolong kompleks, sehingga diperlukan pembatasan masalah agar penelitian ini menjadi lebih terarah dan fokus. Fokus penelitian ditujukan pada pengaruh konsep *BEEF* terhadap ketepatan shooting, tanpa membahas faktor lain seperti kondisi fisik, strategi tim, atau teknik dasar bola basket lainnya. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah survey akurasi teknik shooting dalam penerapan konsep *BEEF* permainan bolabasket pada tim putri Kelud Motor Wates Basketball.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar akurasi teknik shooting dalam penerapan konsep *BEEF* permainan bola basket pada tim putri kelud motor wates basketball

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat penerapan konsep *BEEF* (Balance, Eyes, Elbow, Follow Through) dalam teknik *shooting* pada atlet putri Kelud Motor Basketball 2024.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat Teoritis

- a. Agar memberikan pengetahuan dan pemahaman untuk tim putri Kelud Motor Basketball tentang manfaat latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap ketepatan teknik *shooting* mereka.
- b. Dapat dijadikan bahan kajian penelitian selanjutnya, sehingga akan lebih baik dan lebih mendalam.

2. Manfaat Praktik

- a. Dapat membantu pembina atau pelatih serta tim putri Kelud Motor Wates Basketball dalam meningkatkan ketepatan teknik *shooting* dengan konsep *BEEF* tanpa meninggalkan *fundamental* basket.
- b. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan bolabasket serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Azhari, M. (2023). *PENINGKATAN KETERAMPILAN CHEST PASS BOLA BASKET DENGAN PENDEKATAN BERMAIN PADA SISWA KELAS X TEI DI SMK NEGERI 4 PONTIANAK* [Universitas PGRI Pontianak]. <http://digilib.upgripnk.ac.id/id/eprint/1995>
- Anas, M. A., Djala, D., & Nur, M. (2019). Hubungan Status Gizi dengan Daya Tahan Kardiovaskuler Pemain Basket SMA Negeri 1 PINRANG. *Universitas Negeri Makassar*, 1(1), 1–14. <http://eprints.unm.ac.id/12229/>
- Archika, N. D. (2020). *Bola Basket Pendidikan Jasmani Dan Kebugaran Sma Negeri 3 Medan*.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Astuti, E. W., & Hartoto, S. (2016). Penerapan Permainan Bola Basket Mini Untuk Meningkatkan Minat Siswa Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 53(3), 568–573. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Cahyono, T. (2020). PIVOT DAN DRIBLE BOLA BASKET. *Jurnal Kejaora*.
- Devita, A. (2012). *Survey Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing, Dribbling, dan Shooting) Pada Tim Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012*. Skripsi tidak dipublikasikan. Universitas Negeri Semarang.
- Hadjarati. (2019). *√ Teknik Shooting/Menembak dalam Bola Basket dan Gambarnya*. Mentri Olahraga.
- Harliawan, M., & Hasyim, H. (2024). *Pembelajaran Permainan Bola Basket*. PT Nasya Expanding Management.
- 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. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 40–44.
- John, P. (2016). *MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LAY UP BOLA BASKET DENGAN METODE PERMAINAN PADA SISWA KELAS XC SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 KETUNGAU TENGAH. Doctoral Dissertation*, 32.
- Juniardi, A. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Lay Up Shoot Bola Basket Melalui Pendekatan Bermain. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1), 23–28. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i1.5010>

- Karo-Karo, E. N. (2021). *PENTINGNYA PENGETAHUAN TENTANG KEBUGARAN JASMANI DAN OLAHRAGA PADA LANSIA KOMPLEK PERUMAHAN KORPRI TAHUN 2021*. 7(17), 1–12.
- Kristanto, S. (2023). *PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP KETEPATAN SHOOTING THREE POINT DALAM EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SMPN 1 TULANGAN SIDOARJO*. *Doctoral Dissertation*, 1(3), 102. <http://dx.doi.org/10.1053/j.gastro.2014.05.023%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.gie.2018.04.013%0Ahttp://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29451164%0Ahttp://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=PMC5838726%250Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.gie.2013.07.022>
- Kusumawati, M., & Muhamad, M. (2020). Mia Kusumawati: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi Memet Muhammad: Dosen PJKR FKIP Universitas Islam 45 Bekasi 23. *Analisis Biomekanika Teknik Shooting Dalam Cabang Olahraga Bola Basket*, 11(1), 23–30.
- Mashuri, H. (2017). *Shot Shotan Basketball*. Nganjuk: Adjie Media Nusantara.
- Mujib, A., & Pramono, M. (2020). Analisis Tingkat Dehidrasi Pada Atlet Pencak Silat PUSLATDA JATIM 2019. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8, 117–122.
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Nugroho, T., & Rohadi, M. (2020). Pengaruh Latihan Passing Berpasangan dan Kontrol Terhadap Kemampuan Passing Bawah Siswa Sekolah Sepakbola Generasi Muda Kutai Kartanegara Usia 10-12 Tahun. *Cendikia (Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran) IKIP PGRI Kalimantan Timur*, 4(2), 170–188. <https://cendikia.ikipgrikaltim.ac.id/index.php/cendikia/article/view/90>
- Oliver, J. (2018). *Dasar-Dasar Bola Basket (Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajarinya)*. Bandung: Pakar Raya.
- Prayoga, H. T. (2019). *PENGARUH MODEL LATIHAN ZIG-ZAG DAN MODEL LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG*. 1–83.
- Priyanto, A. R., Sugito, H., & Zamawi, M. A. (2022). *Survey Penerapan Konsep Beef Terhadap Ketepatan Teknik Shooting Permainan Bolabasket Pada Tim Putri Ukm Bolabaset Unp Kediri Tahun 2020/2021*. 12, 3–4.
- Sabtiwi, A. (2017). *Gambaran Body Image Atlet Perempuan Di Sekolah Olahraga Ragunan Jakarta*.
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *BUKU AJAR BOLA BASKET*. Wineka Media.

- Saputra, M., Latuheru, Ri., & Kasman. (2018). *HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN TUNGKAI, KESEIMBANGAN, KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET MURID SDN SUDIRMAN III KOTA MAKASSAR*. 3(2), 91–102.
- Sari, N., Welis, Wi., & Winata, W. W. (2020). PENGARUH LATIHAN SHOOTING DENGAN TEKNIK BEEF TERHADAP KEMAMPUAN FREE THROW BOLA BASKET PADA SISWA. *Jurnal Stamina*, 3(8), 627–641. <https://doi.org/10.31857/s0320930x20040088>
- Sibarani, N., & Munar, H. (2022). *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*. 04(01), 48–59.
- Sugito, & Allsabab, M. A. H. (2021). *Bola Basket: Permainan dan Pembelajaran*. Insan Cendekia Mandiri.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Urip Umayah, & Riwanto, M. A. (2020). Transformasi Sekolah Dasar abad 21 New Digital Literacy untuk Membangun Karakter Siswa di Era Global. *JURNAL PANCAR (Pendidik Anak Cerdas Dan Pintar)*, 4(1), 1--10. <http://ejournal.unugha.ac.id/index.php/pancar/article/view/308>
- UU No 3 Tahun 2005. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Dengan. *Presiden RI*, 1, 1–53.
- Wijayanto, A. (2020). *SPORT COACHING*. Akademia Pustaka.