



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 26%

Date: Thursday, January 06, 2022

Statistics: 2653 words Plagiarized / 10082 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

SURVEY PENERAPAN KONSEP BEEF TERHADAP KETEPATAN TEKNIK SHOOTING PERMAINAN BOLABASKET PADA TIM PUTRI UKM BOLABASKET UNP KEDIRI TAHUN 2020/2021 SKRIPSI Diajukan untuk Penulisan Skripsi guna Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Prodi Pendidikan Jasmani UN PGRI Kediri OLEH : ARIMBI ROMADHONA PRIYANTO NPM. 17.1.01.09.0005 FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI 2021

Skripsi oleh: ARIMBI ROMADHONA PRIYANTO NPM: 17.1.01.09.0025 Judul: SURVEY PENERAPAN KONSEP BEEF TERHADAP KETEPATAN TEKNIK SHOOTING PERMAINAN BOLABASKET PADA TIM PUTRI UKM BOLABASKET UNP KEDIRI TAHUN 2020/2021 Telah disetujui untuk diajukan Kepada Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjasesrek FIKS UN PGRI Kediri Tanggal: 25 Desember 2021 Skripsi oleh: ARIMBI ROMADHONA PRIYANTO NPM: 17.1.01.09.0025 Judul: SURVEY PENERAPAN KONSEP BEEF TERHADAP KETEPATAN TEKNIK SHOOTING PERMAINAN BOLABASKET PADA TIM PUTRI UKM BOLABASKET UNP KEDIRI TAHUN 2020/2021 Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi Prodi Penjasesrek FIKS UN PGRI Kediri Pada tanggal: _____ Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan Panitia Penguji: 1. Ketua : (Drs. H. Sugito, M.Pd) _____ 2. Penguji I : (M. Anis Zawawi, M.Or) _____ 3.

Penguji II : (Nama lengkap dan gelar) _____ Mengetahui, Dekan FIKS Dr.Sulistiono,M.Si NIDN. 000707680 PERNYATAAN Yang bertanda tangan dibawah ini saya: Nama : Arimbi Romadhona Priyanto Jenis kelamin : Perempuan Tempat/tgl lahir : Kediri,22 Desember 1999 NPM : 17.1.01.09.0025 Fak/Program studi : FIKS/S1 PENJASKESREK Menyatakan dengan sebenar benarnya , bahwa skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh suatu 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,25 desember 2021 Yang menyatakan ARIMBI ROMADHONA P. NPM 17.1.01.09.0025 MOTTO Jangan mundur sebelum mencoba, beban berat itu hanya ada pada pikiran, coba dulu nanti akan terbiasa.

Mulai dari diri sendiri, mulai dari yang terkecil, mulai dari sekarang, dan jangan pernah bandingkan prosesmu dengan orang lain karena tidak semua bunga tumbuh mekar secara bersamaan. SEMANGAT !!! PERSEMBAHAN Kupersembahkan karya ini untuk seluruh keluargaku terutama ayahku dan ibuku karena mereka yang paling berjasa dalam memberi saya dukungan semangat juga doa yang tidak pernah berhenti hingga skripsi ini terselesaikan, Kuucapkan terimakasih juga kepada kakaku dan adiku yang juga selalu memberi semangat, tidak lupa teman-temanku Mbak retna, Yasinta, Lely, Yayang, Bimo, Yosep, Nanta,, Jeje, Mas iman yang selalu membantuku selama mengerjakan skripsi ini.

Terimakasih banyak untuk semua sampai dengan terselesaikannya skripsi ini .

ABSTRAK Arimbi Romadhona Priyanto: SURVEY PENERAPAN KONSEP BEEF TERHADAP KETEPATAN TEKNIK SHOOTING PERMAINAN BOLABASKET PADA TIM PUTRI UKM BOLABASET UNP KEDIRI TAHUN 2020/2021 Kata Kunci: Bolabasket merupakan olahraga bola besar yang berkelompok dan terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya, dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan, tim yang mencetak angka lebih banyak diakhir waktu permainan itulah yang dinyatakan menjadi pemenang. Ada beberapa teknik dasar bola basket yaitu, passing, dribbling dan shooting.

Namun teknik dasar yang paling penting dalam permainan bolabasket adalah shooting, karena hanya dengan melakukan shooting tim bolabasket dapat mencetak poin untuk meraih kemenangan. Shooting (menembak) dalam permainan bolabasket yaitu usaha untuk mendapatkan poin, baik itu 2 angka, 3 angka atau 1 angka. Setiap atlet memiliki potensi untuk dapat menjadi penembak yang baik asal atlet tersebut berlatih dengan intensif dan konsisten, dan semua teknik shooting selalu didasari dengan melakukan tahadap dengan menggunakan konsep BEEF (balance, eyes, elbow, follow through).

Agar tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 meraih prestasi dalam permaian bolabasket disarankan agar pelatih memberikan latihan shooting dengan konsep BEEF karena akan lebih mudah juga efektif bagi setiap atlet maupun pelatih, Dengan ini penelitian bertujuan guna membantu pelatih untuk lebih mudah dalam melatih setiap skil individu dengan teknik shooting dengan konsep BEEF. Metode penelitian ini ialah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 dengan mengambil sampling jenuh, yang artinya sampel kurang dari 30 orang.

Instrument yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes shooting dengan menggunakan rubik penilaian yang sudah divalidasi oleh 2 axpert judmen atau seorang ahli dalam bidang bolabasket. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan NA nilai akhir, dimana hasil nilai yang diperoleh dibagi nilai ideal dan dikali seratus kemudian dijumlah lalu dicari nilai maksimal dan nilai minimal lalu dimasukan kesetiap kategori, yaitu Baik Sekali, Baik, Sedang, Kurang, dan Kurang Sekali.

Dari hasil penelitian menyatakan bahwa hasil tes shooting dengan konsep BEEF pada atlet tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 menunjukkan Hasil yang diperoleh keseluruhan, yaitu dalam kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0), kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7), dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7) dan kategori kurang sekali (0). Dengan demikian hasil tes shooting dengan konsep BEEF pada atlet tim putri UKM

bolabasket UNP Kediri tahun 2020 masuk dalam kategori baik dengan 7 atlet dan presentase (46,7).

Diharapkan dapat dijadikan tolak ukur pelatih atau acuan dalam melatih shooting dengan konsep BEEF sehingga dapat mencapai target yang diinginkan.

KATA PENGANTAR Puji syukur kami panjatkan kehadiran Allah Tuhan Yang Maha Kuasa, karena hanya ataa perkenan-Nya tugas penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi dengan judul "SURVEY PENERAPAN KONSEP BEEF TERHADAP KETEPATAN TEKNIK SHOOTING PERMAINAN BOLABASKET PADA TIM PUTRI UKM BOLABASKET UNP KEDIRI TAHUN 2020/2021" 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 : Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswa, Dr. Slamet Junaidi M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa. Drs.H Sugito, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Seminar yang telah membimbing, menuntun, mendukung, dan memotivasi dalam penyusunan proposal skripsi ini. M. Anis Zawawi, M.Or selaku pembimbing 2 skripsi yang telah membimbing juga memberi motivasi agar terselesaikannya skripsi ini.

Kedua orang tua, kakak dan adikku yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini. Ucapkan terimakasih juga disampaikan kepada teman – teman yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu memberi semangat, dukungan untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Disadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, maka diharapkan tegur sapa, Kritik, dan saran-saran, dari berbagai pihak sangat diharapkan. Kediri, 25 Desember 2021 Arimbi Romadhona Priyanto NPM.
17.1.01.09.0025 DAFTAR ISI halaman HALAMAN JUDUL i HALAMAN PERSETUJUAN ii HALAMAN PENGESAHAN iii HALAMAN PERNYATAAN iv MOTTO DAN PERSEMBAHAN v ABSTRAK.... vi KATA PENGANTAR vii DAFTAR ISI .

viii DAFTAR TABEL x DAFTAR GAMBAR xi DAFTAR LAMPIRAN xii BAB I PENDAHULUAN Latar Belakang Masalah. 1 Identifikasi Masalah .5 Pembatasan Masalah 5 Rumusan Masalah 6 Tujuan Penelitian. .6 Kegunaan Penelitian 6 BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS Kajian Teori` 7 Bola Basket. 8 Sarana Prasarana Bolabasket 9 Teknik Dasar Bola Basket. 10 Shooting (Menembak) 11 Pivot (Memutar Badan) 13 Passing (Mengoper Bola) 14 Bergerak dengan bola 15 Defend (Gerak tanpa bola) 15 Dribbling (Menggiring Bola) 16 Konsep BEEF 16 Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) 20 Kajian Hasil Penelitian Terdahulu .21 Kerangka Berpikir 23 Hepotesis Penelitian 24 BAB III METODOLOGI PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian .25 Teknik dan Pendekatan Penelitian .26 Pendekatan Penelitian 26 Teknik Penelitian 26 Tempat dan Waktu Penelitian 27 Tempat Penelitian 27 Waktu Penelitian .27 Populasi dan Sampel 27 Populasi 28 Sampel .28 Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data .28 Instrumen Penelitian 28 Teknik Pengumpulan Data 32 Teknik Analisis Data 33 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN

PEMBAHASAN A. Deskripsi Data Variabel 34 B. Analisis Data 34 1. Prosedur Analisis Data
36 2. Hasil Analisis Data 37 3.

Interpretasi Hasil Analisis Data 42 C. Pembahasan 45 BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN
SARAN A. SIMPULAN 45 B. IMPLIKASI 45 C. SARAN 46 DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN..... 49

DAFTAR TABEL Tabel halaman 3.1 : Tabel rubik penilaian.....	29
3.2 : Tabel norma penilaian	33
4.1 : Tabel deskriptif statistik.....	35
4.2 : Tabel tes hasil shooting.....	35
4.3 : Tabel deskriptif statistik balance.....	37
4.4 : Tabel hasil rincian kategori balance.....	38
4.5 : Tabel deskriptif statistik eyes.....	38
4.6 : Tabel hasil rincian kategori eyes.....	39
4.7 : Tabel deskriptif statistik elbow.....	39
4.8 : Tabel hasil rincian kategori elbow.....	40
4.9 : Tabel deskriptif statistik follow through.....	40
4.10 : Tabel hasil rincian kategori follow through.....	41

DAFTAR GAMBAR	Gambar halaman	2.1 :Gambar lapangan bolabasket	10
memutar (pivot).....	14	2.2 :Gerakan	
bola.....	15	2.3 : Gerakan dasar mengoper	
(dribbling).....	16	2.4 : Gerakan mengiring bola	
(shooting).....	18	2.5 : Gerakan menembak	
BEEF.....	19	2.6 : Fase persiapan konsep	
BEEF.....	19	2.7 : Fase pelaksanaan konsep	
BEEF.....	20	2.8 : Fase follow through konsep	
shooting.....	36	4.1 : Gambar diagram hasil tes teknik	

DAFTAR LAMPIRAN Lampiran halaman Lampiran 1 Data mentah hasil tes teknik shooting.....49 Lampiran 2 Data tscore setiap indikator.....50 Lampiran 3 Dokumentasi pengambilan data.....51 Lampiran 4 Rubik penilaian yang sudah divalidasi oleh 2 axpret judgement.....52 Lampiran 5 Surat pengantar penelitian.....53 Lampiran 6 Surat balasan penelitian.....54 Lampiran 7 Berita acara kemajuan bimbingan.....55 Lampiran 8 Sertifikat bebas plagiasi.....56

BAB 1 PENDAHULUAN LATAR BELAKANG MASALAH Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik. Dengan tujuan sebagai peningkatan kebugaran jasmani maupun rohani tiap manusia. Olahraga juga bisa dilakukan oleh orang dewasa, anak-anak, hingga lanjut usia selagi dia mampu.

Olahraga juga telah menjadi bagian hidup dari sebagian masyarakat perkotaan maupun pedesaan. Menurut ahli "Pengertian olahraga menurut Edward adalah olahraga harus dilakukan dengan spontan dan melalui konsep yang diterapkannya. Melalui cara bermain, games maupun sport". Macam-macam cabang olahraga olimpiade adalah atletik, berenang, seni beladiri, dan permainan bola. Dari seluruh cabang olahraga ada permainan bola yaitu permainan bola kecil dan bola besar. Permainan bola besar adalah bola basket, bola voli, futsal, sepak bola, bola tangan dan lain sebagainya. Pada era ini tidak hanya digemari kaum laki-laki saja.

Namun, kaum perempuan pun juga banyak yang gemar bermain bola, Salah satu permainan yang digemari masyarakat adalah permainan bolabasket. Salah satu cabang olahraga yang paling populer adalah bolabasket, penggemar berasal dari segala usia terutama pada kalangan pelajar dan mahasiswa bisa merasakan bahwa bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Olahraga untuk anak muda pria maupun wanita segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk mereka yang duduk dikursi roda.

Walaupun banyak manfaat yang didapat dengan tubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi Wissel (1996:1). Sejalan dengan pertumbuhan dan perkembangan cabang olahraga bolabasket, maka upaya pencapaian prestasi yang maksimal harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang dibayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor yang mendukung. Faktor ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal antara lain teknik, psikologis, dan fisik, sedangkan faktor eksternal antara lain fasilitas, motivasi, dan lingkungan, 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.

Permainan bolabasket merupakan salah satu permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan menggunakan tangan, boleh dioperkan ke teman bisa juga dengan memantulkan bola ke lantai yang biasa disebut dengan dribbling. Menggiring bola atau dribbling dapat dilakukan dengan cara diam di tempat, berjalan, bahkan sambil berlari. Permainan ini dimainkan dengan cara berkelompok dan dimainkan oleh dua tim setiap tim terdiri dari 5 orang yang saling berusaha untuk memasukkan bola kedalam ring lawan untuk mendapatkan poin sebanyak-banyaknya.

Bolabasket menjadi olahraga yang digemari oleh lapisan masyarakat karena dianggap permainan ini mudah dan menyenangkan. Untuk bermain bolabasket diperlukan teknik-teknik dasar yaitu passing, shooting, dan dribbling. Karena itu merupakan unsur-unsur yang sangat penting dalam permainan bolabasket untuk meraih prestasi yang maksimal dalam permainan bolabasket. Menembak atau shooting merupakan suatu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bolabasket tanpa terkecuali. Jenis-jenis tembakan bolabasket menurut buku yang diterbitkan oleh FIBA (1998) yang berjudul "Basket Ball ForEveryone".

Menembak merupakan sasaran akhir dalam permainan bolabasket. Keberhasilan suatu tim dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan memasukan bola kedalam ring lawan sebanyak mungkin, oleh sebab itu perlu adanya teknik menembak. Sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang baik dan benar agar saat melakukan tembakan mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut adalah salah satu penyebab tim UKM bolabasket putri UNP Kediri tahun 2020 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.

Untuk membentuk tembakan yang baik dan benar dibutuhkan latihan shooting dengan teknik dasar yang benar. Melakukan tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan kompleks yaitu gerakan tungkai, tubuh, dan lengan. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain. Untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan.

Oleh karena itu menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan ketrampilanya 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. E-elbow, pertahankan posisi agar pergerakan lengan tetap vertical.

F-follow through, kunci siku dan lepaskan gerakan lengan serta jari-jari mengikuti kearah ring Atas dasar uraian diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang survey penerapan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting bolabasket pada tim putri UKM bola basket UNP Kediri. BEEF (balance, eyes, elbow, follow through) adalah sebuah konsep shooting yang memudahkan atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan baik dan benar. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep BEEF adalah efisien dan efektif mudah dimengerti. Cukup banyak manfaat latihan shooting dengan konsep BEEF.

Apakah sudah semua pelatih memanfaatkan latihan shooting dengan konsep BEEF? masih diragukan, seharusnya latihan ini di berikan kepada calon atlet yang baik sejak dini untuk membuat dasar yang baik dan meraih prestasi yang tinggi. IDENTIFIKASI MASALAH Berdasarkan latar belakang masalah yang telah iuraikan diatas maka masalah-masalah yang dapat diidentifikasi adalah sebagai berikut: Perlu adanya pemahaman tentang teknik shooting dengan konsep BEEF bolabasket Belum diketahuinya kemampuan teknik shooting yang benar dengan menggunakan konsep BEEF pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri Penerapan latihan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting masih diragukan.

PEMBATASAN MASALAH Permasalahan yang terkait dengan ketepatan shooting sangatlah kompleks oleh karena itu peneliti perlu membuat adanya pembatasan masalah sehingga penelitian ini menjadi jelas dan lebih terfokus. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah survey penerapan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting permainan bolabasket pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020. RUMUSAN MASALAH Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah: Apakah konsep BEEF. Apakah ada hasil penerapan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting permainan bolabasket pada tim putri UKM basket UNP Kediri tahun 2020.

TUJUAN PENELITIAN Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan latihan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting permainan bolabasket pada tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020. KEGUNAAN PENELITIAN Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat Teoritis Agar memberikan pengetahuan dan pemahaman untuk tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tentang manfaat latihan shooting dengan konsep BEEF terhadap

ketepatan teknik shooting mereka.

Dapat dijadikan bahan kajian penelitian selanjutnya, sehingga akan lebih baik dan lebih mendalam. Manfaat Praktik Dapat membantu pembina atau pelatih serta tim putri UKM bolabasket UNP Kediri dalam meningkatkan ketepatan teknik shooting dengan konsep BEEF tanpa meninggalkan fundamental basket. Bagi masyarakat umum, penelitian ini dapat menambah informasi masyarakat dalam upaya mensosialisasikan permainan bola basket serta meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain bola basket.

BAB II LANDASAN TEORI Kajian Teori Sebagai acuan berfikir ilmiah dalam rangka untuk pemecahan permasalahan pada kajian ini dimuat beberapa pendapat para pakar.

Selanjutnya secara garis besar akan diuraikan tentang pengertian Bolabasket, teknik-teknik bolabasket, konsep BEEF, dan UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) yang ada di Universitas Nusantara PGRI Kediri. Bola basket Sejarah bola basket, olahraga bola basket diciptakan pada tahun 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang guru olahraga asal Kanada. Pada saat itu, ia harus membuat satu permainan olahraga diruangan tertutup untuk mengisi waktu siswa pada masa liburan musim dingin. Lalu tercipta lah permainan yang sekarang dikenal sebagai olahraga bola basket pada 15 Desember 1891.

Bola basket merupakan olahraga bola besar yang berkelompok dan terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak-banyaknya, dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan, tim yang mencetak angka lebih banyak diakhir waktu permainan itulah yang dinyatakan menjadi pemenang. Olahraga ini bisanya dimainkan diruangan olahraga tertutup (indor) namun juga bisa dimainkan diluar ruangan (outdor) dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil.

Olahraga basket relatif mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Menurut Imam Sodikun (1992: 8) Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan dengan tangan, bola boleh di passing (dioper atau lempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai bisa disebut dribbling (ditempat maupun sambil berjalan) dan shooting (melempar bola merengah kesasaran) tujuannya adalah mendapatkan poin sebanyak-banyaknya dengan memasukan bola kedalam ring lawan. Sedangkan menurut Hal Wissel (1996: 1) Bola basket adalah olahraga untuk semua orang.

Walaupun sekarang bolabasket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh remaja wanita dan orang cacat dari segala usia Bola basket memiliki induk organisasi basket yaitu Federation internationale de basketball (FIBA). Organisasi ini sebagai pengatur olahraga basket dunia. FIBA bermarkas di jenewa, swiss. FIBA didirikan pada 18 juni 1932. Negara pendirinya adalah Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Italia, Latvia, Portugal, Rumania, dan swiss. FIBA menyelenggarakan berbagai kejuaraan bola basket. Untuk diadakan turnamen antar negara, FIBA mengadakan kejuaraan dunia FIBA dan kejuaraan bolabasket pada olimpiade. Untuk kompetisi antar klub, FIBA mengadakan Kejuaraan Dunia antar klub.

Untuk diranah nasional, induk organisasi basket Indonesia yaitu PERBASI (Persatuan

Bolabasket Seluruh Indonesia). PERBASI berdiri pada tahun 1951. Sejak didirikan, PERBASI telah banyak melakukan kegiatan yang sifatnya regional, nasional dan internasional, baik dalam negeri maupun luar negeri. Teguh Susanto (2016: 54). Maka pada tanggal 23 oktober 1955 telah dapat dibentuk organisasi bolabasket yang bertingkat nasional bernama persatuan Basket ball seluruh Indonesia, namun sekarang sudah dirubah menjadi "Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia" dengan singkatan PERBASI dengan ketua Tonny Wen sedangkan Wim Latumeten menjabat sebagai sekretarisnya. Agus Margono (2010: 5).

Berdasarkan pengertian bolabasket menurut para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bawa bolabasket adalah permainan bola besar yang dimainkan dengan tangan, bisa dioper ke teman juga bisa dipantulkan kelantai (pada saat berjalan) dan dimainkan berkelompok masing-masing lima orang saling berusaha untuk memasukan bola kedalam ring lawan dan mencetak poin sebanyak-banyaknya, waktu permainan bolabasket pada NBA 4 x 12 menit, sedangkan di Indonesia adalah 4 x 10 menit, Permainan bolabasket memiliki beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang atlet bolabasket, karena skill yang dimiliki seorang atlet dapat membatu memberi kemenangan dalam pemaian bolabasket, dan olahraga ini mengandung unsur gerakan yang kopleks dan beragam, artinya gerak-gerakan tersebut adalah gabungan unsur yang saling menunjang.

Perlengkapan Bola basket (Sarana dan Prasarana) Dalam setiap olahraga pasti harus ada sarana dan Prasarananya salah satunya adalah olahraga bolabasket yaitu yang diperlukan dalam olahraga ini : Lapangan bolabasket, berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran dengan panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter Keranjang atau ring bola basket, papan pantul, dan jaring. Tinggi ring permainan bola basket sesuai standar internasional atau FIBA adalah 3,05 meter, yang diukur dari bibir ring menuju permukaan tanah. Selain itu, ring permainan bola basket dilengkapi dengan jaring pada bagian bawah, dengan panjang sekitar 450 mm. Gambar 2.1.

Lapanagn Bolabasket (Hendra Mashuri, 2017) Teknik Dasar Bola basket Ada beberapa teknik dasar bola basket yaitu, passing, dribbling dan shooting. Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan bolabasket adalah shooting, karena hanya dengan melakukan shooting tim bolabasket dapat mencetak poin untuk meraih kemenangan. Hendra Mashuri (2017:6) Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam bolabasket Dedy Sumiyarsono (2002:12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bolabasket ialah sebagai berikut: Menembak bola (Shooting) Mengoper bola (Passing) Mengiring dan memantul bola (Dribbling) Menangkap bola (Catching) Ditambahkan oleh Hal Wissel (1996:2), membagi teknik dasar bolabasket menjadi 6 yaitu: Menembak (shooting) Berputar badan (pivot) Mengoper bola (passing) Bergerak dengan bola

Mengiring bola (dribbling) Bergerak tanpa bola (defend) Dari semua teknik-teknik dasar diatas dapat dijelaskan sebagai berikut: Menembak (Shooting) Shooting (menembak) dalam permainan bolabasket yaitu usaha untuk mendapatkan poin, baik itu 2 angka, 3 angka atau 1 angka.

Setiap atlet memiliki potensi untuk dapat menjadi penembak yang baik asal atlet tersebut berlatih dengan intensif dan konsisten. Menurut Hendra Mashuri (2017: 7) Shooting (menembak) dalam bolabasket merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh ketepatan (accuracy), yaitu dalam hal ini adalah masuknya bola kedalam ring basket lawan. Shooting merupakan suatu gerakan memasukan bola kedalam keranjang lawan dengan dilakukan berdiri atau dengan melompat.

PERBASI (2018: 52) menyatakan bahwa: "Shooting adalah memegang bola dengan satu atau dua tangan kemudian mengarahkan bola menuju keranjang lawan, Saat menembak perlu adanya konsentrasi dan koordinasi yang konsisten untuk dapat memasukan bola ke arah keranjang lawan. Seorang menembak akan melepaskan tembakan jika sudah mendapatkan sudut dan pandangan yang cukup luas untuk melepaskan tembakan. Bola hasil tembakan yang semakin lambung maka memiliki kesempatan yang besar untuk masuk ke keranjang lawan" Menurut Hendra Mashuri (2017: 14) shooting memiliki bermacam-macam jenis yang sering digunakan ialah set shot, lay up, underhanded lay up, dan jumpshot. underhanded lay up merupakan teknik pengembangan lay up. Dengan demikian teknik dasar shooting bolabasket hanya terdiri dari set shot, lay up, dan jumpshot.

Ketiga teknik shooting tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet bolabasket juga mengingat tujuan permainan bolabasket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kedalam keranjang lawan. Penjelasan dari setiap teknik shooting diatas adalah sebagai berikut: Set-shot dilakukan dengan berdiri dengan kaki menyentuh lantai jari-jari kaki menghadap kedepan, biasanya dilakukan untuk free throw, free throw merupakan salah satu shooting yang penting karena juga dapat mempengaruhi kemenangan dalam pertandingan sekitar 20% dari semua poin diperoleh dari free throw.

Free throw seharusnya menjadi satu-satunya shooting yang sangat mudah karena dilakukan dengan keadaan tanpa ada halangan pertahanan dari lawan, teknik set shot akan baik jika ditunjang dengan power lengan yang baik maka shooting free throw juga akan baik dengan mencetak poin. Set shot merupakan teknik yang dapat dikatakan sebagai teknik fundamental. Dan pada umumnya teknik set shot harus memulai beberapa tahapan, tahapan umum ialah BEEF (balance, eyes, elbow, follow through) Jump-shot memiliki gerakan yang hampir sama dengan set-shot, perbedaannya adalah

lompatan tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari harus menghasilkan lebih banyak power. Jump-shot menuntut kondisi fisik yang besar, power kaki, dan lengan berkontribusi terhadap usaha untuk menembak ke keranjang lawan.

Power kaki digunakan untuk lompatan sedangkan lengan untuk melempar atau menembak bola pada saat berada dititik tertinggi lompatan. Teknik yang digunakan dalam jump-shot hampir sama dengan set-shot yaitu BEEF. Namun jump-shot ada lompatan dan bola ditembakkan pada saat lompatan berada dititik tertinggi. Lay-up shoot memiliki gerakan yang kompleks dibanding dengan teknik dasar shooting yang lain, setiap atlet harus bisa melakukan lay-up dengan tangan kanan atau kiri, lompatan yang tinggi dibuat dengan jejakan kaki terakhir sebelum melompat, jadi usaha untuk mendekati ring basket dengan awalan langkah yang panjang kanan maupun kiri dengan satu hitungan kaki atau dengan dua hitungan kaki.

Jadi pada intinya lay-up shoot merupakan usaha untuk memasukan bola kedalam ring lawan dengan melompat menggunakan salah satu kaki kanan ataupun kiri. Berdasarkan pendapat para ahli diatas, maka dapat disimpulkan shooting adalah teknik yang sangat penting dalam permainan bolabasket, dan semua teknik shooting diatas selalu didasari dengan melakukan tahadap dengan menggunakan konsep BEEF (balance, eyes, elbow, follow through).

Berputar Badan (Pivot) Pivot merupakan gerakan memutar badan yang tumpuannya menggunakan salah satu kaki sebagai tumpuan putaran atau poros setelah menerima bola atau passing dari teman, pivot merupakan salah satu gerakan yang paling banyak dilakukan pada saat seorang atlet menguasai bola dipertahanan lawan, untuk tetap melindungi bola dari lawan. Tujuan dan fungsi pivot dalam permainan bolabasket: Tujuan pivot adalah menyelamatkan bola dari perlawanan lawan, namun pada intinya teknik ini dapat dimanfaatkan sebagai strategi menyerang dan bertahan (Wissel, 1996:95).

Fungsi gerakan pivot dalam bolabasket: mengelabui lawan dengan gerakan berputar untuk mencari celah defend lawan agar kita dapat passing, drive, shooting, dan melihat situasi pivot digunakan untuk menghindari serangan lawan atau bisa juga digunakan sebagai salah satu strategi untuk menyerah lawan / Gambar 2.2 Gerakan Memutar (Pivot) Sumber: Arikunto (2002) Mengoper Bola (passing) Menurut Ahmadi (2007: 2) melempar dan mengkap bola adalah suatu gerakan yang merujuk kepada memberi dan menerima umpan antar pemain dalam satu tim.

Dalam permainan bolabasket dikenal dengan macam-macam passing yaitu dengan dua tangan atau dengan satu tangan antara lain adalah operan dada (chest pass), operan

pantul satu tangan (underhand pass), operan dengan dipantulkan (bounce pass), operan atas kepala (overhead pass), operan jarak jauh (baseball pass), operan melambung (lob pass) dan lemparan lompat (the jump hand pass). Gambar 2.3: Gerakan Dasar Mengoper Bola Sumber Gambar : Argus Margono (2010:19) Gerakan Dengan Bola Teknik gerak dasar dalam permainan bolabasket adalah ketrampilan gerak yg dilakukan pada kegiatan bermain, dan aktivitas tubuh dalam memainkan bola secara sederhana disebut dengan gerak dasar dengan bola. Teknik dasar dengan bola, yaitu: gerak dasar mengiring bola (dribbling), gerak dasar mengoper bola (passing), gerak dasar memasukkan bola (shooting) (Agus Margono, 2010: 18).

Gerakan Tanpa Bola (Defend) Defend merupakan teknik untuk pertahanan dari perlawanan serangan lawan. Teknik gerak dasar dalam permainan bolabasket adalah gerak yang dilakukan pada kegiatan bermain bolabasket yang berkaitan dengan aktivitas memainkan bola ataupun aktivitas akan memainkan bola. Usaha akan memainkan bola disebut dengan gerak dasar tanpa bola.

Teknik gerakan tanpa bola yaitu: gerakan dasar untuk bergerak maju, gerakan dasar bergerak untuk mundur, gerak dasar bergerak ke arah samping kiri, gerak dasar bergerak ke arah samping kanan, gerak dasar melompat, gerak dasar meloncat (Agus Margono, 2010: 15) Menggiring Bola (Dribbling) Menggiring bola (dribbling) adalah teknik yang dilakukan untuk membawa bola dengan cara dipantulkan-pantulkan kelantai dengan menggunakan satu tangan ataupun secara bergantian, dapat dilakukan dengan berjalan juga ditempat. Menurut Jon Oliver (2007: 49) menggiring ialah salah satu teknik dasar bolabasket yang pertama kali diperkenalkan kepada pemula karena teknik ini sangat penting bagi setiap atlet dalam permainan bolabasket. Gambar 2.4

Gerakan Menggiring Bola (Dribbling) Sumber: Agus margono (2010:19) Konsep BEEF Pengertian BEEF (balance, eyes, elbow, follow through) adalah sebuah konsep shooting yang dapat memudahkan seorang atlet untuk memahami dan menguasai teknik tembakan dengan benar dan baik. Keuntungan melakukan tembakan dengan konsep BEEF ini adalah efisien dan efektif mudah dimengerti. Dengan demikian seorang atlet dikatakan mempunyai ketrampilan jika mempunyai kriteria gerakan dari fase persiapan sampai fase follow through adalah gerakan yang dilakukan secara berkelanjutan atau langsung dan tidak patah-patah (Firman Hidayat, 2018:41).

Keuntungan melakukan tembakan konsep BEEF adalah efisien dan efektif mudah dimengerti. Menurut Danny Kosasi (2009: 47). BEEF ialah: B (Balance) keseimbangan: Adalah gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta agar tubuh dalam posisi dapat seimbang. E (Eyes) mata: Agar membuat shooting menjadi lebih akurat seorang atlet atau pemain harus dengan segera mengambil fokus

pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring) dan mata tak terlahang oleh bola dan tangan.

E (Elbow) siku lengan: Mertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (Follow through) gerakan lanjutan: kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring. Balance (kesimbangan) keuntungan dengan menggunakan konsep BEEF dalam keseimbangan ialah memberikan tenaga kontrol dan irama pada saat melakukan shooting, posisi kaki ialah dasar keseimbangan. Menurut Wissel (1996: 46) Mengatakan bahwa untuk mendapatkan keseimbangan saat melakukan shooting, buka kaki selebar bahu arahkan jari-jari kaki lurus ke depan (mengarah ke ring basket) kaki yang sama dengan sisi tangan akan menembak harus berada didepan (tembakkan tangan kanan untuk kaki kanan) tekukan lutut sangat penting karena itu akan menambah dan memberi tenaga.

Eyes (mata) baik dalam konsep BEEF, pada saat melakukan tembakan mata tidak boleh terhalang apun agar seorang atlet atau pemain saat shooting dapat melihat letak ring berada dimana. Menurut Wissel (1996:46). Mengatakan bahwa pusatnya mata anda pada ring basket, pusatkan pada sisi muka lingkaran untuk semua tembakan kecuali untuk tembakan pantulan, padanglah sasaran anda pada ring basket, secepatnya dan jagalah mata tetap terfokus padanya (ring basket) hingga bola mencapai sasaran. Elbow (siku lengan) harus 90 derajat tidak boleh kurang maupun lebih karena akan mempengaruhi pada tenaga saat mendorong bola, pertahankan siku tetap didalam, dalam artian siku tetap lurus tidak boleh miring.

Follow through (gerak lanjutan) dari jari tengah, mempertahankan lengan anda tetap diatas dan terlentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk ke arah sasaran sampai bola menyentuh atau sampai ke ring basket. Gambar 2.5 Gerakan Menembak (Shooting) Sumber: Agus Margono (2010:20) Fase persiapan meliputi: Mata melihat target, kaki dibuka selebar bahu, jari kaki lurus mengarah kedepan, lutut ditekuk dan bahu dirilekskan, tangan yang tidak menembak berada disamping bola untuk menyeimbangkan bola, dan tangan yang untuk menembak berada dibelakang bola, jari-jari rileks, siku masuk ke dalam tidak boleh miring harus lurus, bola diantara telinga dan bahu. Gambar 2.6

Fase persiapan Dalam Melakukan Shooting Konsep BEEF Sumber: Wissel, (1996: 48) Fase pelaksanaan meliputi: Melihat sasaran (ring basket), rentangkan kaki, punggung, bahu dan siku. Lenturkan pergelangan dan jari-jari kedepan, lepaskan bola dari ibu jari. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Semua gerakan dilakukan secara berirama. Gambar 2.7 Fase Pelaksanaan Konsep BEEF Sumber: Wissel, (1996: 49) Fase follow through meliputi: Melihat sasaran (ring basket) lengan terlentang jari telunjuk

menuju pada sasaran, telapak tangan menghadap kebawah saat bola lepas dari tangan.

Tangan penyeimbang menghadap ke atas. Berdasarkan pendapat menurut ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa shooting dengan menggunakan konsep BEEF dapat membantu dan mempermudah atlet untuk memahami dan menguasai teknik shooting dengan baik dan benar. Gambar 2.8 Fase Follow Trough Shooting Konsep BEEF Sumber: Wissel, (1996: 49) UKM Bolabasket UKM (unit kegiatan mahasiswa) adalah wadah kegiatan aktivitas kemahasiswaan luar kelas untuk mengembangkan minat bakat dan keahlian tertentu. UKM yang ada di Universitas Nusantara PGRI Kediri memiliki kegiatan yang beragam salah satunya adalah UKM bolabasket.

UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri didirikan pada tanggal 24 agustus 2011 dengan tujuan mengembangkan minat dan bakat khususnya pada bidang olahraga bolabasket. Selain itu juga bertujuan membesarkan nama Universitas Nusantara PGRI Kediri agar lebih dikenal oleh masyarakat umum, UKM bola basket Universitas Nusantara PGRI Kediri juga sangat diharapkan bisa memberikan prestasi dalam bidang olahraga bolabasket dan menciptakan para atlet yang bagus secara kemampuan agar bisa membela Universitas Nusantara PGRI Kediri untuk pertandingan baik dalam regional atau nasional.

UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri yang dimana UKM ini dipimpin oleh ketua UKM, juga struktur organisasinya wakil ketua, sekretaris 1 dan 2, juga bendahara 1 dan 2, juga anggota lainnya, sistem pemilihannya yaitu dengan musyawarah seluruh anggota, ketua lah yang bertanggung jawab atas semua kegiatan yang ada di UKM mulai dari kompetisi pencarian dana, promosi dan lain sebagainya. Masa jabatan ketua berlaku selama 1 tahun, selain itu UKM Universitas Nusantara PGRI Kediri juga memiliki seorang dosen pembimbing atau pembina yang bertugas sebagai dewan penasehat yang bertugas memberi masukan kepada ketua UKM juga anggota sebelum mengambil keputusan, Jadwal latihan UKM bolabasket yaitu hari Senin, Rabu dan Jumat pada pukul 15.30 - 18.00, bertempat di lapangan basket UNP Kediri (kampus 1).

Kajian Hasil Peneliti Terdahulu Untuk membantu serta melengkapi penelitian ini, maka diperlukan bahan yang relevan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Sehingga dapat digunakan sebagai dasar dan landasan pada penyusunan kerangka berpikir Hasil penelitian yang dianggap relevan: Ade Devita (2012) dengan judul "SURVEY TINGKAT KEMAMPUAN TINGKAT DASAR BERMAIN BOLA BASKET (PASSING, DRIBBLING, DAN SHOOTING) PADA TIM BOLA BASKET PUTRA KELOMPOK UMUR 18 KLUB SAHABAT SEMARANG " Subjek penelitian ini adalah pemain tim kelompok umur 18 tahun bola basket klub sahabat semarang tahun 2012 yang berjumlah 15 orang. Populasi dan sampel dipilih dengan total sampling.

Penelitian ini adalah penelitian survey, Instrumen yang digunakan adalah tes ketrampilan bermain bola basket untuk siswa SMA, Karna pemain tim bolabasket putra kelompok umur 18 tahun klub sahabat semarang tahun 2012 adalah siswa SMA. Tes keterampilan teknik dasar bola basket untuk siswa SMA ini bertujuan untuk mengukur kecakapan dan keterampilan seseorang dalam bermain bola basket, memberi nilai, menetapkan urutan (ranking) dan pengelompokkan dalam seleksi serta untuk mencari pemain yang berbakat. Tes ketrampilan teknik dasar bola basket ini mempunyai nilai validitas 0,804 dan nilai reliabilitas sebesar 0,893.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa keseluruhan keterampilan teknik dasar (passing, dribbling dan shooting) pada tim putra bola basket kelompok umur 18 tahun klub Sahabat Semarang tahun 2012 dalam kategori sedang yang dimasukan dalam norma tes keterampilan bermain bola basket SLTA putra Firman Hidayat (2018) dengan judul "PENGARUH PENERAPAN KONSEP BEEF TERHADAP PENINGKATAN HASIL SHOOTING BOLABASKET PADA SISWA KELAS VIII DI SMP 1 BEJI KABUPATEN PASURUAN". Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII di SMP 1 BEJI kabupaten pasuruan Metode yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu (quesy Experimental Design) dengan pendekatan deskriptif kuantitatif.

Instrument yang digunakan peneliti adalah perhitungan manual dan program IBM SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) dengan 5 kali percobaan shooting. Kesimpulan dari penelitian ini menyatakan diketahui bahwa antara hasil pre-test dan hasil post-test mengalami peningkatan hasil tes tersebut dapat disimpulkan bahwa nilai akhir pada peserta didik pada materi shooting bolabasket menggunakan konsep BEEF pada materi rata-rata pre-test sebesar 35,58 meningkat pada post-test sebesar 56,36 dengan selisih sebesar 20,78.

Langkah selanjutnya untuk mengetahui adanya pengaruh konsep BEEF terhadap hasil shooting bolabasket dilakukan penguji menggunakan Wilcoxon, dengan cara melihat perbedaan rata-rata nilai post-test dari hasil pengujian terdapat nilai Z sebesar -4,945. Hal ini menunjukkan ada pengaruh yang signifikan pada siswa menggunakan konsep BEEF pada saat proses pembelajaran. Besarnya pengaruh menggunakan konsep BEEF terhadap peningkatan hasil shooting bolabasket dalam pembelajaran PJOK sebesar 58,39 % . Kerangka Berpikir Olahraga bolabasket teknik dasar shooting adalah komponen yang paling penting dalam menentukan kemenangan suatu tim dalam pertandingan. Maka kemampuan dasar shooting bolabasket harus dapat dikuasi oleh sorang atlet bolabasket.

Konsep BEEF adalah suatu metode latihan shooting dengan tarhapan setiap gerakan

yang harus dilakukan agar penerapan konsep BEEF pada ketepatan shooting meningkat. BEEF ialah: B (Balance) keseimbangan: Adalah gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola menekuk lutut serta agar tubuh dalam posisi dapat seimbang. E (Eyes) mata: Agar membuat shooting menjadi lebih akurat seorang atlet atau pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring) dan mata tak terlahang oleh bola dan tangan.

E (Elbow) siku lengan: Mertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. F (Follow through) gerakan lanjutan: kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring. Dengan latihan diatas maka dapat kemungkinan terbentuknya ketepatan teknik shooting yang benar dan baik. Hipotesis Penelitian Hipotesis menurut Suharmisi Arikunto (2000: 20) hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu permasalahan penelitian sampai terbukti kebenarannya melalui data yang terkumpul, Sedangkan Hipotesis menurut Sutrisno Hadi (2000: 257) adalah pernyataan yang lemah dan masih perlu dikaji kebenarannya.

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka dalam penelitian hipotesisnya dapat diuraikan sebagai berikut; Ada hasil penerapan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting permainan bolabasket pada tim putri UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2020.

BAB III METODE PENELITIAN Identifikasi Variabel Penelitian Menurut Sugiyono (2017: 61) variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari individu, objek atau suatu kegiatan yang mempunyai variasi yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diambil kesimpulannya. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y).

Menurut penjelasan diatas terdapat dua variabel penelitian yaitu variabel bebas dan variabel terikat: Variabel bebas (Independen) Menurut Sugiono (2017: 61) variabel bebas (independen) adalah variabel yang mempengaruhi sehingga terjadilah sebab berubahannya dan timbulnya variabel terikat. Pada penelitian ini variabel bebasnya adalah penerapan konsep BEEF (X). Variabel terikat (Dependen) Menurut Sugiono (2017: 61) variabel terikat (Dependen) adalah variabel yang dipengaruhi sehingga timbulnya suatu akibat, karena adanya variabel bebas.

Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah ketepatan teknik shooting (Y). Teknik dan Pendekatan Penelitian Teknik penelitian adalah suatu kegiatan untuk menguji suatu kebenaran pengetahuan menggunakan cara yang ilmiah sehingga tercapainya suatu tujuan dengan cara yang sistematis dan analisis yang logis. Menggunakan metode penelitian dalam suatu penelitian harus benar dan menuju pada penelitian sehingga hasilnya dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah dengan aturan yang telah berlaku.

Teknik Penelitian Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian survey. Teknik survey adalah penelitian yang menggunakan kuisisioner, tes, wawancara sebagai alat penelitian yang dilakukan pada populasi besar atau kecil. Data yang dipelajari merupakan data dari sampel yang diuji dari populasi tersebut. Menurut Sugiyono (2014: 11) metode survey adalah metode penelitian yang dipakai untuk mendapatkan data dari suatu tempat tertentu yang alamiah (tidak buatan), dimana peneliti melakukan perlakuan pada saat mengumpulkan data, misalnya dengan menyebarkan kuisisioner, penelitian keperustakaan dan sebagainya Pendekatan Penelitian Pendekatan penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, menurut Sugiono (2017: 8) metode kuantitatif merupakan suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positifisme, digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisi data bersifat kuantitatif, yang bertujuan untuk menguji kebenaran dari hipotesis yang telah ada.

Tempat dan Waktu Penelitian Tempat Penelitian Penelitian dilaksanakan di lapangan bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri kampus 1. Penelitian ini dilakukan setelah mendapat izin dari Pembina UKM bolabasket Universitas Nusantara PGRI Kediri. Waktu Penelitian Penelitian ini dilaksanakan setelah melakukan konsultasi dengan dosen

pembimbing. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada hari, tanggal 18 oktober 2021 pukul 15.00 WIB dilapangan bola basket UNP Kediri. Populasi dan Sampel Populasi Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari lalu kemudian ditarik kesimpulannya.

Sugiyono (2017: 117). Populasi dalam penelitian ini adalah anggota UKM bolabasket Nusantara putri universitas Nusantara PGRI Kediri tahun 2020 berjumlah 15 orang. Sampel Menurut Sugiono (2017: 81) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki dalam suatu populasi. Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh. Menurut Sugiono (2017: 85) teknik sampling jenuh merupakan teknik penentuan sampel yang dimana semua anggota populasi digunakan dalam sampel. Teknik sampling jenuh sering dilakukan apabila populasi suatu penelitian relatif kecil, kurang dari 30 orang.

Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data Instrumen Penelitian Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan peneliti untuk melakukan kegiatan mengumpulkan data agar dalam pengumpulan dapat lebih mudah dan sistematis, Menurut Sugiyono (2017: 148) pada prinsipnya meneliti adalah melakukan pengukuran maka harus ada alat ukur yang baik. Alat ukur dalam sebuah penelitian dinamakan instrumen penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rubrik penilaian. Rubrik penilaian yang diisi dari hasil tes teknik shooting konsep BEEF terhadap atlet putri UKM bola basket UNP Kediri. Tahapan Persiapan Tes.

memberikan arahan atau petunjuk pada atlet untuk membaca dan memahami terlebih dahulu rubrik penilaian yang sudah ada, sebelum melakukan pelaksanaan tes shooting dengan konsep BEEF Tempat Pelaksanaan Tes Lapangan basket kampus 1 UNP Kediri Alat- alat yang diperlukan Bolabasket, kun, pluit, pulpen, kertas penilaian Tahapan Pelaksanaan Tes Tujuan Untuk menerapkan teknik shooting konsep BEEF terhadap atlet agar shooting para atlet menjadi lebih baik dan tepat Pelaksanaan Tes pertama atlet mengisi biodata rubrik penilaian yang sudah disediakan lalu atlet bersiap untuk melakukan tes shooting dengan konsep BEEF dengan berurutan dan percobaan shooting 5 kali .

dengan posisi medium didalam garis three point dengan sudut 90 derajat sisi kanan kiri dengan jarak 3 meter dari ring basket pada aba-aba "SIAP" atlet bersiap memegang bola pada aba-aba "MULAI" atlet sudah melakukan shooting dengan menerapkan teknik konsep BEEF Tahap penilaian Penilaian ini diberikan berdasarkan acuan rubrik yang sebelumnya sudah dibuat oleh peneliti dan divalidasi oleh 2 orang ahli praktisi dalam bolabasket. Ada 5 kali kesempatan menembak bolabasket ke dalam keranjang dengan

kriteria penilaian yang akan digunakan untuk tes shooting sebagai berikut: TABEL 3.1

Rubik Penilaian No _Indikator _Sub Indikator _Nilai _Total _1 _Balance _Kaki dibuka selebar bahu Salah satu kaki maju kedepan disesuaikan dengan tangan yang digunakan untuk menembak (kanan atau kiri) Lutut ditekuk seperti posisi kuda-kuda dengan membentuk sudut antara 140 derajat Badan sedikit dicondongkan kedepan 10 10 10 10 40 _2 _Eyes _Mata mengarah kedepan melihat sasaran ring basket 10 10 _3 _Elbow _Salah satu tangan membentuk sudut 90 derajat Dengan tangan yang tidak membentuk 90 derajat membantu memegang bola agar tetap seimbang 5 5 10 _4 _Follow through _Tangan membentuk sudut 45 derajat ketika akan mendorong bola kemudian Posisi lengan berubah dengan Gerakan lanjutan yang bersamaan dengan berubahnya posisi kaki dari sudut 140 derajat menjadi 180 derajat untuk menambah kekuatan dalam menembak bola Setelah itu Pertahankan posisi lengan tetap diatas lurus dengan sudut 180 derajat dan jari – jari tangan tetap diatas sampai bola menyentuh pada ke ring basket 10 10 10 10 40 _ _ _ 100 100 _ Berdasarkan tabel 3.1 pendeskripsian rubik penilaian gerakan konsep BEEF shooting pada permainan bola basket dengan melakukan menembak 5 kali percobaan.

Dengan pengertian sebagai berikut: Balance (keseimbangan) posisi kaki adalah dasar keseimbangan, buka kaki selebar bahu arahkan jari-jari lurus ke depan (mengarah ke ring basket) kaki yang sama dengan sisi tangan akan menembak harus berada didepan (tembakkan tangan untuk kaki kanan) dan tekuk lutut agar menambah dan memberi tenaga saat melakukan tembakan. Eyes (mata) mata tidak boleh terhalang apapun pada saat seorang atlet melakukan tembakan, pusatkan mata anda pada ring basket, pandangan pada ring basket, jagalah mata agar tetap tefokus pada ring basket sampai bola mencapai sasaran.

Elbow (siku lengan) posisi siku harus 90 derajat tidak boleh lebih maupun kurang karna akan mempengaruhi tenaga saat mendorong bola, pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal. Follow through (gerakan lanjutan) kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring, mempertahankan lengan anda tetap diatas sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk kearah sasaran sampai bola menyentuh atau sampai ke ring basket.

Teknik pengumpulan data Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan tes shooting dengan konsep BEEF dimana setiap atlet melakukan tembakan dari sudut 90 derajat terhadap ring basket sebanyak 5 kali secara bergantian pada satu sisi ring basket dan berjarak 3 meter (tembakkan medium), selanjutnya dilakukan penilaian terhadap teknik shooting saja. Penilaian ini dilakukan oleh tiga orang judgement (judgement merupakan pelatih yang memiliki lisensi C kepelatihan

bolabasket dan memiliki pengalaman melatih yang diajukan dengan prestasi melatih).

Penilaian ini diberikan berdasarkan acuan rubrik yang sebelumnya sudah dibuat peneliti dan divalidasi oleh 2 orang ahli praktisi dalam bolabasket. Teknik Analisis Data Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian, karena analisis data dapat memberi arti dan makna yang berguna dalam memecahkan masalah penelitian. Setelah atlet putri UKM bola basket memperoleh skor setiap aspek, skor akan dioalah menjadi sebuah hasil akhir dengan melalui rumus sebagai berikut. $NA = \frac{\sum (X_i - \bar{X})^2}{n} \times 100$.

Dengan rumus tersebut, atlet akan memperoleh hasil hasil gerak dasar konsep BEEF dalam permainan bola basket melalui modifikasi sasaran. Hasil itu dijadikan nilai oleh penguji untuk hasil hepotesis dalam penelitian ini. Dengan kata lain hasil nilai akhir atlet UKM bola basket UNP Kediri tersebut dijadikan sebagai tolak ukur pencapaian kompetensi yang telah diajarkan sekaligus untuk mengetahui seberapa besar hipotesis yang diajukan diterima. TABEL. 3.2 Norma Penilaian No_Kategori_Nilai Akhir

1.	Baik Sekali	81 – 100
2.	Baik	61 – 80
3.	Sedang	41 – 60
4.	Kurang	21 – 40
5.	Kurang Sekali	0 – 20

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN Deskripsi Data Variabel Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hasil penerapan latihan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting permainan bolabasket pada tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020. Variabel bebas pada penelitian ini adalah konsep BEEF, sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah ketepatan teknik shooting. Dan yang berkaitan dengan shooting permainan bolabasket meliputi BEEF (Balance) keseimbangan adalah awalan gerakan yang selalu dimulai dari lantai, saat memegang bola menekuk lutut serta agar tubuh dalam posisi dapat seimbang, (eyes) mata agar membuat shooting menjadi lebih akurat seorang atlet atau pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target, (elbow) siku lengan mempertahankan posisi siku agar pergerakan lengan tetap vertikal, (follow through) gerakan lanjutan kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring. Deskripsi data yang disajikan yaitu meliputi skor minimal skor maksimal, jumlah, mean, dan standar deviasi deskripsi data dalam penelitian ini adapunpun sebagai berikut:

Tabel 4.1

Deskriptif Statistik Descriptive Statistics __ _N _Minimum _Maximum _Sum _Mean _Std. Deviation __ _Balance _15 _10 _40 _440 _29.33 _7.988 __ _Eyes _15 _10 _10 _150 _10.00 _0.00 __ _Elbow _15 _5 _10 _100 _6.67 _2.440 __ _Follow_through _15 _10 _40 _310 _20.67 _9.612 __ _Hasil _15 _40 _90 _1000 _66.67 _14.351 __ _Valid N (listwise) _15 _____

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui deskriptif statistik diatas yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan excel 2019 maka diperoleh hasil nilai minimum (40), nilai maksimal (90), sum (1000), mean (66,67) dan standar deviasi (14,351). Tabel 4.2 Hasil Tes shooting.

Hasil __ _Frequency _Percent _Valid Percent _Cumulative Percent __ _Valid _Baik Sekali _3 _20.0 _20.0 _20.0 __ _Baik _7 _46.7 _46.7 _66.7 __ _Sedang _4 _26.7 _26.7 _93.3 __ _Kurang Kurang Sekali _1 0 _6.7 0.0 _6.7 0.0 _100.0 __ _Total _15 _100.0 _100.0 _____

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui hasil tes shooting yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan excel 2019 maka hasil yang diperoleh dalam kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0), kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7), dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7) dan kategori kurang sekali (0). / Gambar 4.1 Diagram batang hasil tes shooting B. Analisis Data 1.

Prosedur Analisi Data Prosedur analisis data pada penelitian ini adalah tes teknik shooting pada atlet putri yang sudah diperoleh melalui pengambilan tes lalu kemudian dimasukan kedalam norma penilain pada setiap indikator tes yang meliputi : Balance, Eyes,Elbow,Follow through. Setiap indikator memiliki lima kategori pada norma penilaiannya yang meliputi kategori : Baik sekali , baik, sedang, kurang, kurang sekali, lalu data dimasukan ke dalam norma penilaian maka akan diketahui seberapa besar hasil penerapan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting permainan bolabasket pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri. 2.

Hasil Analisi Data Pada penelitian survei peneran konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 dibagi menjadi lima kategori, meliputi Hasil Baik sekali , baik, sedang, kurang, kurang sekali. Hasil data penelitian ini ditunjukkan mengenai analisis deskriptif balance,eyes,elbow,follow through, menyeluruh pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020. Hasil dari perhitungan analisis data penelitian maka diperoleh sebagai berikut : Descriptive Statistics __ _N _Minimum _Maximum _Sum _Mean _Std. Deviation __ _Balance _15 _10 _40 _440 _29.33 _7.988 __ _Valid N (listwise) _15 _____ Tabel 4.3

Deskriptif Statistik Balance Berdasarkan hasil tabel 4.3 diatas yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan excel 2019 menunjukkan bahwa nilai minumum (10), nilai maximum

(40) sum (440) mean (29,33) dan std. Deviation (7.988). Dengan hasil tersebut nilai rata-rata balance pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori kurang. Dengan hasil rincian kategori balance sebagai berikut : Tabel 4.4

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
81 - 100	Baik Sekali	3	20,0%
61 - 80	Baik	9	60,0%
41 - 60	Sedang	2	13,34%
21 - 40	Kurang	1	6,67%
0 - 20	Kurang Sekali	0	0,00%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil rincian kategori balance pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 menunjukkan 3 atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (20.0%), 9 atlet masuk dalam kategori baik dengan presentase (60,0%), 2 atlet masuk dalam kategori sedang dengan presentase (13,34%), 1 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase (6,67%) dan 0 masuk dalam kategori kurang sekali. Tabel 4.5

Deskriptif Statistik Eyes Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Eyes	15	10	10	150	10.00	.000
Valid N (listwise)	15					

Berdasarkan hasil tabel 4.5 diatas yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan excel 2019 menunjukkan bahwa nilai mininum (10), nilai maximum (10) sum (150) mean (10,00) dan std. Deviation (.000). Dengan hasil tersebut nilai rata-rata eyes pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori baik sekali. Dengan hasil rincian kategori eyes sebagai berikut : Tabel 4.6

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
81 - 100	Baik Sekali	15	100%
61 - 80	Baik	0	0,00%
41 - 60	Sedang	0	0,00%
21 - 40	Kurang	0	0,00%
0 - 20	Kurang Sekali	0	0,00%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil rincian kategori eyes pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 menunjukkan 15 atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (100%),. Tabel 4.7

Deskriptif Statistik Elbow Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation
Elbow	15	5	10	100	6.67	2.440
Valid N (listwise)	15					

Berdasarkan hasil tabel 4.7

didas yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan excel 2019 menunjukkan bahwa nilai mininum (5), nilai maximum (10) sum (100) mean (6,67) dan std. Deviation (2,440). Dengan hasil tersebut nilai rata-rata elbow pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori kurang sekali. Dengan rincian hasil kategori elbow sebagai berikut : Tabel 4.8

Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
81 - 100	Baik Sekali	5	33,30%
61 - 80	Baik	0	0,00%
41 - 60	Sedang	0	0,00%
21 - 40	Kurang	0	0,00%
0 - 20	Kurang Sekali	10	66,7%
Total		15	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil rincian kategori elbow pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 menunjukkan 5

atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (33.30%), 10 atlet masuk dalam kategori kurang sekali dengan presentase (66,7%). Tabel 4.9 Deskriptif Statistik Follow through Descriptive Statistics __ N _Minimum _Maximum _Sum _Mean _Std. Deviation __ Follow_Through_15_10_30_290_19.33_7.037 __ Valid N (listwise) 15 __ _ _ _ _ Berdasarkan hasil tabel 4.9 diatas yang dibantu dengan aplikasi SPSS 23 dan excel 2019 menunjukkan bahwa nilai minimum (10), nilai maximum (30) sum (290) mean (19,33) dan std. Deviation (7.037).

Dengan hasil tersebut nilai rata-rata follow through pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori kurang sekali. Dengan hasil rincian kategori follow through sebagai berikut : Tabel 4.10 hasil rincian kategori follow through Interval _Kategori _Frekuensi _Presentase __ 81 - 100 _Baik Sekali 2 13,34% __ 61 - 80 _Baik 1 6,67% __ 41 - 60 _Sedang 8 53,30% __ 21 - 40 _Kurang 4 26,68% __ 0 - 20 _Kurang Sekali 0 0,00% __ Total 15 100% __ Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa hasil rincian kategori follow through pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 menunjukkan 2 atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (13,34%), 1 atlet masuk dalam kategori baik dengan presentase (6,67%), 8 atlet masuk dalam kategori sedang dengan presentase (53,30%), 1 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase (26,68%) dan 0 masuk dalam kategori kurang sekali. 3.

Interpretasi Hasil Analisis Data Hasil penerapan tes teknik shooting dengan konsep BEEF menunjukkan bahwa atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri Tahun 2020 masuk dalam kategori baik dengan jumlah sampel 15 atlet, diperoleh hasil nilai minimum (40), nilai maksimal (90), jumlah (1000), mean (66,67) dan standar deviasi (14,351). Hasil yang diperoleh keseluruhan masuk dalam kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0), kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7), dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7) dan kategori kurang sekali (0). Dengan hasil balance, menunjukkan bahwa nilai minimum (10), nilai maximum (40) sum (440) mean (29,33) dan std. Deviation (7.988).

Dengan hasil tersebut nilai rata-rata balance pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori kurang. Dan hasil rincian kategori balance menunjukkan 3 atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (20.0%), 9 atlet masuk dalam kategori baik dengan presentase (60,0%), 2 atlet masuk dalam kategori sedang dengan presentase (13,34%), 1 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase (6,67%) dan 0 masuk dalam kategori kurang sekali. Hasil eyes, menunjukkan bahwa nilai minimum (10), nilai maximum (10) sum (150) mean (10,00) dan std. Deviation (.000). Dengan hasil tersebut nilai rata-rata eyes pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori baik sekali.

Dan hasil rincian kategori eyes menunjukkan 15 atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (100%). Hasil elbow, menunjukkan bahwa nilai minimum (5), nilai maximum (10) sum (100) mean (6,67) dan std. Deviation (2,440). Dengan hasil tersebut nilai rata-rata elbow pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori kurang sekali. Dan hasil rincian kategori elbow menunjukkan 5 atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (33.30%), 10 atlet masuk dalam kategori kurang sekali dengan presentase (66,7%). Hasil follow through, menunjukkan bahwa nilai minimum (10), nilai maximum (30) sum (290) mean (19,33) dan std. Deviation (7.037).

Dengan hasil tersebut nilai rata-rata follow through pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 termasuk dalam kategori kurang sekali. Dan hasil rincian kategori follow through menunjukkan 2 atlet masuk dalam kategori baik sekali dengan presentase (13,34%), 1 atlet masuk dalam kategori baik dengan presentase (6,67%), 8 atlet masuk dalam kategori sedang dengan presentase (53,30%), 1 atlet masuk dalam kategori kurang dengan presentase (26,68%) dan 0 masuk dalam kategori kurang sekali. C.

Pembahasan Shooting merupakan salah satu teknik yang sangat penting dan berpengaruh dalam permainan bolabasket, oleh karena itu penting bagi atlet bolabasket untuk bisa menguasai teknik shooting. Shooting merupakan sasaran akhir dalam permainan bolabasket, keberhasilan suatu tim dalam permainan selalu ditentukan oleh keberhasilan memasukan bola kedalam ring lawan sebanyak mungkin, sebab itu perlu adanya teknik shooting, sebuah tembakan memerlukan teknik menembak yang baik dan benar agar saat melakukan tembakan mendapatkan hasil yang maksimal, tembakan dalam permainan bolabasket memerlukan gerakan kompleks yaitu gerakan tungkai, tubuh, dan lengan.

Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari keranjang dan jangkauan pemain. Untuk melakukan tembakan diperlukan adanya koordinasi dari bagian ujung bawah tubuh sampai ujung jari yaitu antara kaki, punggung, bahu, siku, lengan, pergelangan tangan, dan jari tangan. Oleh itu menembak ini merupakan teknik dasar yang harus dipelajari dengan baik dan benar beserta ditingkatkan ketrampilanya dengan latihan.

Agar mempermudah teknik shooting dengan cara menerapkan konsep BEEF yaitu balance, eyes, elbow, follow thourgh, keuntungan melakukan tembakan dengan konsep BEEF ini adalah efisien dan efektif mudah dimengerti Dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan bahwa teknik shooting keseluruhan dalam tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 masuk dalam kategori baik, dengan hasil yang diperoleh dalam

kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0), kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7), dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7) dan kategori kurang sekali (0).

Maka dari hasil diatas diharapkan untuk para atlet untuk menambah jam latihan teknik shooting dengan konsep BEEF lagi agar shooting menjadi lebih juga tepat.

BAB V SIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN SIMPULAN Berdasarkan hasil dari tes penerapan konsep BEEF terhadap ketepatan teknik shooting permainan bolabasket pada tim putri UKM bolabasket UNP Kediri dengan terkumpulnya data melalui tes shooting dengan konsep BEEF, maka diperoleh hasil nilai minimum (40), nilai maksimal (90), sum (1000), mean (66,67) dan standar deviasi (14,351).

Dan hasil rincian kategori diperoleh dalam kategori baik sekali 3 atlet dengan presentase (20,0), kategori baik 7 atlet dengan presentase (46,7) kategori sedang 4 atlet dengan presentase (26,7), dan kategori kurang 1 atlet dengan presentase (6,7) dan kategori kurang sekali (0). Dapat disimpulkan bahwa hasil tes shooting dengan konsep BEEF keseluruhan pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 masuk dalam kategori baik. B. IMPLIKASI Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilaksanakan diketahui bahwa hasil tes teknik shooting dengan konsep BEEF pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020 sebagian besar masuk dalam kategori baik.

Oleh karena itu diharapkan untuk pelatih dapat mengembangkan dan menambahkan program latihan shooting dengan menggunakan konsep konsep BEEF agar ada peningkatan lebih baik lagi, juga diharapkan agar atlet mampu menguasai teknik shooting dengan konsep BEEF sehingga bisa mempermudah shooting menjadi efisien juga efektif. C. SARAN Berikut ini setelah mengetahui hasil tes teknik shooting atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020, terdapat beberapa saran yaitu: 1. Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini semoga pihak pelatih dapat memperhatikan teknik setiap individu atlet agar menjadi lebih baik lagi, juga dapat menerapkan konsep BEEF ini dengan baik dan benar pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2020. 2. Kepada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri diharapkan bisa menambah jadwal latihan sendiri diluar jam latihan UKM yang dilakukan 3 kali dalam seminggu, untuk latihan shooting dengan menerapkan konsep BEEF .

DAFTAR PUSTAKA Arikunto, S. 2002.

Metode Penelitian **Suatu Pendekatan** Proposal. Jakarta: Rineka PT. Cipta. Ainun, D.F 2020
Pengertian Bolabasket Sejarah Peraturan, Ukuran Lapangan & **Teknik Dasar** Permainan,
(online) tersedia: <https://salamadian.com/bola-basket->, diunduh 9 Juli 2020. Ahmadi,
2007 **Teknik Dasar Bolabasket** Dan Pengertiannya, (online) tersedia:
<https://gurupenjaskes.com/teknik-dasar-bolabasket>, diunduh 9 Juli 2020. Deddy,
Sumiarsono. 2002, Ketrampilan BolaBasket. Yogyakarta : **FIK UNY** Devita, ade, 2012,
SUREY TES **TINGKAT KEMAMPUAN** **TINGKAT DASAR BERMAIN BOLA BASKET** (PASSIN,
DRIBBLING, DAN **SHOOTING**) **PADA BOLA BASKET PUTRA** **KELOMPOK UMUR 18** **KLUB**
SAHABAT SEMARANG (online), tersedia :
<https://123dok.com/document/nq770xoq-kemampuan-bermain-passing-dribbling-shooting-kelompok-sahabat-semarang.html>.

Diunduh 12 juli 2020. Firman Hidayat, 2018, **PENGARUH PENERAPAN KONSEP BEEF**
TERHADAP PENINGKATAN HASIL SHOOTING **BOLABASKET PADA SISWA KELAS VIII DI**
SMP 1 BEJI KABUPATEN PASURUAN. (online),
tersedia:<http://sejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan.jasmani/article/view/22217>.
Diunduh : **10 juli 2020** FIBA . 1998. Basketball **for everyone** Kosasih, Danny, 2014.
Fundamental Basketball First Step To win. Jakarta: Karmedia Mashuri, Hendra, 2017. Shot
Shootan Basketball. Nganjuk: Adjie Media Nusantara. Margono, Agus, 2010. **Permainan**
Bolabasket. Surakarta: sebelas maret university press Oliver, Jon 2007. Basketball
fundamental. USA: Human Kinetics. PERBASI, 2018. Peraturan **Permainan Bola Basket.**
Jakarta: PB PERBASI Sodikun, Imam, 1992.

Olahraga Pilihan **Bola Basket.** Jakarta: Depdikbub Dirjen Pendidikan Tinggi. Sugiyono,
2017. **Metode Penelitian Pendidikan** **Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D.**
Bandung: Alfabeta. Sutrisno, Hadi 2000, Statistik. Yogyakarta: Andi Wissel, Hal, 1996,
Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran **Teknik Dan** Taktik. Jakarta: Steps to
succes.

LAMPIRAN

Lampiran 1 hasil data mentah tes teknik shooting No _Nama _Konsep BEEF _Hasil _Kategori _Nilai _ _ _Balance _Eyes _Elbow _Follow through _ _ _ _1. _Islami Dien azizah _30 _10 _5 _20 _65 _Baik _61 - 80 _2. _Annisya Indira Pratama p.

_30 _10 _10 _40 _90 _Baik sekali _80 - 100 _3. _Shinta Agustina _40 _10 _5 _10 _65 _Baik _61 - 80 _4. _Anisya Ariani Afifah _30 _10 _10 _20 _70 _Baik _61 - 80 _5. _Rachma Akmala _30 _10 _5 _40 _85 _Baik sekali _81 - 100 _6. _Naira Putri _30 _10 _5 _20 _65 _Baik _61 - 80 _7. _Hariyanti Bibit Wulandari _20 _10 _5 _20 _55 _Sedang _41 - 60 _8. _Shalaisha Amelia P.G _20 _10 _5 _20 _55 _Sedang _41 - 60 _9. _Clara Putri Yedina Labu _30 _10 _5 _10 _55 _Sedang _41 - 60 _10. _Nurma Kusun K. _30 _10 _5 _20 _65 _Baik _61 - 80 _11. _Sandrina Putri Fajriyah _10 _10 _10 _10 _40 _Kurang _21 - 40 _12. _Shielsila Aprillia _40 _10 _10 _30 _90 _Baik sekali _81 - 100 _13.

_Aggyta Putri Suriyadewi _40 _10 _10 _20 _80 _Baik _61 - 80 _14. _Arin Ayu silvyani M. _30 _10 _5 _10 _55 _Sedang _41 - 60 _15. _Zoelanda Kharisma _30 _10 _5 _20 _65 _Baik _61 - 80 _Jumlah _440 _150 _100 _310 _ _ _Rata-rata _62,5 _Baik _61 - 80 _

Balance_tscore_Eyes_tscore_Elbow_tscore_Follow through_tscore_Hasil_tscore__20
_42,82_10__5_43,17_20_50,95_55_44,45__30_56,28_10__10_63,66_30_65,16_80
_66,36__40_69,73_10__5_43,17_10_36,74_65_53,21__20_42,82_10__10_63,66
_20_50,95_60_48,83__30_56,28_10__10_63,66_30_65,16_80_66,36__20_42,82
_10__5_43,17_10_36,74_45_35,69__20_42,82_10__5_43,17_20_50,95_55_44,45_
_20_42,82_10__5_43,17_20_50,95_55_44,45__30_56,28_10__5_43,17_10_36,74
_55_44,45__30_56,28_10__5_43,17_20_50,95_65_53,21__10_29,37_10__5_43,17
_20_50,95_45_35,69__30_56,28_10__10_63,66_30_65,16_80_66,36__20_42,82
_10__10_63,66_20_50,95_60_48,83__Lampira 2 data tscore setiap indikator
Lampiran 3 dokumentasi pengambilan data // // // // Foto Bersama atlet tim putri UKM
bolabasket UNP Kediri // Lampiran 4 Rubik penilaian yang sudah divalidasi oleh 2
xpert judgement // Lampiran 5 Surat pengantar penelitian /

Lampiran 6 Surat balasan **penelitian dari** pembina UKM bolabasket

INTERNET SOURCES:

<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1050/3/RAMA_85201_16101090082_0727095801_0709059001_01_front_ref.pdf

<1% - http://repository.unpkediri.ac.id/3082/1/RAMA_85201_18.1.01.09.0136.pdf

<1% -
<https://id.quora.com/Umur-saya-19-tahun-dan-belum-mencoba-melamar-pekerjaan-karena-ada-rasa-takut-Adakah-yang-punya-kiat-dan-trik-buat-menghadapi-rasa-takut-itu-Keterampilan-apa-yang-harus-dimiliki-orang-tanpa-pengalaman>

<1% -
<https://www.brilio.net/wow/101-kata-kata-motto-hidup-untuk-skripsi-berkelas-dan-anti-mainstream-211108l.html>

<1% - <https://www.scribd.com/doc/290880115/Malay>

<1% - <http://eprints.undip.ac.id/61763/1/COVER.pdf>

<1% - <https://myskripsi.netlify.app/pengertian-tentang-permainan-bola-basket/>

<1% - <https://www.blibli.com/friends/blog/teknik-dasar-bola-basket-11/>

<1% - <https://www.edugoedu.com/teknik-dasar-pada-permainan-bola-basket/>

<1% -
<https://123dok.com/document/zlg854ry-hubungan-kekuatan-kemampuan-tembakan-mengikuti-ekstrakurikuler-bolabasket-purworejo.html>

<1% -
<https://adoc.pub/pendekatan-pembelajaran-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kese.html>

<1% - <https://stmikdharmapalariau.academia.edu/HadionWijoyo?swp=tc-au-44377648>

<1% - <https://es.scribd.com/document/101635171/Silabus-Bisnis-Dan-Manajemen>

<1% - <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/JDK/article/download/7296/pdf>

<1% - <https://garuda.ristekbrin.go.id/journal/view/4736?page=8>

<1% - <https://mgmppenjasgresik.wordpress.com/author/mgmppenjasorkessmpgresik/>

<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/3792/10/RAMA_84202_17101050020_0705096503_0710016401_01_front_ref.pdf

<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1077/3/RAMA_85201_16.1.01.09.0095_0723128103_0721088702_01_front_ref.pdf

<1% -
<https://docobook.com/strategi-guru-pai-dalam-meningkatkan-motivasi22921275bb045f07d5225b0194cb2c7d71203.html>

<1% -
<http://repository.uinsu.ac.id/3967/1/SKRIPSI%20LINDA%20SARI%20RAMBE%20PDF.pdf>
<1% - https://digilibadmin.unismuh.ac.id/upload/13246-Full_Text.pdf
<1% - <https://www.yuksinau.id/kata-pengantar-skripsi/>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/18124/1/7351308007.pdf>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/17348/1/1301406027.pdf>
<1% - <https://nugrohollections.blogspot.com/2011/09/skripsi-penjaskesrek.html>
<1% - <http://www.masabas.com/2016/09/contoh-skripsi-bab-iii-metodologi.html>
<1% - <http://repository.uinbanten.ac.id/3995/5/BAB%20III.pdf>
<1% - https://www.academia.edu/24311922/PENELITIAN_TINDAKAN_SEKOLAH
<1% - <https://hery-susilo.blogspot.com/2013/>
<1% - <https://idoc.pub/documents/buku-guru-abad-21-vlr02qyy6wlz>
<1% - <https://widuri.raharja.info/index.php?title=Reviaview>
<1% -
<https://adoc.pub/pemerintah-kabupaten-banyuasin-banyuasin-regencies-governmen.html>
<1% - <https://benybadaru.blogspot.com/#!>
<1% -
<https://adoc.pub/salah-satu-alasan-kenapa-masih-rendahnya-jumlah4cd41c0ee81e44c074ff76e36a2cf07a52272.html>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/ying1gelz-uji-validitas-dan-reliabilitas-instrumen-kelincahan-balsom-agility-test-untuk-atlet-sekolah-menengah-pertama-kelas-khusus-olahraga-di-daerah-istimewayogyakarta.html>
<1% - <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/index.php/glasser/article/download/684/439>
<1% - <https://explorependidikandankesehatan.blogspot.com/>
<1% - <https://jawaban-id.com/penjaskes/tugas37052313>
<1% - <https://www.makaram.com/blog/>
1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/78034627.pdf>
<1% - <https://ghozaliu.blogspot.com/>
<1% - <https://imanuelsatala.blogspot.com/>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/206249863.pdf>
<1% - <https://rolaangga.blogspot.com/2016/09/bola-basket-kepel-1a.html>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/q2k0g42q-makalah-tentang-permainan-bola-basket-na.html>
<1% - <https://penjaskes.co.id/materi-bola-basket/>
<1% -
<https://lovelyristin.com/apa-saja-yang-termasuk-cara-menggiring-bola-dalam-permainan-bola-basket>

<1% - <https://saintif.com/bola-basket-adalah/>
<1% - <https://www.scribd.com/document/405517849/SKRIPSI-pdf>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/211757637.pdf>
<1% -
<https://123dok.com/document/zgre2k6q-pengaruh-ledak-tungkai-keseimbangan-terhadap-kemampuan-shoot-bolabasket.html>
1% - <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/download/104/87/>
2% - http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2018/13.1.01.09.0044.pdf
<1% - <https://issuu.com/riaupos/docs/2017-09-06>
1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/502/133/>
<1% -
<https://blogdyantplox.blogspot.com/2012/06/teknik-dasar-permainan-bola-basket.html>
2% -
<https://123dok.com/document/z31lm5ey-pengaruh-latihan-shooting-konsep-keterampilan-shooting-basket-pemula.html>
<1% - <http://digilib.unimed.ac.id/41875/9/9.%20NIM.7161141035-CHAPTER%20I.pdf>
<1% -
<https://adoc.pub/supply-chain-konsep-manajemen-strategi-mengelola-manajemen-r.html>
<1% -
<https://lebihindonesia.com/contoh-rumusan-masalah-makalah-ekonomi-42406365>
<1% - <https://eprints.umm.ac.id/81122/4/BAB%20III.pdf>
<1% - <http://scholar.unand.ac.id/9939/2/BAB%20I.pdf>
<1% -
<https://ekonominator.blogspot.com/2017/03/metodologi-penelitian-landasan-teori.html>
|
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/zx5l5gwq-pendahuluan-hubungan-antara-kepercayaan-diri-dengan-motivasi-berprestasi-anggota-unit-bola-basket-ums.html>
<1% - http://repository.unp.ac.id/1656/1/TJEJEP%20SAMSURI_209_03.pdf
1% - <https://www.tokopedia.com/blog/sejarah-bola-basket-dunia-dan-indonesia/>
<1% - <https://ayoberolahraga.wordpress.com/2012/08/08/materi-bola-basket/>
<1% - <http://www.cometa-arena.com/forum/viewtopic.php?f=8&t=9>
<1% - <https://www.beritaunik.net/olahraga/asal-mula-permainan-bola-basket.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/q7769kvq-tingkat-keterampilan-peserta-ekstrakurikuler-bolabasket-imogiri-yogyakarta-skripsi.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/284129826/Penjasorkes-SMA-Kls-XII>
<1% -
<https://pendidikan-update.blogspot.com/2016/12/organisasi-federasi-bola-basket-inter>

nasional.html

<1% - <https://rahmayantiintan.wordpress.com/>

<1% - <https://adoc.pub/konsolidasi-mengatasi-tantangan.html>

<1% - <https://www.scribd.com/document/317108463/Kelas-Vii-Pjok-Bg>

<1% - https://issuu.com/waspada/docs/waspada_kamis_18_maret_2010

<1% -

<https://123dok.com/document/y4wl52vq-peningkatan-belajar-permainan-menggunakan-berbagai-mangkubumen-surakarta-pelajaran.html>

<1% - <https://he-wroteyou.com/bola-basket/-i32m2262y510k3>

<1% -

<https://arsitekamedia.blogspot.com/2013/01/bentuk-estetika-dalam-arsitektur.html>

<1% - <https://idoc.pub/documents/penjaskes-eljq9komgv41>

<1% - <https://www.indotrading.com/jual-ring-basket/>

<1% -

https://www.researchgate.net/publication/351440812_ANALISIS_KONDISI_FISIK_PEMAIN_SPARTAN_BASKETBALL_CLUB

<1% - <https://www.tokopedia.com/blog/teknik-dasar-bola-basket-edu/>

<1% -

http://eprints.binadarma.ac.id/3314/1/05%2045-56%20Ryan_Juni%202014_disunting%20Hastari_%28kembali%20lagi%20ke%20Ketua%20Penyunting%29%2012%20april%202016.doc

<1% - <https://www.materiolahraga.com/2019/03/teknik-shooting-bola-basket.html>

<1% -

<https://123dok.com/document/z1dkkep-z-hubungan-panjang-lengan-kekuatan-tungkai-kemampuan-tembakan-kalasan.html>

<1% - <https://bolabasket.web.id/posisi-pemain>

<1% -

<https://123dok.com/document/qo3og1jq-pengaruh-bermain-terhadap-kemampuan-shooting-peserta-ekstrakurikuler-bolabasket.html>

<1% - <https://himawanpenjas.wordpress.com/>

<1% - <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/download/746/377/>

<1% - <https://artolahraga.blogspot.com/2018/09/>

<1% - <https://aldama88.blogspot.com/2014/11/#!>

<1% -

http://repository.unpkediri.ac.id/3143/4/RAMA_85201_16101090024_0730108801_0725048802_02.pdf

<1% -

<https://123dok.com/document/1y917ljq-pengaruh-menggunakan-bertahap-bertahap-terhadap-tembakan-bolabasket-banjarnegara.html>

<1% -

<https://bolabasketmm3.blogspot.com/2013/08/bola-basket-bola-basket-adalah-suatu.html>

<1% -

<https://golf-info-guide.com/video-golf-tips/the-simple-role-of-the-left-elbow-in-the-golf-swing-video/>

<1% -

<https://www.firmanwinardi.com/2020/05/teknik-dasar-pivot-dalam-bola-basket.html>

<1% - <https://smpn2siak.wordpress.com/materi-pembelajaran/>

<1% -

<https://repositori.usu.ac.id/bitstream/handle/123456789/25038/140803079.pdf?sequence=1>

<1% -

<https://brahmantyasmpn37sby.blogspot.com/2015/02/tipuan-dalam-permainan-bola-basket.html>

<1% - <https://smpn23community.blogspot.com/>

<1% -

<https://123dok.com/document/ydxnnelz-tingkat-keterampilan-bermain-sepakbola-peserta-ekstrakurikuler-sepakbola-jogonalan.html>

<1% - <https://ilmuwiki.blogspot.com/2018/03/taktik-pertahanan-dan-penyerangan.html>

<1% -

<https://cobasebutkan.blogspot.com/2019/09/sebutkan-3-teknik-dasar-permainan-bola.html>

<1% -

<https://belajar12tahun.blogspot.com/2017/10/30-soal-jawaban-tentang-permainan-bola.html>

<1% - <https://bukucatanadi.blogspot.com/2011/05/>

<1% -

<https://he-wroteyou.com/cara-melakukan-dribbling-dalam-sepak-bola-i32m3298y510k3>

<1% -

<https://123dok.com/document/yenxl14y-tingkat-keterampilan-bermain-bolabasket-mengikuti-ekstrakurikuler-negeri-skripsi.html>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230799323.pdf>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/251810302/Proceedings-Knsi-2014-Full-Edition>

<1% -

<https://adoc.pub/mts-kelas-ix-pendidikan-jasmani-olahraga-dan-kesehatan-3-pen.html>

<1% - <https://isnapgmi.wordpress.com/author/isnapgmi/>

<1% -

<https://densusnadi.wordpress.com/2010/08/24/teknik-dasar-permainan-bulu-tangkis/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/368895772/Kelas-11-SMA-Penjaskes-pdf>

<1% - <https://septithyy.blogspot.com/>
<1% -
<https://olahraga101.blogspot.com/2012/04/bola-basket-teknik-dasar-bola-basket.html>
<1% - https://www.academia.edu/44257940/Financial_Technology
<1% - <https://adoc.pub/dian-aprilianingrum.html>
<1% -
<https://adoc.pub/lawan-perintah-petugas-penyidik-polda-metro-jaya-masih-terus.html>
<1% - <https://idoc.pub/documents/indonesian-idf-2nv8e8emjrlk>
<1% - <https://puputhandayanip.blogspot.com/2016/05/pengantar-manajemen.html>
<1% - <https://adoc.pub/skk-migas-rombak-pejabat.html>
<1% - <https://issuu.com/haluan/docs/hln060811>
<1% - <http://digilib.iain-jember.ac.id/161/5/BAB%20II.pdf>
<1% -
<https://adoc.pub/motivasi-siswa-terhadap-ekstrakurikuler-bola-basket-di-smp-n.html>
<1% -
<https://adoc.pub/yang-terlibat-dalam-penjualan-beras-palsu-yang-mengandung-se.htm>
|
<1% - <https://www.scribd.com/document/432891199/bidang-1-pendidikan>
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/154913556.pdf>
<1% - <http://lib.unnes.ac.id/18991/1/6301408110.pdf>
<1% - <https://tugasdenny.wordpress.com/page/32/>
<1% - <https://rolaangga.blogspot.com/2016/09/bola-basket-kepel-1b.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/zp781xrxz-pengaruh-penerapan-konsep-terhadap-peningkatan-shooting-kabupaten-pasuruan.html>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/6zk6gjk8y-latar-belakang-masalah-pendahuluan.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/154859570/03310142-muktazzah-fiddini>
<1% - <https://materibelajar.co.id/pengertian-hipotesis-menurut-para-ahli/>
<1% - <https://www.wikibacklink.com/search/kerangka-berpikir-adalah>
<1% -
<https://baa.unpkediri.ac.id/brosur-penerimaan-mahasiswa-baru-universitas-nusantara-pgri-kediri-tahun-akademik-2020-2021>
<1% - <http://eprints.kwikkiangie.ac.id/976/4/BAB%20III%20METODE%20PENELITIAN.pdf>
<1% - http://etheses.uin-malang.ac.id/2218/7/08410090_Bab_3.pdf
<1% -
<http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/2255/3/SKRIPSI%20CIPUTRA%20FAJAR%20KUSTIAWAN%20153210053.doc>
<1% - <https://eprints.walisongo.ac.id/6204/4/BAB%20III.pdf>

<1% - <http://repository.unpas.ac.id/41556/6/BAB%20III.pdf>
<1% -
<http://eprints.ummi.ac.id/453/3/Hal.%20163-167%20%28Dede%20Khoirunnisa%29.pdf>
<1% -
http://repository.unpkediri.ac.id/1174/4/RAMA_85201_18.1.01.09.0164_0714078903_0727078804_03.pdf
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/32845/6/BAB%20III.pdf>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/5590/7/BAB%20III.pdf>
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/37259/2/BAB%203%20revisi%20lagi.pdf>
<1% - <http://ejournal.poltekbangsby.ac.id/index.php/SNITP/article/download/276/205>
<1% - http://repository.upi.edu/2435/6/S_TB_0707070_Chapter3.pdf
<1% - <http://repository.unpas.ac.id/29225/5/BAB%20III.pdf>
<1% -
<https://adoc.pub/seminar-nasional-keolahragaan-dan-workshop-neuromuscular-tap.html>
<1% -
<https://www.scribd.com/document/346919977/Prosiding-Seminar-Nasional-IV-Hayati-2016-pdf>
<1% -
<https://www.sosiologi79.com/2017/04/pengertian-populasi-dan-sampel-serta.html>
<1% -
<https://adoc.pub/prosiding-ekonomi-syariah-dalam-pemberdayaan-sektor-riil-di-.html>
<1% - <http://eprints.ummi.ac.id/1436/5/BAB%20III.pdf>
<1% - http://repository.upi.edu/32498/6/S_PEA_1303685_Chapter3.pdf
<1% -
http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/kti/1401460013/15._BAB_III_.pdf
<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/219975936.pdf>
<1% - <https://bangsport.wordpress.com/>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/6qm8kgk8z-tes-konsentrasi-tes-grid-concentrasi-tes-shooting.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/61421242/14-Pendidikan-Jasmani-Dan-Kesehatan>
<1% -
<https://es.scribd.com/doc/243994783/Pendidikan-Jasmani-Olahraga-Dan-Kesehatan-Buku-Guru>
<1% - <https://jenggotacademy.wordpress.com/>
<1% - <https://mutiararahmah13.blogspot.com/>
<1% -
<https://www.sehatq.com/artikel/teknik-shooting-bola-basket-yang-benar-dan-jenis-jenisnya>

<1% - <https://id.scribd.com/doc/75065541/1308581>
<1% -
<https://andikaseptiansitanggung.blogspot.com/2013/03/pengetahuan-tentang-permainan-bola.html>
<1% - <https://smpnegeri3kokap.blogspot.com/>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/q5w6o7jq-tingkat-pemahaman-pelatih-renang-terhadap-program-latihan-jangka-panjang-di-daerah-istimewa-yogyakarta.html>
<1% - <https://stefenhelan.blogspot.com/2010/08/fasilitas-penjaskes.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/43336961/12-Kimia-Sma-Ma>
<1% - <https://www.scribd.com/document/356762516/prosiding-unnesa-2016>
<1% -
https://www.academia.edu/40700097/Validitas_Reliabilitas_Praktikalitas_dan_Efektivitas_Bahan_Ajar_Cetak_Brosur_Leaflet_flyer_Poster_dan_Wallchart
<1% - <http://repo.uinsatu.ac.id/58/5/BAB%20IV.pdf>
<1% - <https://www.scribd.com/document/540899962/QWER>
<1% -
<https://123dok.com/document/q06p6olq-perbedaan-keefektifan-langsung-permainan-bolabasket-ekstrakurikuler-bolabasket-alloysius.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/zlgwnk2y-efektifitas-akurasi-mengikuti-turnamen-development-basketball-regional-yogyakarta.html>
<1% - <https://id.scribd.com/doc/314949238/PROSIDING-2nd-ACISE-2015-pdf>
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/8yd7x16y-rata-rata-lama-hari-pemasangan-infus-dalam-terjadinya-flebitis-pada-pasien-yang-dipasang-infus-di-rsup-haji-adam-malik-medan.html>
<1% - <https://www.coursehero.com/file/119824406/BAB-4docx/>
<1% - <https://delasri.wordpress.com/category/artikel-jurnal-olahraga/>
<1% - <https://www.instructables.com/Properly-Shooting-a-Basketball/>
<1% - <http://simki.unpkediri.ac.id/>
<1% - http://www.annualreport.psg.fr/I_rumus-analisis-data-observasi.pdf
<1% -
<https://text-id.123dok.com/document/q5mjkwgy-tingkat-pengetahuan-dan-penerapan-pelatih-sekolah-sepaktakraw-tentang-program-latihan-fifa-11-di-kabupaten-sleman.html>
<1% -
<https://123dok.com/document/ky61l2nq-analisis-hubungan-kecukupan-gizi-status-tingkat-kebugaran-mahasiswa.html>
<1% - <https://www.scribd.com/document/386530277/IPS-2017>
<1% - <https://authorzilla.com/7vpOg/prosiding-seminar-nasional.html>

<1% -

<https://vbook.pub/documents/profil-kesehatan-indonesia-tahun-2017-1pdf-k2kzndgmze2y>

<1% - <https://www.scribd.com/document/402819890/RTRW-pdf>

<1% -

<https://www.slideshare.net/HeriSetiawan24/kumpulan-soallatihanandatstatdasbiostat2011>

<1% -

<https://adoc.pub/gubernur-papua-peraturan-daerah-provinsi-papua-nomor-14-tahu.html>

<1% - <http://repository.untag-sby.ac.id/3404/5/BAB%204.pdf>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/222783586.pdf>

<1% - <https://core.ac.uk/download/pdf/230789207.pdf>

<1% - <https://backrojez.blogspot.com/2010/>

<1% - <https://munikasulistiawati.wordpress.com/author/munikasulistiawati/>

<1% - <https://www.scribd.com/document/339464763/FKIP-2015>

<1% -

<https://www.scribd.com/document/360118234/Jurnal-Widyadari-Nomor-21-Tahun-XVII-April-2017>