

**SURVEY PENERAPAN KONSEP *BEEF* TERHADAP KETEPATAN
TEKNIK *SHOOTING* PERMAINAN BOLABASKET PADA TIM PUTRI
UKM BOLABASKET UNP KEDIRI TAHUN 2021**

SKRIPSI

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



OLEH :

ARIMBI ROMADHONA PRIYANTO

NPM: 17.1.01.09.0025

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UN PGRI KEDIRI**

2022

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 2021**

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

Tanggal: 25 Desember 2021

Dosen Pembimbing 1



Drs. H. Sugito, M.Pd.
NIDN. 0004086001

Dosen Pembimbing 2



M. Anis Zawawi, M.Or.
NIDN. 0730048903

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 2021**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi

Prodi Penjaskesrek FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: _____

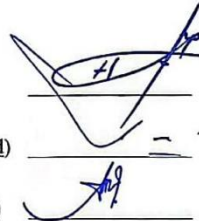
Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : (Drs. H. Sugito, M.Pd)

2. Penguji I : (Dr. Slamet Junaidi M.Pd)

3. Penguji II : (M. Anis Zawawi, M.Or)



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 bandingan 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 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 demikian tim yang mencetak angka lebih banyak diakhir waktu permainan itulah yang dinyatakan menjadi pemenang. Ada beberapa teknik dasar bolabasket 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 2021 meraih prestasi dalam permaian bolabasket disaranan 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 2021 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 2021 menunjukan 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 2021 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 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 :

1. Dr. Zainal Afandi, M.Pd. selaku Rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi kepada mahasiswa.
2. Dr. Sulistiono, M.Si selaku Dekan FIKS yang selalu memberikan motivasi dan dukungan kepada mahasiswa,
3. Dr. Slamet Junaidi M.Pd. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani yang selalu memberikan tuntunan dan motivasi kepada mahasiswa.
4. Drs.H Sugito, M.Pd selaku Dosen Pembimbing Seminar yang telah membimbing, menuntun, mendukung, dan memotivasi dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. M. Anis Zawawi, M.Or selaku pembimbing 2 skripsi yang telah membimbing juga memberi motivasi agar terselesaikannya skripsi ini.

6. Kedua orang tua, kakak dan adikku yang tidak ada hentinya memberikan kasih sayang, doa, dukungan, dan semangat dalam menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini.
7. 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	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Kegunaan Penelitian	6

BAB II KAJIAN TEORI DAN HIPOTESIS

A. Kajian Teori`	8
1. Bolabasket.....	8
2. Sarana Prasarana Bolabasket	11
3. Teknik Dasar Bolabasket.	12
a. <i>Shooting</i> (Menembak).....	12
b. <i>Pivot</i> (Memutar Badan)	15
c. <i>Passing</i> (Mengoper Bola)	16
d. Bergerak dengan bola	17
e. <i>Defend</i> (Gerak tanpa bola).....	17
f. <i>Dribbling</i> (Menggiring Bola).....	18
4. Konsep <i>BEEF</i>	19
5. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM).....	22

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu.....	24
C. Kerangka Berpikir	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel Penelitian	27
B. Teknik dan Pendekatan Penelitian.....	28
1. Teknik Penelitian.....	28
2. Pendekatan Penelitian.....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
1. Tempat Penelitian.....	29
2. Waktu Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
1. Populasi	33
2. Sampel	30
E. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	30
1. Instrumen Penelitian	30
2. Teknik Pengumpulan Data	35
F. Teknik Analisis Data	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data Variabel	38
B. Analisis Data	41
1. Prosedur Analisis Data.....	41
2. Hasil Analisis Data.....	42
3. Interpretasi Hasil Analisis Data	48
C. Pembahasan	49
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	
A. SIMPULAN	51
B. IMPLIKASI.....	51
C. SARAN.....	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
3.1 : Tabel Rubik Penilaian	32
3.2 : Tabel Norma Penilaian	37
4.1 :Tabel Deskriptif Statistik	39
4.2 : Tabel Hasil Nilai <i>Shooting</i> konsep <i>BEEF</i>	40
4.3 : Tabel Deskriptif Statistik <i>Balance</i>	42
4.4 : Tabel Hasil Rincian Kategori <i>Balance</i>	43
4.5 : Tabel Deskriptif Statistik <i>Eyes</i>	44
4.6 : Tabel Hasil Rincian Kategori <i>Eyes</i>	44
4.7 : Tabel Deskriptif Statistik <i>Elbow</i>	45
4.8 : Tabel Hasil Rincian Kategori <i>Elbow</i>	46
4.9 : Tabel Deskriptif Statistik <i>Follow Through</i>	46
4.10 : Tabel Hasil Rincian Kategori <i>Follow Through</i>	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 : Gambar Lapangan Bolabasket	11
2.2 : Gambar Memutar (<i>Pivot</i>)	16
2.3 : Gerakan Dasar Mengoper Bola.....	17
2.4 : Gerakan Mengiring Bola (<i>Dribbling</i>)	18
2.5 : Gerakan Menembak (<i>Shooting</i>)	20
2.6 : Fase Persiapan Konsep <i>BEEF</i>	21
2.7 : Fase Pelaksanaan Konsep <i>BEEF</i>	21
2.8 : Fase <i>Follow Through</i> Konsep <i>BEEF</i>	22
4.1 : Gambar Diagram Hasil Tes Teknik <i>Shooting</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	halaman
Lampiran 1 Data Mentah Hasil Tes Teknik <i>Shooting</i>	56
Lampiran 2 Data Tscore Setiap Indikator	57
Lampiran 3 Dokumentasi Pengambilan Data	58
Lampiran 4 Rubik Penilaian Yang Sudah Divalidasi Oleh 2 <i>Axpret Judmen</i>	63
Lampiran 5 Surat Pengantar Penelitian.....	65
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian	66
Lampiran 7 Berita Acara Kemajuan Bimbingan.....	67
Lampiran 8 Sertifikat Bebas Plagiasi.....	69

BAB 1

PENDAHULUAN

A. 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 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 bolabasket, bola voli, futsal, sepak bola, bola tangan dan lain sebagainya. Pada era ini tidak hanya digemari oleh laki-laki saja. Namun, perempuan pun juga banyak yang mengemari 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 di sebut 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 “*BasketBall For Everyone*”. 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 bolabasket 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.

B. Identifikasi Masalah

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

1. Perlu adanya pemahaman tentang teknik *shooting* dengan konsep *BEEF* bolabasket
2. Belum diketahuinya kemampuan teknik *shooting* yang benar dengan menggunakan konsep *BEEF* pada atlet putri UKM bolabasket UNP Kediri
3. Penerapan latihan konsep *BEEF* terhadap ketepatan teknik *shooting* masih diragukan.

C. 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 2021.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah:

1. Seberapa besar penerapan konsep *BEEF* terhadap ketepatan teknik *shooting* permainan bolabasket pada tim putri UKM basket UNP Kediri tahun 2021.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar penerapan konsep *BEEF* terhadap ketepatan teknik *shooting* permainan bolabasket pada tim putri UKM bolabasket UNP Kediri tahun 2021.

F. Kegunaan 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 UKM bolabasket UNP Kediri 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 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 bolabasket serta meningkatkan kemampua

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, *SUREYTES TINGKAT KEMAMPUAN TINGKAT DASAR BERMAIN BOLA BASKET (PASSIN, DRIBBLING, DAN SHOOTING) PADA BOLA BASKET PUTRA KELOMPOK UMUR 18 KLUB SAHABAT SEMARANG* (online), tersedia : <https123dok.comdocumentnq770xoq-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:<httpsejournal.unesa.ac.idindex.phpjurnal-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.