THE INFLUENCE OF SHOOTING PRACTICE WITH THE CONCEPT OF BEEF ON THE ABILITY OF FREE THROW SHOOTING IN EXTRACULICULAR BASKETBALL BOY SMKN 1 BANGKINANG KOTA

Riska Ghania[1], Agus Sulastio,S.Pd,.M.Pd [2], Syahriadi,S.Pd,.M.Pd[3]
E-mail : riska.ghania2644@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id
Phone Number: +62 812-6739-8626

Sports Coaching Education Study Program
Department of Sport Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University

Abstract: *The problems found in this study include: 1) the ball rarely goes in when shooting, 2) students have not mastered the correct body position or basic attitude when shooting, 3) students cannot control the power of the throw, and 4) students' lack of enthusiasm in do a series of exercises. This study aims to determine the effect of shooting practice with the concept of BEEF (X) on the ability to shoot free throw (Y) in men's basketball extracurricular at SMKN 1 Bangkinang Kota. The method used in this study is an experimental method, with the research design used in this study is 'One-Group Pretest Posttest Design'. The population in this study were basketball extracurricular students at SMKN 1 Bangkinang City, totaling 10 athletes. The instrument used in this research is Shooting Free Throw. Based on data analysis with the results: Pree-test average of 1.8 increased by 2.5 or 1.39% to 4.3 in Post-test with results (t count 6.76 > t table 1.833), then Ha is accepted . Thus, it can be concluded that shooting practice with the BEEF concept affects the free throw shooting ability of male basketball extracurricular students at SMKN 1 Bangkinang Kota.*

Key Words: *Shooting Free Throw, BEEF, Extracuricular*

PENGARUH LATIHAN *SHOOTING* DENGAN KONSEP *BEEF* TERHADAP KEMAMPUAN *SHOOTING FREE THROW* PADA EKSTRAKULIKULER BOLA BASKET PUTRA SMKN 1 BANGKINANG KOTA

Riska Ghania[1], Agus Sulastio,S.Pd,.M.Pd [2], Syahriadi,S.Pd,.M.Pd[3]
E-mail : riska.ghania2644@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, syahriadi@lecturer.unri.ac.id
Nomor HP: +62 812-6739-8626

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Jurusan Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan yang ditemukan di penelitian ini antara lain: 1) bola jarang masuk saat melakukan tembakan, 2) siswa belum menguasai posisi badan atau sikap dasar yang benar saat melakukan tembakan, 3) siswa tidak dapat mengontrol kekuatan lemparan, dan 4) kurangnya semangat siswa dalam melakukan rangkaian latihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Konsep *BEEF* (X) Terhadap Kemampuan *Shooting Free Throw* (Y) pada Ekstrakulikuler Bola Basket Putra SMKN 1 Bangkinang Kota. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen, dengan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One-Group Pretest Postest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah Siswa Ekstrakulikuler Bola Basket SMKN 1 Bangkinang Kota yang berjumlah 10 orang atlet. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Shooting Free Throw*. Berdasarkan analisis data dengan hasil : *Pree-test* rata-rata 1,8 meningkat sebesar 2,5 atau 1,39% menjadi 4,3 pada *Post-test* dengan hasil (t_{hitung} 6,76 > t_{tabel} 1,833), maka H_a diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *Shooting* dengan konsep *BEEF* berpengaruh terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakulikuler bola basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota.

Kata Kunci: *Shooting Free Throw, BEEF*, Ekstrakulikuler

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Aktivitas olaharaga dilakukan agar memperoleh manfaat yaitu; 1. Meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yaitu ditandai dengan denyut nadi istirahat menurun, kapasistas bertambah, penumpukan asam laktat berkurang, 2. Meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, 3. Meningkatkan kelentukan tubuh sehingga dapat mengurangi cidera, 4. Meningkatkan metabolisme tubuh untuk mecegah kegemukan dan mempertahakan berat badan ideal, 5. Mengurangi terjadinya penyakit, seperti tekanan darah tinggi, *sistolik*, dan *diastolic*, 6. Meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sebsetifikasi hormone terhadap ja*ring*an tubuh, 7. Meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap peyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh (Faizati Karim (2002).

Pengenalan olahraga mulai dari dunia pendidikan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk membentuk olahragawan muda sebagai generasi penerus bangsa. Dalam dunia pendidikan olahraga dapat diberikan secara intensif baik saat jam pelajaran atau diluar jam pelajaran. Sebagaimana dijelaskan dalam Undang-undang keolahragaan nomor 3 tahun 2005 pasal 25 ayat 4 menyebutkan bahwa : *"*Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dengan memperhatikan potensi, kemampuan, minat, dan bakat peserta didik secara menyeluruh, baik melalui kegiatan intrakurikuler maupun ekstrakurikuler". Hampir seluruh cabang olahraga diajarkan pada saat pembelajaran berlangsung (intrakulikuler). Apabila siswa tersebut memiliki potensi, kemampuan, minat dan bakat lebih pada salah satu bidang olahraga, maka siswa tersebut dapat memperdalam keterampilannya melalui kegiatan ekstrakulikuler yang diadakan di sekolah. Banyak cabang olahraga yang dikembangkan dalam kegiatan ekstrakulikuler sekolah, salah satunya adalah olahraga bola basket.

Olahraga basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain. Olahraga ini pada umumnya dimainkan dalam ruangan tertutup atau indoor. Berbeda dengan yang terjadi di sekolah, dimana olahraga basket lebih banyak dimainkan di ruangan terbuka. Penerapan permainan bola basket dalam ekstrakulikuler untuk mengambangkan prestasi siswa didalam bidang olahraga ini. Dalam permainan bola basket teknik-teknik dasar haruslah dikuasai agar permainan ini bisa berjalan sesuai aturannya. Teknik dasar bola basket menurut Hal Wissel (1996 : 2) ada 7 macam yakni : (1) *footwork* (gerakan kaki), (2) *shooting* (menembak), (3) *passing* (operan) dan menangkap, (4) *dribble*, (5) *rebound*, (6) bergerak tanpa bola, dan (8) bertahan. Teknik menembak dalam olahraga bola basket merupakan salah satu teknik yang sangat penting. Menurut Arkos Abidin (1999 : 59) ada tujuh macam teknik tembakan, yaitu : 1) *one hand set shoot* (tembakan satu tangan), 2) *free throw shoot* (tembakan bebas), 3) *jump shoot* (tembakan sambol melompat), 4) *three point shoot* (tembakan tiga angka), 5) *hook shoot* (tembakan mengkait), 6) *lay up shoot* (tembakan dengan menggirik bola), 7) *runner shoot* (*lay up* yang diperpanjang).

Dalam permainan bola basket terkadang terjadi pelanggaran, tim yang menerima pelanggaran tersebut diberikan tembakan hukuman atau yang dikenal dengan *free throw*. Menurut Sodikun (Wicaksono & Laksmiwati, 2013) *free throw* merupakan tembakan hadiah kepada pemain untuk mencetak skor. Memasuki satu lemparan bebas

tidak hanya menambah satu poin, tetapi dapat menurunkan pola pikir dan mental lawan, karena sangat sulit untuk mendapatkan poin selain lemparan bebas, karena akan ada hambatan dari lawan. Tembakan ini ditembakkan sesuai aturan, di posisi tepat di belakang garis *free throw*. Pemain diberikan waktu untuk melakukan shooting dimana saat itu jam permainan dihentikan sementara (Art. 43, FIBA, 2014). Dalam melakukan tembakan *free throw* meliputi, pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaan. Kemampuan *free throw* harus dilatih dan mendapat perhatian khusus agar pada setiap kesempatan mendapatkan tembakan hukuman dapat dimaksimalkan menjadi poin. Menurut (Hal Wissel, 2000 : 64) *wall shooting* adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan latihan pada tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, *follow through*, dan menangkap bola pada posisi menembak. Menurut Bayu (2019) dalam (Sari et al., 2020) salah satu metode yang se*ring* diajarkan kepada siswa adalah latihan shooting dengan konsep *BEEF* karena dinilai cukup efektif dan mudah dipahami. Menurut Danny Kosasih, *BEEF* adalah *Balance* (keseimbangan), *Eyes* (mata), *Elbow* (siku) dan *Follow trough* (gerakan lanjutan). Metode latihan *beef* adalah metode latihan dengan menerapkan sikap dasar dalam hal melakukan *shooting.* Keunggulan latihan ini adalah menjaga sikap dasar untuk melakukan shooting yang benar.

Dari hasil pengamatan peneliti pada saat melakukan observasi di lapangan basket SMKN 1 Bangkinang Kota masih banyak terjadi kesalahan dalam melakukan *shooting free throw*. Permasalahan yang ditemukan antara lain: 1) bola jarang masuk saat melakukan tembakan, 2) siswa belum menguasai posisi badan atau sikap dasar yang benar saat melakukan tembakan, 3) siswa tidak dapat mengontrol kekuatan lemparan, dan 4) kurangnya semangat siswa dalam melakukan rangkaian latihan.

Dari uraian di atas, mengingat pentingnya kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket, maka penelitian ini diarahkan untuk mengetahui pengaruh latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakulikuler bola basket putra. Selain itu juga untuk memberikan bukti apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan konsep BEEF terhadap kemampuan *shooting free throw* siswa ekstrakulikuler bola basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan atlet kumite. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "*One-Group Pretest-Postest Design*". Sugiyono (2018: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (0_1) disebut nilai *pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (0_2) nilai *post-test*.

Populasi adalah keseluruhan dari *subjek* penelitian (Arikunto, 2006:130). Meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Penelitiannya juga disebut objek populasi atau wakil semua Arikunto, (2006 : 173). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakulikuler bola basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota. Teknik penarikan sampel adalah purposive sampling, dimana menurut Sugiyono (2018 : 138) yaitu teknik

penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Jadi total sampel dalam penelitian ini ada sebanyak 10 orang siswa.

Instrumen penelitian ini adalah tes *shooting free throw* dari buku Sodikun (1992:125). Tes ini bertujuan untuk mengukur keakuratan tembakan *free throw*.

1. Perlengkapan dan peralatan : lapangan *basketball*, bola basket, alat tulis
2. Petugas : pencatat hasil skor
3. Pelaksanaan : (1) Testee berdiri di daerah tembakan hukuman atau di atas garis *free throw*; (2) Setelah mendengar aba-aba "Ya" atau dibunyikan peluit, testee melakukan tembakan ke arah ring; (3) Testee tidak boleh menginjak melewati garis sebelum bola lepas dari tangan ; (4) Setiap testee mendapat kesempatan 10 kali tembakan; (5) Setelah melakukan 10 kali tembakan, testee harus menghentikan tembakan ke *ring*.
4. Peraturan dan hasil skor : (1) *Shooting* boleh dilakukan dengan satu atau dua tangan; (2) Setiap bola yang masuk ke ring diberikan skor 1 dan dicatat oleh pencatat skor

HASIL DAN PEMBAHASAN

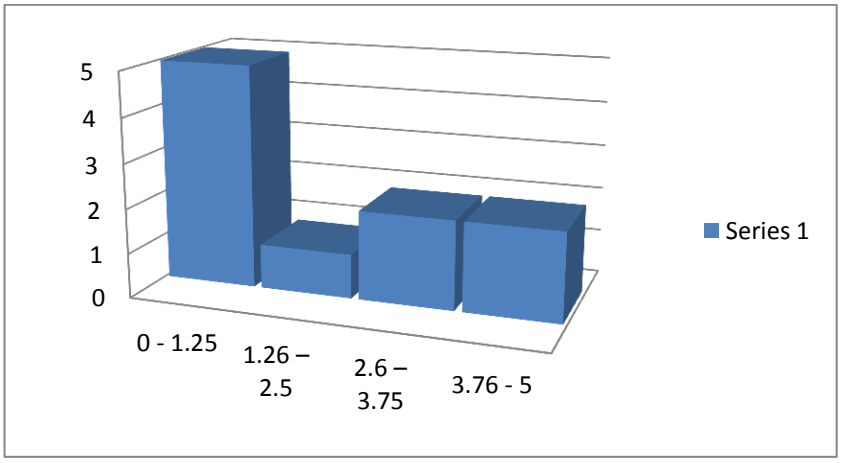
Hasil *Pree – test* (tes awal) *Shooting Free Throw*

Sebelum dilakukan latihan *shooting* dengan konsep *beef* dilakukan *pree – test freethrow*, dan didapat data awal (*pree-test) freethrow* sebagai berikut : Skor tertinggi 5, Skor terendah 0 dengan rata- rata 1.8, standar devisiasi 1.87, dan variasi 3.5. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pree-Test *Shooting* Free Throw

No	Kelas interval	Frequency absolute	Frequency relative
1	0 - 1.25	5	50%
2	1.26 – 2.5	1	10%
3	2.6 – 3.75	2	20%
4	3.76 - 5	2	20%
	Jumlah	10	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 10 sampel, sebanyak 5 orang sampel memiliki frekuensi relative 50% dengan rentangan 0 - 1.25. 1 orang sampel memiliki frekuensi relatif 10% dengan rentangan interval 1.26 – 2.5. 2 orang sample memiliki frekuensi relative 20% dengan rentangan interval 2.6 – 3.75. 2 orang sample memiliki frekuensi relative 20% dengan rentangan interval 3.76 - 5.



Gambar 1. Histogram distribusi frekuensi data *pree – test* (tes awal)

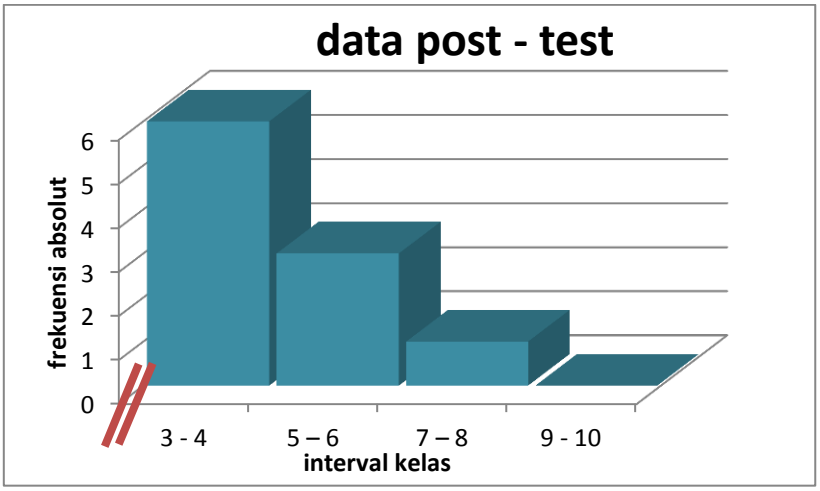
Hasil *Post – test* (tes akhir) *Shooting Free Throw*

Setelah di berikan perlakuan latihan *shooting freethrow* 16 kali pertemuan, maka di lakukan *post-test* (tes akhir). *Post – test shooting* yang dilakukan 10 orang sampel diperoleh data sebagai berikut : skor tertinggi 7, skor terendah 3, dengan rata- rata 4.3 , varian 1.96, standar devisiasi 1.4. Deskripsi hasil penelitian disajikan dalam distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Post –Test Shooting* Free Throw

No	Kelas interval	Frequency absolute	Frequency relative
1	3 - 4	6	60 %
2	5 – 6	3	30 %
3	7 – 8	1	10 %
4	9 - 10	0	0 %
	Jumlah	10	100 %

Berdasarkan dari tabel distribusi frekuensi data *post – test* diatas, dari 10 orang sampel yang melakukan tes *shooting freethrow* , diperoleh 6 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 60% pada jarak interval 3 - 4, 3 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 30% pada jarak interval 5 – 6 , 1 orang sampel yang memiliki frekuensi relatif 10% pada jarak interval 7 – 8, 0 orang sampel yang memiliki frekuensi relative 0% dengan jarak interval 9 - 10.



Gambar 2. Histogram distribusi frekuensi data *post – test* (tes akhir)

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *shooting* dengan konsep *BEEF* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *free throw* dilambangkan dengan Y sebagai variable terikat, dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil *Pre-test Shooting Free Throw*	0,2315	0,258	Berdistribusi Normal
Hasil *Post-test Shooting Free Throw*	0,2238	0,258	Berdistribusi Normal

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pre – test shooting free throw* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,2315 dan L_{tabel} sebesar 0.258. ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$ dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree -test shooting free throw* adalah berdistribusi Normal. Untuk pengujian data hasil *post - test shooting free throw* menghasilkan L_{hitung} 0,2238 dan L_{tabel} sebesar 0.258. dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post - test shooting free throw* adalah berdistribusi Normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu :

“Terdapat Pengaruh yang signifikan *shooting* dengan konsep *BEEF* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *free throw* dilambangkan dengan Y sebagai variable terikat. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6.76 dan t_{tabel}1.833 . Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Untuk t tabel, db = n-1. Taraf α (alfa) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 4. Uji T Data Hasil *Shooting Free Throw*

	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil analisis	6,76	1,833	H_a diterima

PEMBAHASAN

Penelitian ini diawali dengan melakukan *pree-test*. Dilihat dari hasil *pree-test* ternyata memang terdapat kekurangan pada kemampuan *shooting free throw* pada siswa ekstrakulikuler basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota. Dimana ada sebagian besar sampel yang mendapatkan point kurang dari 5 poin, ini diakibatkan karena sudah lamanya tidak melakukan latihan yang rutin. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2315** dan T_{tabel} **0,258**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel.}$ Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test shooting free throw* adalah berdistribusi normal.

Setelah dilaksanakan *pree –test* dilanjutkan dengan pemberian perlakuan (latihan) *shooting* dengan konsep *BEEF* selama 16 x pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam sepekan. Pada saat peneliti melakukan rangkain bentuk latihan di SMKN 1 Bangkinang Kota, peneliti merasa diterima dengan baik oleh pihak sekolah dan siswa ekstrakulikuler basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota. Keabanyakan latihan berjalan dengan sesuai harapan peneliti, yang mana pada saat latihan para siswa mengikuti intruksi peneliti dengan baik dan seksama.

Jika semua rangkaian latihan 16x pertemuannya selesai, maka pengambilan data *post test shooting free throw* pun dilakukan. Hasil perolehan tertinggi adalah 7 poin dan terkecil adalah 3 poin. Setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,2238** dan T_{tabel} **0,258**. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel.}$ Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test free thro* adalah berdistribusi normal.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pree-test* dan *post-test*, para *testee* menunjukkan ada peningkatan pada *shooting free throw* mereka. 2 orang yang memiliki peningkatan tertinggi adalah Zuhri dan Dika, dengan selisih 4 point antara *pree-test* dan *post-test*, hal tersebut dikarenakan mereka berdua di dalam tim memang diposisikan sebagai *shooter* mereka sebelumnya memang sudah banayak melalukan latihan *shooting* sebelum latihan ini. Egi, Ridho dan Rizky dengan selisih 3 point, ini disebabkan mereka mengikuti program latihan dengan baik dan serius padahal Egi dengan posisi *play maker*, Ridho sebagai *center* dan Rizky adalah siswa pendatang baru dalam ekskul bola basket. Faraz, Bagas, Sarul dan Ilham dengan selisih 2 point, ini dikarenakan *testee* Bagas dan Ilham memiliki pondasi *shooting* yang bagus tapi pada saat setelah *release*, tidak atau jarang melakukan *follow through*, berbeda dengan Faraz dan Sarul yang memiliki *release* dan *follow through* yang sangat bagus tetapi kurang baik dalam memposisikan tangan yang mendorong bola . Sedangkan *testee* Hari tidak memiliki peningkatan point antara *pree-test* dan *post-test*, menurut saya ini dikarenakan Hari

tidak mengikuti program latihan dengan sangat baik dan selalu melakukan kesalahan yang sama meski sudah selalu diingatkan dan diperbaiki, Hari juga diposisikan sebagai *center* dalam tim, yang mana Hari sebelumnya tidak selalu menerima latihan berupa *shooting*. Hanya 9 siswa yang mengalami peningkatan point *shooting* dan 1 siswa tidak mengalami peningkatan. Meningkat atau tidak meningkatnya kemampuan shooting siswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu : tinggi badan, berat badan, usia dan faktor lainnya yang mereka miliki. Sedangkan faktor penunjuang yang mempengaruhi hasil penelitian adalah keseriusan dan kehadiran siswa mengikuti program latihan, cuaca dan lingkungan latihan.

Setelah melakukan uji normalitas data *pree – test* dan *post – tes* maka dilakukan uji hipotesis menggunakan uji t, Berdasarkan hasil analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,76** dan t_{tabel} **1,833**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Sehingga terjawablah hasil pengujian hipotesis menunjukkan Terdapat Pengaruh yang signifikan Latihan *shooting* dengan konsep BEEF (X) Terhadap *shooting free throw* (Y) ekstrakulikuler bola basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota.

Faktor yang mempengaruhi keberhasilan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini adalah sarana dan prasarana yang lengkap yang dimiliki oleh pihak sekolah. Selain itu, hubungan guru, peneliti, pelatih dan siswa juga sangat baik. Penyebaran informasi yang sangat mudah antara peneliti, pelatih dan siswa juga salah satu penunjang koordinasi yang baik.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut. Latihan shooting dengan konsep *BEEF* berpengaruh terhadap kemampuan free throw ekstrakulikuler bola basket putra SMKN 1 Bangkinang Kota dengan hasil : *Pree-test* rata-rata 1,8 meningkat sebesar 2,5 atau 1,39% menjadi 4,3 pada *Post-test* dengan hasil (t_{hitung} 6,76 > t_{tabel} 1,833), maka H_a diterima.

Rekomendasi

Berdasarkan pada kesimpulan sebelumnya, mana peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada siswa ekstrakulikuler bola basket SMKN 1 Bangkinang Kota, disarankan untuk lebih rajin lagi dalam mengikuti program latihan *shooting*, agar *shooting* yang dihasilkan semakin baik dan indah.
2. Kepada pelatih, disarankan untuk selalu mengkoreksi dan memperbaiki pondasi *shooting* yang kurang baik, dengan selalu mengoreksi dan memperbaiki *shooting* siswa dapat memiliki *shooting* yang baik.
3. Bagi peneliti yang akan datang, supaya dapat membuat pertimbangan penelitian ini dengan subyek yang lain, baik dalam kualitas maupun kuantitas.

DAFTAR PUSTAKA

Abdoellah, Arma. 1981. Olahraga Untuk Perguruan Tinggi. Yogyakarta: PT Sastra Husada.

Abidin, Arkos. 1999. Buku Penuntun Bola Basket Kembar. Jakarta: PT Raja Gravindo Persada.

Ahmadi. Nuril. 2007. Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Intermedia.

Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.

Ambler, Vic. Petunjuk untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket. PIONIR, Bandung.

Harsono (1988). *Couching* dan Aspek-Aspek Pisikologis dalam *Couching.*

Harsono (2015). Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi. PT Remaja Rosdakarya, Bandung.

Kosasih, Danny. 2008. Fundamental Basket Ball First Step to Win. Semarang: Karangturi Media.

M, Madri. 2012. The Basic Learning Basketball Technique. Sukabina Press. Padang.

Oliver, Jon. 2004. Dasar-Dasar Bola Basket. United States of America: Pakar Raya.

Rahmani, Mikanda. 2014. Buku Super Lengkap Olahraga. Dunia Cerdas, Cipayung Jakarta Timur

Sari, Nofrika, and Wilda Welis. "Pengaruh Latihan Shooting Dengan Teknik Beef Terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket Pada Siswa." *JURNAL STAMINA* 3.8 (2020): 627-641.

Sodikun, Imam. 1992. Olahraga Pilihan Bola Basket. Jakarta: Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.

Sugiarto, Sugiarto, and Habibi Hadi Wijaya. "Pengaruh Metode Latihan Shooting dengan Konsep BEEF Terhadap Keterampilan Shooting Freethrow Bola Basket Pemula." *Jurnal Speed (Sport, Physical Education, Empowerment)* 2.2 (2019): 57-61.

Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Wissel, Hal. 2000. Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Wissel, Hal. 2002. Bola Basket : Langkah Untuk Sukses. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.