

**PENGARUH LATIHAN *BEEF* TERHADAP HASIL *SHOOTING*  
BOLA BASKET PADA SISWA YANG MENGIKUTI  
EKSTRAKURIKULER DI SMP NEGERI 9 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Memperoleh  
Gelar Strata Satu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani  
Kesehatan dan Rekreasi**



**Oleh :**

**MUHAMMAD LUTHFI ABDILLAH**

**41182191180208**

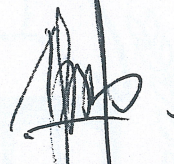
**JURUSAN PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS ISLAM "45" BEKASI**

**2023**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

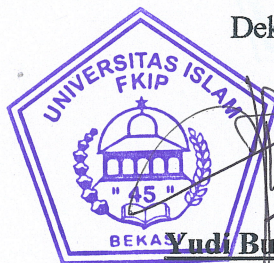
Skripsi dengan judul : “Pengaruh Latihan *Beef* Terhadap hasil *shooting* Bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Smp Negeri 9 Bekasi”, telah disetujui oleh dewan pembimbing skripsi Fakultas Keguruan dan ilmu pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi Universitas Islam “45” Bekasi.

Pembimbing



Achmad Rifai M, Pd

Mengetahui,  
Dekan FKIP



Yudi Budianti, M.Pd.

Disahkan Oleh  
Ketua Program Studi PJKR



Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

**LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI**

**SKRIPSI**

**“PENGARUH LATIHAN BEEF TERHADAP HASIL SHOOTING BOLA BASKET PADA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKULIKULER DI SMP NEGERI 9 KOTA BEKASI**

Dipersiapkan dan ditulis oleh:

**MUHAMMAD LUTHFI ABDILLAH**

41182191180208

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

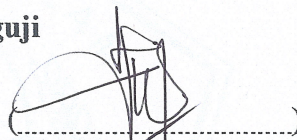
Pada Hari : Kamis

Tanggal : 9 Februari 2023

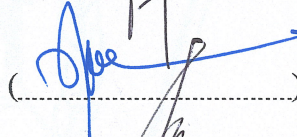
dan dinyatakan memenuhi syarat

**Susunan Dewan Penguji**

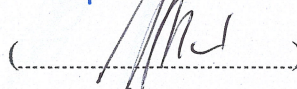
Ketua : Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd

()

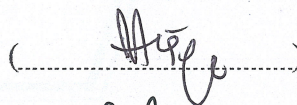
Sekretaris : Mia Kusumawati, M.Pd., AIFO

()

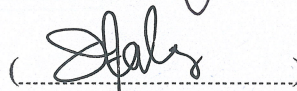
Penguji I : Dr. Dindin Abidin, M.Si

()

Penguji II : Aisya Kemala, M.Pd

()

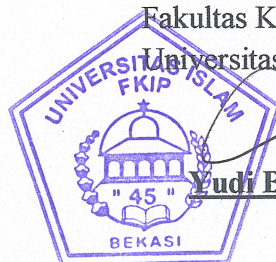
Penguji III : Tatang Iskandar, M.Pd

()

Bekasi, 20 Februari 2023

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Islam “45” Bekasi



**Yudi Budianti, S.Pd., M. Pd**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Muhammad Luthfi Abdillah

NPM : 41182191180208

Jurusan : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Beef* Terhadap hasil *shooting* Bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Smp Negeri 9 Bekasi” ini benar – benar saya kerjakan sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku pada masyarakat keilmuan.

Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko atau sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya atau ada klaim dari pihak lain atas keaslian dari karya saya ini

Saya yang menyatakan



Muhammad Luthfi A

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

**KEMENANGAN TIDAK AKAN DIRAIH**

**JIKA**

**TERUS BERFIKIR KAMU**

**TIDAK BISA**

### **PERSEMBAHAN**

**KARYA INI SAYA PERSEMBAHKAN UNTUK KEDUA ORANG TUA SAYA**

**(ALM BAPAK H. TOTOK HARI PURWANTO DAN IBU HANIK**

**KUSUMAWATI) SERTA REKAN REKAN PERJUANGAN**

## ABSTRAK

**Muhammad Luthfi Abdillah** : 41182191180208 “Pengaruh Latihan *Beef* Terhadap hasil *shooting* Bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Smp Negeri 9 Bekasi”

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh kemampuan *shooting* bola basket menggunakan konsep *BEEF* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMPN 9 BEKASI.

Metodologi penelitian yang digunakan adalah metode penelitian eksperimen. Sedangkan populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler yang berjumlah 10 orang.

Dari hasil analisis data, Metode *BEEF* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap shooting bola basket di SMPN 9 BEKASI, Dengan rata rata tes awal sebesar 6,20 dan tes akhir 9,2 poin serta peningkatan sebesar 15,4 poin. Sedangkan nilai hitung 2,511 dan signifikan terhadap T table 2,262 signifikan.

Dalam Penelitian ini data diperoleh dengan menggunakan tes langsung di lapangan dengan menggunakan *Shooting Free Throw*

**Kata kunci** : *Pengaruh, Beef, Shooting, Bola basket, Ekstrakurikuler*

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, taufik dan hidayah-Nya, penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Beef Terhadap hasil shooting Bola basket pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di Smp Negeri 9 Bekasi” dapat diselesaikan dengan baik.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan skripsi ini banyak mengalami kendala, namun berkat bantuan, bimbingan, kerjasama dari berbagai pihak dan berkah dari Allah SWT sehingga kendala – kendala yang dihadapi tersebut dapat diatasi dengan baik. Untuk itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih dan penghargaan kepada Bapak **Achmad Rifai, M.Pd**, selaku pembimbing, dengan sabar, tekun, tulus, dan ikhlas meluangkan waktu, tenaga, pikiran memberikan bimbingan, motivasi, arahan, dan saran – saran yang sangat berharga kepada penulis selama menyusun skripsi. Selanjutnya ucapan terima kasih penulis sampaikan pula kepada :

1. Bapak Dr. Hermanto, Drs., M.M., M.Pd. selaku Rektor Universitas Islam “45” Bekasi.
2. Ibu Yudi Budianti, S.Pd., M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
3. Ibu Mia Kusumawati, M.Pd, AIFO selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi, yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan penulisan skripsi ini.

4. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam “45” Bekasi yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Bapak Alm H. Totok Hari Purwanto (Bapak Kandung), Ibu Hanik Kusumawati (Ibu Kandung), Arif Vidhie Abdillah (Kakak Kandung), Ramadhan Abdillah (Kakak Kandung), Reni Nur Fatimah (Kakak Kandung), yang sangat banyak memberikan bantuan, moril, material dan selalu memberikan semangat selama menempuh pendidikan.
6. Bapak Tendy selaku pelatih Basket ekstrakurikuler, serta atlet ekstrakurikuler yang telah mengizinkan dan membantu saya untuk menyelesaikan penelitian ini.
7. Rekan – rekan mahasiswa olahraga sepejuangan angkatan 2018.
8. Semua pihak yang telah membantu saya dan tidak dapat saya sebutkan satu persatu semoga amal baik dari berbagai pihak manapun mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT.



Akhirnya, dengan segala kerendahan hati penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan, sehingga penulis mengharapkan adanya saran dan kritik yang bersifat membangun demi kesempurnaan skripsi ini.

Bekasi, 09 Februari 2023

Penulis

Muhammad Luthfi

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....	i
LEMBAR PENGESAHAN PENGUJI .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PERNYATAAN .....	ii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iv
ABSTRAK .....	v
KATA PENGANTAR .....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Batasan Masalah dan Rumusan Masalah .....	2
1. Batasan Masalah .....	2
2. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
1. Secara teoritis.....	3
2. Secara praktis.....	3
E. Definisi Operasional .....	3
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	5
A. Hakikat Latihan .....	5
1. Pengertian Latihan .....	5
2. Metode Latihan .....	6
B. Hakikat Latihan <i>Beef</i> .....	7
1. Pengertian <i>Beef</i> .....	7

2. Tata Cara Latihan .....	9
C. Ekstrakurikuler .....	12
D. Bola Basket.....	13
E. Penelitian Yang Relevan .....	17
F. Kerangka Berpikir .....	20
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>22</b>
A. Metodologi Penelitian .....	22
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel .....	23
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	24
1. Waktu penelitian .....	24
2. Tempat penelitian .....	25
D. Desain dan Instrumen Penelitian .....	25
E. Teknik Pengumpulan Data .....	25
1. Uji Normalitas .....	26
2. Uji Homogenitas .....	26
3. Pengujian Hipotesis .....	26
F. Pengujian Hipotesis .....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>29</b>
A. Deskripsi Data .....	29
B. Pengujian Hipotesis .....	30
C. Diskusi Penemuan .....	31
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>33</b>
A. Kesimpulan.....	33
B. Saran .....	34
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>35</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>38</b>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin penelitian .....	38
Lampiran 2 Dokumen Foto Pretest .....	39
Lampiran 3 Dokumen Foto <i>Posttest</i> .....	42
Lampiran 4.Lisensi Pelatih.....	45
Lampiran 5 Sesi Latihan Pretest .....	46
Lampiran 6 Sesi Latihan Posttest.....	57
Lampiran 7 Kalender pelaksanaan Penelitian .....	59
Lampiran 8 Hasil Shooting Siswa Pretest.....	60
Lampiran 9 Hasil Shooting Siswa Posttest .....	61
Lampiran 10 Selisih Pretest dan Posttest .....	62
Lampiran 11 Kartu Bimbingan Skripsi.....	66
Lampiran 12 Surat Keterangan Bimbingan.....	68
Lampiran 13 Daftar Riwayat Hidup.....	69

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Perbandingan Terhadap Penelitian Terdahulu .....	17
Tabel 4. 1 Hasil Perhitungan Tes Awal, Akhir, Peningkatan & Simpangan Baku	29
Tabel 4. 2 Hasil Uji Normalitas Dengan Menggunakan Uji .....	30
Tabel 4. 3 Hasil Uji Homogenitas .....	30
Tabel 4. 4 Hasil uji kesamaan dua rata .....	31

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2. 1 Fase Persiapan .....	9
Gambar 2. 2 Fase Pelaksanaan.....	10
Gambar 2. 3 Fase Follow Through .....	11
Gambar 2. 4 Kerangka Berpikir .....	21
Gambar 3. 1 Teknik Pengambilan Sampel.....	24
Gambar 3. 2 Teknik Pengambilan Sampel.....	25