

IMPLEMENTASI KONSEP *BEEF* (*BALANCE, EYE, ELBOW, FOLLOW THROUGH*) PADA PEMBELAJARAN *SHOOTING* BOLA BASKET

Yohanes Hajaang, Victor G Simanjuntak, Uray Gustian

Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tanjungpura. Jalan Prof. Dr. Hadari Nawawi, Pontianak, 78124, Indonesia.

E-mail: yohanestwentyfive@gmail.com

Abstract

The problem in this research is the lack of students' understanding of the basics in basketball shooting, there are still teachers (instructors) who use the same learning method and the need to learn with BEEF concepts to improve students' shooting abilities in basketball shooting. The study design used a research method with the Nonequivalent control group design, with the participation of 70 people. Sampling with non probability sampling techniques in the form of saturated sampling. Data analysis using SPSS 22. The results obtained from the lowest initial test score (pretest) 27 and the highest score 81 with an average score of 49.88, while the final test score (posttest) obtained the lowest value of 45 and the acquisition value of 100 with an average value average of 78.54, it can be seen an increase with the difference in the average value of 28.66 with 57.46% presentation. Based on the results of the analysis it can be concluded that the research hypothesis is accepted, the learning model with the BEEF concept is effective for improving basketball learning outcomes.

Keywords: *Beef Concept, Learning Model, Shooting, Basketball*

PENDAHULUAN

Menurut Muhajir (2007:11) “bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tujuan permainan ini adalah untuk mencari angka/nilai sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola basket kedalam ring atau keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai”. Didalam pembelajaran permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar yaitu, *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *shooting* (menembak bola ke ring), *pivot* (cara berputar), dan *rebound* (seorang pemain yang siap mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk saat pemain lain melakukan *shooting*).

Supaya dapat mencetak angka diperlukan tembakan (*shooting*), dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik dasar *shooting* yaitu, tembakan satu tangan (*one-hand set shot*), lemparan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jum shot*), tembakan tiga skor (*three poin shot*), tembakan mengait (*hook shot*), dan tembakan melayang (*lay-up*). Menurut Rachmat Fadillah (2009:13)

”*Shooting* atau teknik menembak merupakan yang paling penting dalam permainan bola basket karena dengan teknik ini dapat terciptanya poin”, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain, sebagian besar pemain basket pasti mengerti bahwa akurasi adalah yang utama, tetapi hanya sedikit yang sadar bahwa untuk melatih akurasi *shooting* harus berlatih dengan benar mengikuti tutorial yang tepat (Irfan Syahputra, 2015).

Kemampuan suatu tim dalam melakukan *shooting* akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. *Shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan *shooting*. Supaya dapat melakukan teknik *shooting* terlebih dahulu siswa harus mengetahui dasar-dasar untuk melakukan teknik *shooting* tersebut, namun pembelajaran yang kurang menarik juga akan membuat siswa bosan dan cenderung kurang memperhatikan, oleh karena itu guru harus bisa membuat suatu pembelajaran *shooting*

bola basket yang menarik, agar siswa aktif dan senang melakukannya. “karena segala upaya yang dilakukan oleh guru (pengajar) bertujuan agar terjadi proses belajar pada diri siswa” (Sobry Sutikno, 2013:31). Serta efektifitasnya suatu pembelajaran dapat dilihat dari aktifnya siswa selama pembelajaran berlangsung, dan respon siswa terhadap pembelajar atau materi yang disampaikan.

Pembelajaran bola basket dapat berjalan dengan baik apabila terjadi hubungan interaksi yang baik antara guru dan murid. Proses belajar mengajar juga bersifat kompleks, karena didalamnya terdapat kegiatan didaktis (mendidik) - pedagogis (cara pembelajaran) pada pihak guru dan kegiatan belajar pada pihak siswa saling berinteraksi. Kemampuan siswa dalam melakukan teknik *shooting* juga berbeda-beda sehingga masih banyak yang belum memahami dan menguasai teknik *shooting*. Siswa belum memahami cara memegang bola yang benar, sikap awalan dan akhir pada saat *shooting* bola kurang tepat pelaksanaannya.

Suatu realita sehari-hari masih banyak guru dalam kegiatan belajar mengajar siswa di sekolah mengandalkan cara lama, diantaranya pidato, menulis, dan ceramah. Didalam kegiatan pendidikan jasmani (penjas) sebenarnya siswa tidak hanya di tuntut seperti itu, karena pengajar merupakan pengarah dan pemotivasi. Materi-materi dalam pendidikan jasmani (penjas) dilakukan tidak hanya di dalam ruangan saja/kelas yang dalam arti teori melainkan praktek di lapangan, dan saat praktek dilapangan sering sekali juga didapati pembelajaran penjas yang kurang efektif dan efisien.

Pengajaran materi, kebanyakan guru tidak menggunakan media atau alat bantu, padahal jika dikaji lebih mendalam, dengan menggunakan alat bantu informasi/pesan yang akan disampaikan akan lebih mudah ditangkap dan dicerna oleh siswa sehingga proses pembelajaran lebih efektif dan efisien. Hal ini karena tidak tersedianya alat bantu tersebut dan kurangnya kreativitas para guru.

Menurut Danny Kosasih (dalam Karyadi Dasamardana 2013:24), ada istilah yang berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola

basket yang perlu dikenalkan sejak dini yaitu *BEEF*, semua tembakan menggunakan mekanisme *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow trough*), yaitu: B (*balance*) keseimbangan, gerakan selalu dimulai dari lantai saat menangkap bola, menekuk lutut serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, kemudian E (*eyes*) mata yaitu, agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring), dan mata tak terhalang oleh bola dan tangan, E (*elbow*) siku lengan, pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical, yang terakhir F (*follow through*) gerakan lanjutan, kunci siku lalu, gerakan lengan, jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah ring.

David Barney dan Patrick Mc Gaha (2006:34) konsep *BEEF* adalah suatu konsep yang akan membantu siswa belajar dan berlatih dengan teknik yang tepat untuk meningkatkan *shooting* dalam permainan basket bagi siswa. Konsep *BEEF* juga efisien dan efektif, hal itu dikarenakan penyampaian konsep *BEEF* yang sederhana dan mudah dipahami (Firman Hidayat & Dwi Cahyo Kartiko, 2018:42). Pada saat melakukan pembelajaran atau latihan agar lebih menarik dan tidak membosankan maka perlunya disertai dengan permainan, dasar mengabungkan permainan dalam melakukan konsep *BEEF* adalah agar siswa aktif dan siswa tidak merasa jenuh saat melakukan pembelajar teknik *shooting* dengan *BEEF*.

Pendekatan aktivitas bermain apabila dapat diorganisir kearah aktivitas yang mengembirakan dan disampaikan dalam bentuk modifikasi, untuk merangsang siswa lebih aktif lagi dalam bergerak yang pada akhirnya menghasilkan kebugaran jasmani dan kemampuan mempelajari gerakan yang baru yang lebih baik. Frobel (Mayke S. Tedjasaputra, 2005:1) menyatakan pentingnya bermain dalam belajar karena berdasarkan pengalamannya sebagai guru, dia menyadari bahwa kegiatan bermain maupun mainan yang dinikmati anak dapat digunakan untuk menarik perhatian serta mengembangkan pengetahuan mereka.

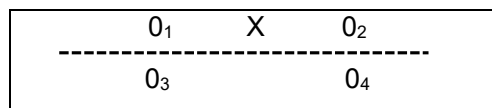
Berdasarkan pemaparan diatas penulis mengidentifikasi permasalahan sebagai berikut, masih terdapat siswa yang kurang mengerti dasar-dasar dalam melakukan *shooting* bola basket, masih terdapat guru yang masih menggunakan metode pengajaran yang sama, dan perlunya suatu pembelajaran yang tidak membosankan yang membuat siswa aktif dan termotivasi dalam melakukan pembelajaran *shooting* yaitu pembelajaran dengan konsep *BEEF*.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk untuk mengetahui keefektifan pembelajaran dengan konsep *BEEF* (*balance, eye, dan follow through*) terhadap hasil belajar *shooting* bola basket pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 4 Putussibau.

METODE

Penelitian yang dilaksanakan merupakan penelitian eksperimen semu atau *Quasi Eksperimental Design* dengan menggunakan *Nonequivalent control group design*, pada desain ini kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol tidak dapat dipilih secara random (Sugiyono, 2011:116). Dimana dalam desain ini dipilih dua kelompok/kelas yang masing-masing diberi *pretest* dan *posttest*. *Pretest* dilakukan untuk mengetahui bahwa kemampuan awal siswa pada kedua kelas baik kelas eksperimen maupun kelas kontrol tentang materi pembelajaran teknik *shooting* bola basket adalah sama. *Posttest* diberikan kepada siswa kelas kontrol dan eksperimen setelah diberi perlakuan untuk mengetahui hasil belajar siswa kelas mana yang lebih baik.

Sehingga diketahui seberapa keefektifan model pembelajaran dengan konsep *BEEF* terhadap hasil belajar *shooting* bola basket. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Desain Penelitian

Sumber: Sugiyono (2011:116)

Keterangan:

O_1 = Nilai *pretest* kelompok eksperimen

O_3 = Nilai *pretest* kelompok kontrol

X = Perlakuan (menggunakan model pembelajaran dengan konsep *BEEF*)

O_2 = Nilai *posttest* kelompok eksperimen

O_4 = Nilai *posttest* kelompok kontrol

Adapun populasi dalam penelitian ini adalah peserta didik kelas IX SMP Negeri 4 Putussibau yang berjumlah 70 peserta didik dimana 35 peserta didik adalah kelas IX A dan 35 peserta didik adalah kelas IX B, dan terdiri dari 45 siswa laki-laki dan 25 siswi perempuan.

Menurut Sugiyono (2011:118) “sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah “teknik *non probability sampling* dalam bentuk *Sampling jenuh*, merupakan teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dipilih sebagai sampel” (Nanang Martono, 2011:79). Adapun sampel dalam penelitian ini adalah 70 peserta didik yang terdiri dari 35 peserta didik kelas IX A sebagai kelas eksperimen dan 35 peserta didik kelas IX B sebagai kelas kontrol.

Pada pengumpulan data penelitian ini penulis menggunakan teknik observasi dalam bentuk observasi berpartisipatif (*participant observation*), yang berarti dalam observasi ini peneliti terlibat langsung dalam kegiatan orang yang sedang diamati atau yang digunakan sebagai data penelitian. Pengumpulan datanya menggunakan tes hasil belajar

Pretest

Pretest yang diberikan yaitu *shooting* bola basket, dilakukan untuk mengetahui sejauh mana kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar *shooting* bola basket, *pretest* diberikan untuk mendapat data awal sebelum siswa diberikan perlakuan.

Pemberian perlakuan

Peneliti akan menerapkan model pembelajaran konsep *BEEF* yang diberikan kepada siswa dalam pembelajaran teknik dasar *shooting* bola basket. Sesuai dengan tahapannya kemudian diberi perlakuan setiap pertemuan, sehingga mengalami peningkatan dalam hasil belajar.

Posttest

Posttest yang diberikan yaitu dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket pada siswa setelah diberikan perlakuan, tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan teknik dasar *shooting* bola basket.

Menurut Soekidjo Notoatmodjo (2010:87) “instrument penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data”. Adapun instrument penelitian yang digunakan adalah menggunakan Skala Guttman “skala pengukuran tipe ini akan didapat jawaban yang tegas yaitu “ya –tidak” dibuat dalam bentuk *checklist* dengan skor tertinggi satu dan terendah nol, yaitu ya mendapat skor 1, tidak mendapat skor 0 (Sugiyono, 2011: 139). Alat pengumpul data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan tes, tes yang digunakan adalah tes keterampilan cabang olahraga dan tes pengetahuan Pembelajaran Penjas. “Tes keterampilan cabang olahraga, bertujuan untuk mengukur keterampilan para siswa dalam suatu cabang olahraga, tes ini akan mengungkapkan penguasaan keterampilan teknik dasar dalam cabang olahraga”, (Nurhasan, 2001:156). Penelitian ini menggunakan instrument (Neni Damai Yanti dalam Agnesia Dwi Saptarinaa, 2015:39), yang telah di *Expert Judgment* melalui perhitungan menyatakan bahwa

instrumen tersebut memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik.

Hasil reliabilitas *shooting* (menembak bola) sebesar 0,684.

Uji Persyaratan Analisis

Pertama-tama dalam penelitian ini data terlebih dahulu diuji dengan uji prasarat analisis yaitu dengan menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, setelah itu dilakukan uji perbedaan dua rata-rata/uji beda dengan uji-t untuk menentukan taraf signifikansi perbandingan (membandingkan nilai rata-rata kelompok eksperimen dengan rata-rata kelompok kontrol).

Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data yang didistribusikan normal atau tidak. Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, pengambilan keputusan yaitu jika $\text{sig} > 0,05$ maka data terdistribusi normal dan jika nilai $\text{sig} < 0,05$ maka data tidak terdistribusi secara normal. Uji Normalitas dalam penelitian ini dengan menggunakan statistik SPSS versi 22.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut homogen atau tidak. Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji Oneway ANOVA yaitu jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama dan jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama. Uji Homogenitas dalam penelitian ini dengan menggunakan statistik SPSS versi 22.

Analisis Uji-t

Adapun analisis uji-t dilakukan untuk mengetahui perbedaan atas tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Kriteria hipotesis diterima jika Sig. (2 tailed) $< 0,05$, maka hipotesis alternative diterima dan sebaliknya jika Sig. (2 tailed) $> 0,05$ maka hipotesis nol yang diterima. Uji-t dalam penelitian ini

dengan uji paired sampel T-Test menggunakan statistik SPSS versi 22.

Uji *Effect Size*

Effect Size merupakan ukuran mengenai besarnya efek suatu variabel pada variabel lain, besarnya perbedaan maupun hubungan, yang bebas dari pengaruh besarnya sampel, Olejnik dan Algina (Agung Santoso, 2010:3). Adapun rumus *effect size* sebagai berikut:

$$Es = \frac{X2 - X1}{SD}$$

Keterangan:

Es = *Effect size*

X2= Nilai rata-rata *posttes* kelas eksperimen

X1= Nilai rata-rata *posttest* kelas kontrol

SD= Standar deviasi kelas kontrol

Kriteria besarnya *effect size* diklasifikasise bagai berikut:

ES < 0,2 = Tergolong Rendah

0,2 < ES < 0,8 = Tergolong Sedang

ES > 0,8 = Tergolong Tinggi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data hasil penelitian berdasarkan hasil tes yang telah dilakukan terhadap hasil belajar yang dimiliki peserta didik dengan analisis uji pengaruh.

Hasil analisis data dibandingkan kemudian diambil kesimpulan untuk mengetahui hasil penelitian sebagai jawaban dari masalah penelitian.

Berdasarkan penelitian, adapun data penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut :

Deskripsi Data Penelitian

Berikut ini adalah gambaran hasil pengolahan data yang telah dilakukan dari hasil penelitian baik tes awal (*pretest*) maupun tes akhir (*posttest*).

Deskripsi kelas eksperimen

Adapun deskripsi data penilaian menunjukkan *pretest* hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel, dimana skor terendah 27, skor tertinggi 81, yang mana nilai rata-rata 49,88 dengan standar deviasi 12,22. Sedangkan *posttest* hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel, dimana skor terendah 45, skor tertinggi 100, yang mana nilai rata-rata 78,54 dengan standar deviasi 13,73.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data *pretest* dan *posttest* maka didapat nilai rata-rata hasil belajar *shooting* bola basket pada peserta didik kelas IX pada nilai *pretest* adalah 49,88 sedangkan pada nilai *posttest* adalah 78,54 maka dapat dilihat terjadi peningkatan dengan selisis sebesar 28,66 dan presentase peningkatan hasil belajar *shooting* bola basket sebesar 57.46%.

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada table sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelas Eksperimen

Perlakuan	Kelas Eksperimen	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi
<i>Shooting</i>	<i>Pretest</i>	27	81	49,88	12,22
	<i>Posttest</i>	45	100	78,54	13,73

Deskripsi Kelas Kontrol

Adapun deskripsi data penelitian menunjukkan *pretest* hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel, dimana skor terendah 18, skor tertinggi 81, yang

mana nilai rata-ratanya 48,34 dengan standar deviasi 14,49 sedangkan *posttest* hasil belajar peserta didik yang terdiri dari 35 sampel, dimana skor terendah 36, skor

tertinggi 81, yang mana nilai rata-rata 57,08 dengan standar deviasi 12,14.

Berdasarkan hasil analisis deskripsi data *pretest* dan *posttest* maka didapat nilai rata-rata hasil belajar *shooting* bola basket pada peserta didik kelas IX pada nilai *pretest* adalah 48,34 sedangkan pada nilai

posttest adalah 57,09, maka dapat dilihat terjadi peningkatan dengan selisih 8,75 dan presentase peningkatan hasil belajar *shooting* bola basket sebesar 18,10%.

Adapun deskripsi data hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data *Pretest* dan *Posttest* Kelas Kontrol

Perlakuan	Kelas Kontrol	Nilai Terendah	Nilai Tertinggi	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi
<i>Shooting</i>	<i>Pretest</i>	18	81	48,34	14,49
	<i>Posttest</i>	36	81	57,09	12,41

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Pretest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	.146	35	.056	.949	35	.109
Nilai <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	.134	35	.114	.958	35	.202

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi *pretest* kelas eksperimen dan kelas kontrol tiap indikator

lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Posttest* Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Nilai <i>Pretest</i> Kelas Eksperimen	.142	35	.070	.945	35	.078
Nilai <i>Pretest</i> Kelas Kontrol	.144	35	.064	.943	35	.069

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan nilai signifikansi *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol tiap indikator

lebih besar dari 0,05 ($>0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

**Tabel 5. Data *Posttest* Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol
Test of Homogeneity of Variance**

Levene Statistic	df1	df2	sig.
.519	1	68	.474

Berdasarkan hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol lebih besar

dari 0,05 ($0,474 > 0,05$). Maka, data hasil *posttest* kelas eksperimen berdistribusi homogeny.

Tabel 6. Data Hasil Uji-T *Posttest* Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variance		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Equal variances assumed	.519	.474	6.924	68	.000	21.45714	3.09912	15.27294	27.64135
Equal variances not assumed			6.924	66.989	.000	21.45714	3.09912	15.27125	27.64304

Berdasarkan perhitungan diatas, dapat dilihat bahwa diperoleh nilai sig(2-tailed) sebesar 0,00 yang mana $0,00 < 0,05$. Maka, sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji independent sampel t-test, maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya terdapat perbedaan antara nilai rata-rata *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol. Jika perhitungan berdasarkan syarat pengujian hipotesisi bahwa dari data diatas diperoleh t_{hitung} dengan (*equal variances assumed*) yaitu sebesar 6,924 dan sedang t_{tabel} dengan signifikan 0,05 (5%):2= 0,025 (uji 2 sisi) dengan derajat kebebasan (*degree of freedom*) $n-2$ atau $70-2= 68$ dengan hasil t_{tabel} yaitu 1,99547 (lampiran 9 hal 82) yang berarti nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($6,924 > 1,99547$). Berdasarkan pengambilan keputusan yang berlaku bahwa jika $t_{hitung} >$ dari t_{tabel} maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sehingga dapat disimpulkan bahwa model pembelajaran dengan konsep *BEEF* efektif dalam meningkatkan hasil belajar *shooting* bola basket pada peserta didik dikelas IX SMP Negeri 4 Putussibau.

Dari data hasil penelitian dimana kelas eksperimen memiliki nilai rata-rata *pretest* 49,88 dan nilai rata-rata *posttest* sebesar 78,54 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 28,66, sehingga dapat diketahui *posttes* kelas eksperimen terjadi peningkatan. Sedangkan kelas kontrol nilai rata-rata *pretest* sebesar 48,34 dan nilai rata-rata *posttes* sebesar 57,09 yang berarti terjadi peningkatan sebesar 8,75 sehingga dapat diketahui peningkatan nilai rata-rata *posttest* kelas kontrol lebih kecil dari pada peningkatan nilai rata-rata kelas eksperimen.

Dari hasil perhitungan yang telah dilakukan maka diketahui sumbangsi variabel bebas yaitu model pembelajaran konsep *BEEF* terhadap variabel terikat yaitu hasil belajar *shooting* bola basket pada siswa sebesar 57,46%. Sedangkan perbedaan hasil nilai *posttest* kelas eksperimen dan kelas kontrol setelah dihitung menggunakan *effect size* sebesar 1,77. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran *shooting* bola basket dengan konsep *BEEF* sangat efektif.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan bahwa model efektivitas penggunaan konsep *BEEF* (*balance, eye, elbow, follow through*) terhadap hasil belajar *shooting* bola basket terdapat pengaruh secara signifikan, maka menjawab hipotesis penelitian yaitu hipotesis diterima.

Nilai yang diperoleh yaitu dari nilai tes awal (*pretest*) nilai terendah 27 dan nilai tertinggi 81 dengan nilai rata-rata 49.88, sedangkan nilai tes akhir (*posttest*) diperoleh nilai terendah 45 dan nilai tertinggi 100 dengan nilai rata-rata 78.54, maka dapat dilihat terjadi peningkatan dengan selisih nilai rata-rata 28.66 dengan presentasi sebesar 57.46%.

Saran

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan setelah melaksanakan penelitian ini antara lain:

- (1) Diharapkan guru mata pelajaran penjasorkes SMP Negeri 4 Putussibau dapat memiliki metode/model pembelajaran yang sesuai dengan materi dan keadaan siswa agar suasana pembelajaran dapat berjalan dengan baik guna mencapai tujuan kegiatan pembelajaran.
- (2) Konsep pembelajaran *BEEF* merupakan model pembelajaran yang melibatkan siswa sepenuhnya dimana guru sebagai fasilitator dan pembelajaran konsep *BEEF* merupakan strategi yang sesuai dengan perkembangan psikologi modern yang menganggap belajar adalah proses perubahan.
- (3) Pembelajaran konsep *BEEF* diharapkan dapat menjadi alternatif yang dapat digunakan dalam pembelajaran penjasorkes di SMP Negeri 4 Putussibau.
- (4) Perlu adanya penelitian yang lebih lanjut guna pengembangan dan peningkatan pembelajaran yang telah ada.

DAFTAR RUJUKAN

Ariwibowo, Tungki. (2016). *Makalah Strategi Belajar Mengajar (Strategi Penggunaan Media, Waktu, dan Ruang Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani)*. 05 Desember 2016. (online).

(<http://tungkiraga.com/2016/12/makalah-strategi-belajar-mengajar.html>)

- Barney, David dan Gaha, Mc Patrick. 2006. Where's The B.E.E.F.? Everyone Can Be A Shooter: *Jurnal Untuk Pendidikan Fisik Dan Olahraga Volume.19,2006 Edisi 5*
- Dasamardana, Karyadi. (2013). Pengaruh Latihan Drill Shoot Terhadap Peningkatan Kemampuan Menembak Jarak Dekat (Two Point Shoot) Tim Yuniior Putra Bola Basket Klub Yuso Bantul. *Skripsi : Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Fadillah, Rachmat. (2009). *Basket 1*. Bandung : Buana Cipta Pustaka
- Tedjasaputra, Mayke S. (2005). *Bermain, Mainan, dan Permainan* : PT Grasindo
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung : Erlangga
- Martono, Nanang. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga.
- Notoadmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Saptarina, Dwi, Agnesia. (2015). Penilaian Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Dengan Pengamatan Pada Siswa Putri Kelas XI Sma Negeri 1 Sanden Tahun Ajaran 2014-2015. *Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta*
- Sutikno, Sorby. (2013). *Belajar dan Pembelajaran*. Lombok : Holistica
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian pendidikan*. Bandung : Alfabet
- Syahputra, Irfan. (2015). Tutorial Permainan Olahraga Bola Basket. (Online). (<http://www.tutorialbolabasket.com/2010/11/shooting-dasar.html?M=1.diunggah> 11/2010)