



Peningkatan Keterampilan *Shooting Free throw* dengan Metode Latihan *BEEF* melalui Penelitian Tindakan Olahraga pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Islam Malang

Raffista Fadhil Fahreza*, M.E Winarno

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

*Penulis korespondensi, Surel: raffista.fadhil.2106116@students.um.ac.id

Paper received: 16-12-2025; revised: 05-02-2026; accepted: 17-02-2026

Abstract

This study aimed to improve free throw shooting skills among basketball extracurricular participants at SMA Islam Malang through the application of the Balance, Eyes, Elbow, Follow-Through (BEEF) training method. The study employed Sport Action Research (SAR), which is equivalent to Penelitian Tindakan Olahraga (PTO), and was conducted in two cycles. Each cycle consisted of four stages: planning, action, observation, and reflection. The participants were 15 male students involved in the school's basketball extracurricular program. Data were collected through observation, documentation, field notes, and free throw shooting skill tests. Data analysis was carried out using a descriptive quantitative approach by calculating the percentage of skill mastery based on predetermined performance indicators. criteria for the success of the action were defined as achieving a minimum mastery level of $\geq 65\%$ of free throw shooting performance. The results demonstrated a continuous improvement in free throw shooting skills following the implementation of the BEEF training method, increasing from 29.33% at the initial observation to 48.00% in Cycle I, and further improving to 65.33% in Cycle II. These findings indicate that the BEEF training method is effective in enhancing free throw shooting performance, particularly in terms of balance, visual focus, elbow alignment, and follow-through technique. Therefore, the BEEF training method can be considered an effective alternative approach for improving free throw shooting skills among basketball extracurricular participants.

Keywords: free throw shooting; BEEF method; basketball, skill; sport action research

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Malang melalui penerapan metode latihan *Balance, Eyes, Elbow, Follow through (BEEF)*. Penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) yang dilaksanakan dalam dua siklus. Setiap siklus meliputi tahapan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Subjek dalam penelitian ini adalah 15 siswa laki-laki peserta ekstrakurikuler bola basket. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, dokumentasi, catatan lapangan, dan tes keterampilan *shooting*. Analisis data menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan menghitung persentase ketuntasan keterampilan *shooting* berdasarkan indikator yang telah ditentukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan *shooting free throw* setelah penerapan metode *BEEF*, yaitu dari 29,33% pada observasi awal meningkat menjadi 48,00% pada siklus I dan menjadi 65,33% pada siklus II. Peningkatan ini menunjukkan bahwa metode *BEEF* efektif dalam memperbaiki aspek teknis *shooting*, khususnya pada keseimbangan, pandangan, posisi siku, dan *follow through*. Dengan demikian, metode latihan *BEEF* dapat digunakan sebagai alternatif pelatihan untuk meningkatkan keterampilan *shooting free throw* pada peserta ekstrakurikuler bola basket.

Kata Kunci: *Shooting free throw*; Metode *BEEF*; Keterampilan Bola Basket; Penelitian Tindakan Olahraga

1. Pendahuluan

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menuntut penguasaan teknik dasar secara optimal untuk mencapai performa permainan yang efektif (FIBA, 2024). Keberhasilan dalam permainan bola basket tidak hanya ditentukan oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh kemampuan teknis pemain, seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting* (Pratama, 2017). Di antara ketiga teknik tersebut, *shooting* memiliki peran paling menentukan karena berkaitan langsung dengan perolehan skor dalam pertandingan (Susanto & Nurharsono, 2022). Salah satu bentuk *shooting* yang memiliki kontribusi penting terhadap perolehan poin adalah *free throw* (Susanto & Nurharsono, 2022). *Free throw* merupakan tembakan yang dilakukan tanpa gangguan langsung dari lawan, sehingga secara teoritis memiliki peluang keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan jenis tembakan lainnya (Gaetano Altavilla et al., 2017). Namun, dalam praktiknya, *free throw* tetap membutuhkan penguasaan teknik yang baik, konsistensi gerak, serta koordinasi tubuh yang optimal agar dapat dilakukan secara efektif dan akurat (Irwansyah, 2023). Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Malang, ditemukan bahwa keterampilan *shooting free throw* masih tergolong rendah. Persentase keberhasilan *free throw* hanya mencapai 29,33%, dengan tingkat kesalahan sebesar 70,67%. Temuan ini diperkuat melalui wawancara dengan pelatih dan peserta ekstrakurikuler, yang menunjukkan bahwa siswa belum memiliki pemahaman teknik *free throw* yang baik serta masih kurang terlatih dalam menerapkan prinsip dasar *shooting* secara konsisten. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan nyata dalam proses latihan yang selama ini diterapkan.

Secara teknis, *shooting free throw* melibatkan koordinasi gerak yang kompleks, mulai dari keseimbangan tubuh, fokus pandangan, posisi siku, hingga gerakan lanjutan (*follow through*) (Badriyah, 2019). Salah satu pendekatan latihan yang menekankan aspek-aspek tersebut adalah metode *Balance, Eyes, Elbow, Follow Through (BEEF)*. Metode *BEEF* dirancang sebagai konsep latihan *shooting* yang sistematis, sederhana, dan mudah dipahami, khususnya untuk memperbaiki teknik dasar *free throw* secara bertahap (Bayu, 2019). Beberapa penelitian terdahulu oleh (Afnida et al., 2023) menunjukkan bahwa latihan *shooting* yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan keterampilan *shooting* pemain bola basket. Namun, sebagian besar metode latihan yang digunakan di sekolah masih bersifat umum, kurang terstruktur, dan belum secara spesifik menekankan prinsip teknik *BEEF*, terutama dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler (Irwansyah, 2023). Selain itu, penerapan metode *BEEF* oleh (Salam et al., 2023) dalam bentuk Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) pada tingkat sekolah menengah masih relatif terbatas, khususnya yang dikaitkan langsung dengan perbaikan teknik *free throw* berdasarkan siklus tindakan. Berdasarkan kondisi tersebut, kebaruan penelitian ini terletak pada keterbatasan penerapan metode latihan *shooting* yang terstruktur dan berbasis prinsip teknik *BEEF* di lingkungan sekolah, khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket. Penelitian ini menawarkan kebaruan berupa penerapan metode *BEEF* secara sistematis melalui Penelitian Tindakan Olahraga, yang difokuskan pada perbaikan teknik *free throw* berdasarkan evaluasi berkelanjutan di setiap siklus tindakan.

Proses pengumpulan data awal dalam penelitian ini dilaksanakan dengan melihat tes teknik dasar bola basket, antara lain *passing*, *dribbling*, dan *shooting free throw*. Observasi ini dilaksanakan pada tanggal 05 November 2024 pukul 15:00-17:00 pada saat tes teknik dasar

dan berlokasi di lapangan bola basket SMA Islam Malang dengan 2 Observer, peneliti sebagai observer 1 dan *head coach* sebagai observer 2 yang bertugas mencatat hasil tes *passing*, *dribble*, dan *shooting free throw* dengan jumlah perlakuan setiap peserta ialah 5 kali dan setiap perlakuan diberikan 5 kriteria penilaian yang dilakukan oleh semua peserta didik ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah 15 peserta, maka diperoleh hasil yang dapat dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil observasi teknik dasar bola basket

Hasil	<i>Passing</i>		<i>Dribble</i>		<i>Shooting</i>	
	Benar	Salah	Benar	Salah	Benar	Salah
Σ	743	257	825	175	493	507
%	74%	26%	83%	18%	49%	51%

Keterangan:

Σ : Jumlah perlakuan

% : Persentase

Berdasarkan hasil observasi pada tabel yang ditemukan dengan hasil bahwa persentase kegagalan pada *passing* dengan jumlah salah sebanyak 257 (26%) dan jumlah benar sebanyak 743 (74%). Persentase kegagalan pada *dribbling* dengan jumlah salah sebanyak 175 (18%) dan jumlah benar sebanyak 825 (83%). Persentase kegagalan pada *shooting free throw* dengan jumlah salah sebanyak 507 (51%) dan jumlah benar sebanyak 493 (51%). Sebagai hasil dari pengamatan awal yang dilakukan oleh peneliti di SMA Islam Malang, peneliti menemukan bahwa peserta ekstrakurikuler basket memiliki keterampilan *free throw* yang kurang efektif. Peneliti mewawancarai pemain ekstrakurikuler dan pelatih bola basket SMA Islam Malang untuk mendukung temuan ini. Dalam wawancara dengan pelatih, mengatakan bahwa para pemain belum terbiasa dengan teknik dasar, terutama *free throw*. Pelatih juga mengatakan bahwa sedikit *free throw* yang berhasil dalam setiap pertandingan sparing yang dilakukan selama ini.

Keterampilan *shooting* tidak akan maksimal dan tidak akan muncul tanpa adanya latihan. Menurut (Donovan, 2010) latihan keterampilan *shooting* untuk meningkatkan kemampuan pemain ada beberapa seperti *sit and shoot*, *wall shooting*, mengumpan dan menembak, *shooting cepat*, *give and go team shooting*, menembak dan berpindah, menembak melingkar, berputar garis *threepoint*, menembak dan *rebound and shoot*, dan *Balance, Eyes, Elbow, Follow through (BEEF)*. Dari beberapa latihan keterampilan *shooting*, peneliti memilih latihan *Balance, Eyes, Elbow, Follow through (BEEF)* karena latihan tersebut sangat tepat dengan indikator keterampilan *shooting*, terutama pada *shooting free throw*. Maka dari itu diharapkan latihan *Balance, Eyes, Elbow, Follow through (BEEF)* akan meningkatkan keterampilan dalam melaksanakan gerakan-gerakan yang rumit dan kompleks. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, maka perlu dilakukan peningkatan keterampilan *shooting free throw*, maka dengan demikian peneliti ingin melakukan penelitian dengan berjudul "Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting free throw* dengan metode latihan *BEEF* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Islam Malang".

2. Metode

Penelitian ini menggunakan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan banyaknya subjek 15 siswa laki-laki dari ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Malang. Untuk mengetahui kemampuan awal subjek dilakukan tes kemampuan awal (*pre-test*) pada tanggal 21 April 2025, dengan menggunakan tes *shooting free throw* sebanyak 5 kali dengan 2 kali pengulangan. Penelitian dilakukan dalam dua siklus, masing-masing berlangsung tiga minggu yang dilakukan pada tanggal 25 April 2025 sampai 3 Juni 2025. Setiap siklusnya dilakukan dengan 4 tahapan yang lazim digunakan, yaitu, perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi. Pelatihan diberikan tiga kali seminggu, setiap pertemuannya dilaksanakan 120 menit, sesuai dengan materi yang dirancang oleh peneliti pada siklus 1 dan kedua yaitu, *standing shoot without the ball*, *standing shoot with the ball I*, *standing shoot with the ball II*, *passing and shooting I*, dan *shooting and passing II*. Perbedaan antara siklus 1 dan siklus 2 adalah pada repetisi dan intensitas tembakan ke arah ring. Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk mengukur peningkatan persentase ketuntasan keterampilan *shooting* peserta.

Analisis deskriptif berupa catatan lapangan dan data kuantitatif berupa presentase ketepatan teknik dan keberhasilan memasukkan *free throw*. Teknik pengumpulan data meliputi observasi aktivitas latihan, tes keterampilan *shooting* yang dikembangkan oleh (Johnson, B. L., & Nelson, 1986), dokumentasi foto, serta catatan lapangan. Sesuai dengan tujuan penelitian ini, maka teknik analisis data menggunakan uji statistik deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang mendeskriptifkan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui peningkatan persentase ketuntasan keterampilan *shooting free throw* peserta. Analisis data dilakukan dengan menghitung persentase keberhasilan *shooting* berdasarkan jumlah tembakan yang benar dibandingkan dengan jumlah total percobaan. Menurut (Syafri, 2019) rumus yang digunakan untuk mengolah data persentase adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f-x}{N} 100\%$$

Keterangan:

P: Angka Persentase

F: Frekuensi yang sedang dicari

persentasenya N: Jumlah frekuensi atau
banyaknya individu

Penilaian keberhasilan tindakan mengacu pada Penilaian Acuan Patokan (PAP) menurut (Winarno, 2014) yang digunakan untuk menentukan tingkat keberhasilan keterampilan *shooting free throw* peserta. Kriteria ini menjadi dasar dalam mengevaluasi pencapaian hasil pada setiap siklus penelitian. Penilaian Acuan Patokan (PAP) menurut (Winarno, 2014) Tabel berikut menggambarkan tingkat keberhasilan tindakan:

Tabel 2. Pedoman Taraf Keberhasilan Tindakan

No.	Persentase	Klasifikasi
1	90% - 100%	Sangat Baik
2	80% - 89%	Baik
3	65% - 79%	Cukup
4	56% - 64%	Kurang
5	<55%	Sangat Kurang

Sumber: (Winarno, 2014)

Instrumen utama dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *shooting free throw* yang dikembangkan berdasarkan konsep teknik *shooting* dari (Johnson, B. L., & Nelson, 1986), yang telah banyak digunakan dalam penelitian keterampilan bola basket. Penilaian *shooting* dilakukan menggunakan rubrik penilaian teknik, yang mencakup lima komponen utama *shooting free throw*, yaitu posisi awal (*balance*), pandangan mata (*eyes*), posisi siku/tangan (*elbow*), tolakan, dan gerakan lanjutan (*follow through*) (Okubo & Hubbard, 2020). Setiap komponen dinilai berdasarkan kriteria benar dan salah sesuai indikator teknik yang telah ditetapkan. Selain tes keterampilan *shooting*, teknik pengumpulan data juga meliputi observasi aktivitas latihan, dokumentasi foto, serta catatan lapangan untuk mencatat proses pelaksanaan tindakan dan respon peserta selama latihan. Untuk menjaga reliabilitas data observasi, pengamatan dilakukan oleh dua observer, yaitu peneliti sebagai observer pertama dan pelatih ekstrakurikuler sebagai observer kedua. Sebelum pelaksanaan penelitian, kedua observer melakukan kesepakatan (*inter-rater agreement*) terkait indikator penilaian dan rubrik observasi guna menyamakan persepsi dalam proses penilaian keterampilan *shooting*. Hasil observasi kemudian dibandingkan dan didiskusikan untuk meminimalkan subjektivitas penilaian.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan oleh hasil *pre-test* terhadap keterampilan teknik dasar peserta, ditemukan bahwa kemampuan *shooting* masih rendah sesuai pada tabel 2.

Tabel 3. Data Keterampilan Dasar *Shooting free throw*

Pertemuan	Jumlah	Benar		Salah	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Pre-tes	22	29,33%	53	70,67%	
Siklus 1	36	48,00%	39	52,00%	
Siklus 2	49	65,33%	26	34,67%	

Berdasarkan data yang tersaji pada Tabel 3 mengenai keterampilan dasar *shooting* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Malang, diketahui bahwa terjadi peningkatan yang signifikan pada setiap siklus pelaksanaan. Pada tahap observasi awal, persentase *shooting* yang dilakukan dengan benar hanya mencapai 29,33%, sedangkan persentase kesalahan mencapai 70,67%, yang menunjukkan bahwa mayoritas peserta masih belum menguasai teknik *shooting* dengan baik. Setelah diberikan perlakuan melalui metode latihan *BEEF* pada siklus 1, persentase keterampilan yang benar meningkat menjadi 48,00%, sedangkan kesalahan menurun menjadi 52,00%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan sebesar 18,67% dari kondisi awal. Selanjutnya, pada siklus 2, persentase

shooting yang dilakukan dengan benar meningkat kembali secara signifikan menjadi 65,33%, dan kesalahan menurun menjadi 34,67%. Dengan demikian, Secara keseluruhan, skor meningkat dari siklus pertama hingga siklus kedua, menunjukkan bahwa latihan *BEEF* membantu peserta meningkatkan keterampilan *free throw*.

Tabel 4. Lima Komponen Tenkik *Shooting free throw*

Pertemuan	Posisi Awal	%	Pandangan Mata	%	Posisi Tangan
Pre-tes	7	46,67%	7	46,67%	1
Siklus 1	12	80%	8	53,33%	6
Siklus 2	9	60%	14	93,33%	11

Tabel 5. Lima Komponen Tenkik *Shooting free throw*

Pertemuan	Posisi Tolakan	%	Gerakan lanjutan	%
Pre-tes	2	13,33%	5	33,33%
Siklus 1	4	26,67%	6	40%
Siklus 2	9	60%	6	40%

Hasil observasi terhadap lima komponen teknik *shooting free throw* sesuai tabel 4 di atas, menunjukkan peningkatan keterampilan peserta setelah penerapan metode latihan *BEEF*. Pada aspek posisi awal, terjadi peningkatan dari 46,67% saat observasi awal menjadi 80% di siklus 1, meskipun mengalami penurunan menjadi 60% pada siklus 2. Pandangan mata menunjukkan peningkatan signifikan dari 46,67% menjadi 93,33%, mencerminkan fokus peserta semakin baik.

Posisi tangan, yang awalnya rendah (6,67%), meningkat menjadi 73,33%, menunjukkan keberhasilan latihan dalam memperbaiki teknik dasar. Posisi tolakan juga menunjukkan perkembangan dari 13,33% menjadi 60%, mengindikasikan peningkatan kekuatan dan koordinasi gerak. Sementara itu, gerakan lanjutan mengalami peningkatan terbatas, dari 33,33% ke 40%, tanpa peningkatan lebih lanjut pada siklus 2. Secara keseluruhan, metode *BEEF* efektif dalam meningkatkan keterampilan teknik *shooting*, khususnya pada aspek pandangan, posisi tangan, dan tolakan. Namun, aspek gerakan lanjutan masih memerlukan penguatan lebih lanjut.

Tabel 6. Hasil Tes Ketrampilan *Shooting free throw*

Pertemuan	Skor Tertinggi	Persentase	Total Percobaan	Rata-rata
Pre-tes	11	55%	20	31,33%
Siklus 1	12	60%	20	42,33%
Siklus 2	17	85%	20	60%

Data pada tabel 5 di atas menunjukkan peningkatan kemampuan *shooting free throw* peserta dari observasi awal hingga siklus 2. Skor tertinggi meningkat yang awalnya 11 (55%)

pada observasi awal menjadi 12 (60%) pada siklus 1, dan meningkat mencapai 17 (85%) pada siklus

2. Rata-rata skor juga mengalami peningkatan dari 31,33% menjadi 42,33%, dan naik lagi menjadi 60%. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa metode latihan *BEEF* efektif dalam meningkatkan akurasi dan konsistensi *shooting* peserta.

Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi awal, keterampilan *shooting free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Malang masih tergolong rendah, dengan tingkat keberhasilan hanya 29,33% dan kesalahan mencapai 70,67%. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum menguasai teknik dasar *shooting free throw* secara optimal. Rendahnya keterampilan tersebut diduga disebabkan oleh kurangnya pemahaman terhadap komponen fundamental *shooting*, meliputi keseimbangan tubuh (*balance*), fokus pandangan (*eyes*), posisi siku (*elbow*), dan gerakan lanjutan (*follow through*).

Penerapan metode latihan Balance, Eyes, Elbow, Follow Through (*BEEF*) pada siklus I menunjukkan peningkatan keterampilan *shooting* sebesar 18,67%, dari 29,33% menjadi 48,00%. Hasil ini mengindikasikan bahwa metode *BEEF* mulai memberikan pengaruh positif terhadap penguasaan teknik *shooting* peserta. Metode *BEEF* merupakan pendekatan latihan yang sistematis dan mudah dipahami karena menekankan urutan teknik *shooting* secara terstruktur, sehingga membantu peserta memperbaiki kesalahan gerak secara bertahap (Ramadhan & Irawan, 2022). Namun demikian, pada siklus I efektivitas tindakan belum optimal karena beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam menjaga keseimbangan dan konsistensi tolakan.

Pada siklus II, latihan difokuskan pada titik-titik kesalahan yang ditemukan pada siklus I dengan peningkatan repetisi dan intensitas tembakan ke arah ring. Hasilnya, keterampilan *shooting* meningkat signifikan menjadi 65,33%, dengan tingkat kesalahan menurun menjadi 34,67%. Peningkatan sebesar 17,33% dari siklus I ini menunjukkan bahwa metode *BEEF* efektif dalam meningkatkan keterampilan *shooting free throw* secara berkelanjutan. Hal ini sejalan dengan pendapat (Gaetano Altavilla et al., 2017) yang menyatakan bahwa latihan teknik yang dilakukan secara berulang dan sistematis mampu memperkuat memori gerak (*motor memory*) serta meningkatkan akurasi tembakan.

Analisis terhadap lima komponen teknik *shooting free throw* menunjukkan bahwa peningkatan paling signifikan terjadi pada aspek pandangan mata dan posisi tangan/siku, sedangkan aspek *follow through* masih belum mengalami peningkatan optimal. *Follow through* merupakan tahap akhir yang berperan penting dalam menjaga arah dan konsistensi tembakan (Nur & Irawan, 2020). Menurut (Donovan, 2010), gerakan lanjutan yang tidak sempurna dapat menyebabkan bola kehilangan arah meskipun fase awal gerakan sudah benar. Hal ini menunjukkan bahwa aspek *follow through* memerlukan latihan khusus yang lebih terfokus, seperti drill penahanan posisi tangan setelah tembakan dan latihan kontrol pergelangan tangan.

Temuan ini sejalan dengan (Kosasih, 2008) yang menegaskan bahwa keberhasilan *shooting* ditentukan oleh keterpaduan antara *balance*, *eyes*, *elbow*, dan *follow through*.

Ketidakseimbangan pada salah satu komponen, khususnya *follow through*, dapat mengurangi akurasi tembakan (Syaifullah Irwan & Lismadiana, 2019). Oleh karena itu, meskipun metode *BEEF* efektif meningkatkan sebagian besar aspek teknik *shooting*, penguatan pada gerakan lanjutan perlu menjadi perhatian utama dalam latihan lanjutan. Peningkatan skor tertinggi dan rata-rata *shooting* dari observasi awal hingga siklus II menunjukkan bahwa metode *BEEF* tidak hanya efektif secara individu, tetapi juga berdampak secara kelompok. Hal ini mendukung pendapat (Sari et al., 2020) yang menyatakan bahwa latihan yang terstruktur, bertahap, dan berulang mampu meningkatkan performa keterampilan olahraga secara konsisten.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi praktis bagi pelatih dan guru PJOK, khususnya dalam pembinaan keterampilan *shooting free throw*. Metode *BEEF* dapat dijadikan sebagai pendekatan latihan alternatif yang sistematis dan mudah diterapkan di lingkungan sekolah. Pelatih disarankan untuk memberikan penekanan lebih pada aspek *follow through* melalui variasi *drill* dan umpan balik langsung agar peserta mampu menguasai teknik *shooting* secara menyeluruh. Dengan demikian, metode *BEEF* dapat digunakan sebagai dasar dalam perencanaan program latihan *shooting* yang efektif dan berkelanjutan.

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, metode *latihan Balance, Eyes, Elbow, dan Follow Through (BEEF)* efektif dalam meningkatkan keterampilan tembakan *free throw* peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Islam Malang. Penerapan metode ini mampu memperbaiki penguasaan teknik *shooting*, khususnya pada aspek pandangan mata dan posisi tangan, serta meningkatkan akurasi tembakan secara bertahap. Secara praktis, metode *BEEF* direkomendasikan sebagai alternatif latihan *shooting free throw* bagi pelatih dan guru PJOK di sekolah, dengan penekanan tambahan pada aspek *follow through* agar hasil latihan lebih optimal. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan metode ini dengan durasi latihan yang lebih panjang, jumlah subjek yang lebih luas, serta mengombinasikannya dengan variasi metode atau teknologi pendukung untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Daftar Rujukan

- Afnida, M., Padang, U. N., & Padang, U. N. (2023). Upaya Peningkatan Kemampuan *Shooting free throw* Bola Basket Melalui Media Audio Visual Pada Siswa Kelas IX D SMPN 22 Semarang Tahun Ajaran 2023/2024. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 667–672.
- Badriyah, I. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Bagian (Part Method) Terhadap Hasil Belajar Dribble Bola Basket. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 1–4.
- Bayu, I. M. A. (2019). Metode Latihan *BEEF* Dan Latihan Wall *Shooting* Permainan Bola Basket. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 52–62.
- Donovan, M. (2010). *101 Youth Basketball Drills*. London: A&C Black Publishers Ltd. FIBA. (2024). *2024 Official Basketball Rules* (pp. 1–105). Switzerland: FIBA Central.
- Gaetano Altavilla, Alfredo Pio Di Tore, Tiziana D’Isanto, & Gaetano Raiola. (2017). Some Teaching Method Elements of the Basketball Dribble. *Journal of Sports Science*, 5(4), 207–210. <https://doi.org/10.17265/2332-7839/2017.04.003>

- Irwansyah, I. (2023). Upaya Meningkatkan Keterampilan *Shooting* Bola Basket Melalui Demontrasi Gerak Dasar Fundamental Pada Siswa Kelas XI IPA-3 SMA Negeri 1 Peukan Bada. *Jurnal Serambi Akademica*, XI(6), 617–623.
- Johnson, B. L., & Nelson, J. K. (1986). *practical measurements for evaluation in physical education (4th ed.)*. Macmillan Publishing Company.
- Kosasih, D. (2008). *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.
- Nur, M. D., & Irawan, F. A. (2020). The Effect of Training Methods and Concentration on The Result of Free *Shooting* on Extracurricular Woman's Basketball in SMA Negeri Mayong. *Journal of Physical Education and Sports*, 9(3), 246–252.
- Okubo, H., & Hubbard, M. (2020). Analysis of Arm Joint Torques at Ball-Release for Set and Jump Shots in Basketball. *Multidisciplinary Digital Publishing Institute*, 4. <https://doi.org/10.3390/proceedings2020049004>
- Pratama, R. (2017). The effect of block practice, serial practice and random practice to improve basketball fundamental skill for beginner. *Health, Physical Education and Sports Science*, March, 122–130.
- Ramadhan, A. P., & Irawan, F. A. (2022). Analisis Gerak *Shooting* Bola Basket Sesuai Dengan Konsep *BEEF*. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(2), 105–117. <https://doi.org/10.55379/sjs.v1i2.354>
- Salam, D. N., Rahayu, T., & Wardoyo, T. (2023). Upaya Peningkatan Keterampilan *Shooting* Bola Basket Melalui Media Pembelajaran Audio Visual (Video) Di Kelas IX C SMPN 17 Semarang. *Prosiding Webinar Penguatan Calon Guru Profesional*, 2018, 410–416.
- Sari, N., Welis, W., & Dinata, W. (2020). Pengaruh Latihan *Shooting* dengan Teknik *BEEF* terhadap Kemampuan Free Throw Bola Basket pada Siswa. *Jurnal Stamina*, 3.
- Susanto, Y. R., & Nurharsono, T. (2022). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bola Basket Pada Klub Putra Dukun Basketball Magelang Tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 3(1), 243–248.