

Latihan Metode BEEF Shooting Berpengaruh Terhadap Ketepatan Freethrow Shooting Atlet Basket

The Effect of BEEF Shooting Method Training on the Free-Throw Accuracy of Basketball Athletes

Stieven Herbert Aprillianes¹, Aristiyanto², Nur Amin³, Guntur Ratih Prestifa Herdinata⁴

^{1,2,3,4} Progam Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia

Email Korespondensi: stivenherbet12@gmail.com

Accepted: May, 29th 2026; Received: Juny, 27th 2026; Published: Juny, 30th 2026

Abstrak

Basket merupakan permainan tim yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing dengan lima pemain, dengan tujuan memasukkan bola kedalam ring lawan sebanyak mungkin untuk mendapatkan poin. Salah satu teknik yang sangat penting untuk dikuasai adalah *shooting freethrow*, dengan menguasai Kemampuan free throw dapat menentukan hasil pertandingan. Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan *shooting* adalah metode BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one group pre-test-post-test*. Tujuan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa berpengaruh Latihan metode Beef terhadap ketepatan akurasi *freethrow shooting* pada atlet SMKN 1 Bawen. Dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampel berjumlah 10 atlet bola basket putra SMKN 1 Bawen dengan teknik pengambilan sampel adalah *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan tes *freethrow* sebanyak 10 kali percobaan. Serta latihan BEEF Shooting diberikan sebanyak 12 kali pertemuan. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji *mann whitney* dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata-rata nilai *pre-test* sebesar 3,20 meningkat menjadi 5,60 pada *post-test*. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,04 ($<0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan latihan metode BEEF terhadap ketepatan *freethrow*. Nilai R Square sebesar 0,470 menunjukkan bahwa metode BEEF memberikan kontribusi sebesar 47%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Latihan *shooting* dengan metode BEEF berpengaruh signifikan terhadap peningkatan ketepatan *freethrow* atlet bola basket SMKN 1 Bawen.

Kata Kunci: Atlet, Basket, BEEF Shooting, Freethrow Shooting, Ketepatan

Abstract

Basketball is a team sport played by two teams of five players each, with the objective of scoring points by shooting the ball into the opponent's hoop as many times as possible. Mastering the free-throw technique is crucial, as proficiency in this skill can determine the outcome of a match. One training method that can be employed to improve shooting accuracy is the BEEF method (Balance, Eyes, Elbow, Follow-Through). This study utilized an experimental method with a one-group pre-test-post-test design. The objective was to determine the impact of the BEEF training method on free-throw shooting accuracy among male basketball athletes at SMKN 1 Bawen. The study involved a total sample of 10 male basketball athletes from SMKN 1 Bawen, selected using the total sampling technique. Data collection involved a free-throw test consisting of 10 attempts. Additionally, BEEF shooting training was conducted over 12 sessions. Data analysis was conducted using descriptive statistics and the Mann-Whitney test with the aid of SPSS. The results showed that the average score increased from 3.20 in the pre-test to 5.60 in the post-test. Statistical analysis revealed a significance value of 0.04 (<0.05), indicating a significant effect of the BEEF training method on free-throw accuracy. An R-Square value of 0.470 demonstrated that the BEEF method contributed 47% to the outcome. Thus, it can be concluded that shooting practice using the BEEF method significantly improves the free-throw accuracy of basketball athletes at SMKN 1 Bawen.

Keywords: Athlete, Basketball, BEEF Shooting, Free Throw Shooting, Accuracy

1. Pendahuluan

Basket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di dunia dan menuntut penguasaan teknik dasar yang baik agar permainan dapat berjalan secara efektif. Dalam permainan bola basket, kemampuan *shooting* merupakan keterampilan yang sangat menentukan keberhasilan tim dalam memperoleh poin. Akurasi *shooting* dipengaruhi oleh penguasaan teknik dasar yang baik, terutama keseimbangan tubuh, fokus pandangan, posisi siku, dan gerakan lanjutan setelah bola dilepaskan. Oleh karena itu, latihan *shooting* perlu dilakukan secara sistematis agar atlet mampu menghasilkan tembakan yang konsisten dan akurat menurut

(Parhan et al., 2026). dan Salah satu teknik dasar yang paling penting dalam permainan bola basket adalah *shooting* atau teknik menembak bola ke arah ring untuk memperoleh poin. *Shooting* menjadi keterampilan utama yang harus dimiliki setiap pemain karena keberhasilan sebuah tim dalam pertandingan sangat ditentukan oleh kemampuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Oleh sebab itu, latihan *shooting* perlu dilakukan secara teratur dan sistematis agar pemain memiliki akurasi tembakan yang baik menurut (Apriadi, 2024). Dalam bola basket memiliki beberapa teknik yang mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Teknik tersebut meliputi *dribbling*, *shooting*, *passing*, *defends*, dan *offens*. Setiap pemain bola basket memiliki posisi tersendiri, seperti posisi guard, forward, dan rebound menurut (Kosasih, 2008).

Salah satu bentuk *shooting* yang memiliki peranan sangat krusial dalam permainan bola basket adalah *freethrow* atau tembakan bebas. *Freethrow* merupakan kesempatan mencetak poin tanpa gangguan langsung dari lawan yang diberikan akibat pelanggaran tertentu dalam pertandingan. Walaupun dilakukan tanpa tekanan dari pemain bertahan, kenyataannya banyak pemain masih mengalami kesulitan dalam menghasilkan tembakan yang akurat dan konsisten. Dalam pertandingan yang ketat, keberhasilan *freethrow* sering menjadi penentu kemenangan suatu tim karena setiap poin memiliki arti penting. Oleh karena itu, kemampuan melakukan *freethrow* dengan tepat menjadi aspek yang harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket menurut (Segi et al., 2019).

Dilihat dari sisi perolehan point, ada tiga peluang dalam menciptakan poin di permainan bola basket yaitu *freethrow* (satu skor), *two point* (dua skor), dan *three point* (tiga skor). Didalam permainan bola basket ada juga tembakan bebas yang dikenal dengan nama *freethrow*. Free throw merupakan peluang yang sangat penting didalam permainan bola basket, karena seorang pemain menembak dengan tidak dijaga oleh lawan menurut (Ramadhan et al., 2019). Salah satu teknik *shooting* yang penting adalah free throw. Free throw merupakan tembakan satu point dari dua kali kesempatan yang terletak dari garis tembakan bebas tanpa gangguan langsung dari pemain lawan. Dalam pertandingan kompetitif, *freethrow* sering menjadi penentu kemenangan tim, terutama pada akhir pertandingan dengan selisih poin yang tipis (Kosasih, 2008).

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti yang dilakukan tanggal 7 Agustus 2025 sampai 17 Desember 2025 di SMKN 1 Bawen pada kegiatan latihan ekstrakurikuler bola basket, menunjukkan bahwa akurasi *freethrow* masih menjadi permasalahan utama dalam permainan bola basket di SMKN 1 Bawen tersebut. Banyak siswa belum mampu menjaga konsistensi gerakan *shooting*, terutama pada aspek keseimbangan tubuh, fokus pandangan, posisi siku, dan gerakan lanjutan tangan setelah bola dilepaskan. Selain itu, beberapa siswa terlihat kurang percaya diri dan terburu-buru saat melakukan *freethrow* sehingga memengaruhi ketepatan tembakan. Padahal, *freethrow* merupakan peluang memperoleh poin tanpa adanya gangguan langsung dari lawan yang seharusnya dapat dimanfaatkan secara maksimal oleh pemain dan Hasil observasi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *freethrow* pemain putra masih tergolong rendah. Observasi dilakukan melalui tes free throw terhadap 10 siswa dengan masing-masing siswa memperoleh 10 kali kesempatan menembak. Dari total 100 percobaan *freethrow*, hanya 38 tembakan yang berhasil masuk ke dalam ring, sedangkan 62 tembakan lainnya tidak tepat sasaran. Hal tersebut menunjukkan persentase keberhasilan *freethrow* hanya mencapai sekitar 38,7%, sementara tingkat kegagalan mencapai 61,3. Dalam melakukan *shooting* terdapat istilah BEEF menurut (Beauty, 2016).

Inti dari *shooting* adalah BEEF, pemain bola basket dapat belajar menembak dengan prinsip BEEF, yaitu singkatan dari: 1) B (*Balance*) keseimbangan, menembak dimulai dari lantai sebelum menerima bola dengan kerja kaki yang tepat, siapkan lutut dan kaki terlebih dahulu; 2) E (*Eyes*) mata/pandangan, untuk menepatkan, harus terlebih dahulu memilih target dan mempunyai fokus yang sempit pada titik target (membayangkan pada pusat dan atau belakang dan sisi atau sudut atas dari segitiga papan); 3) E (*Elbow*) siku, jaga semua gerakan lengan dalam posisi vertikal /mendatar, terutama menjaga siku naik dan berada dibawah bola; 4) F (*Follow Thorw*) gerakan lanjutan, gerakan penuh dari lengan (dengan mengunci siku), tahan untuk satu hitungan dan sampai bola melewati net untuk tembakan bebas. Pergelangan tangan harus lurus dengan jari menunjuk ke bawah.

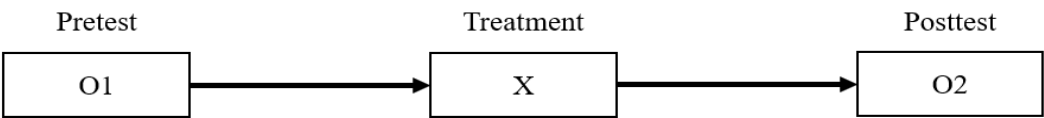
Dengan menggunakan metode BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) merupakan metode latihan *shooting* yang menekankan empat komponen utama mekanika *shooting*. *Balance* menekankan keseimbangan tubuh, *Eyes* fokus pada target, *Elbow* pada posisi siku, dan *Follow Through* pada gerakan akhir tangan setelah bola dilepas. Menurut (Panjaitan, 2018) terdapat

mekanika *shooting* yang perlu diperhatikan oleh setiap pemain, yaitu: 1) *Balance Shooting* yang baik bermula dari posisi kaki yang tepat (*triple threat position*); 2) Target Ring adalah target *shooting*, maka fokus pandangan kita adalah ring; 3) *Shooting Hand*. Cengkram bola dengan mantap dan lebarkan jari-jari dengan nyaman, kecuali bagian telapak tangan tidak menyentuh bola. Tekukkan pergelangan tangan tidak melebihi 70°. Kunci siku pada posisi huruf L. Kesalahan *shooting* sering terjadi karena siku sebagai penopang terbuka ke samping; 4) *Balance Hand*. Tangan pendukung digunakan untuk menjaga keseimbangan memegang bola sebelum bola meninggalkan tangan. Kesalahan sering terjadi saat mencengkeram bola, dimana ibu jari ikut mendorong bola saat *shooting*; 5) *Release*. Teori ini mengajarkan bagaimana melepas bola dengan *back spin*. Agar bola dapat *back spin* gunakan jari-jari untuk menekan bola ke atas, sesaat sebelum bola dilepaskan; 6) *Follow Through*. Langkah terakhir *shooting* yang baik adalah pergerakan tangan dengan mengikuti ke arah ring. Siku tetap dikunci dan digunakan tenaga dorongan terakhir dari pergelangan tangan.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa metode BEEF efektif meningkatkan akurasi *freethrow* pemain bola basket (Fahreza & Winarno, 2026). Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan BEEF *shooting* terhadap ketepatan free throw atlet bola basket SMKN 1 Bawen.

2. Metodologi

Penelitian ini merupakan Jenis penelitian Quasi Eksperimental *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel pada penelitian adalah 10 atlet basket SMKN 1 Bawen dengan teknik *total sampling* dalam penentuan besar sampelnya. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah tes *freethrow shooting* sebanyak 10 kali percobaan untuk setiap peserta ang dilakukan pada pretest dan posttest. Setiap bola yang masuk diberi skor 1, sedangkan bola yang gagal diberi skor 0. Serta latihan BEEF *Shooting* diberikan sebanyak 12 kali pertemuan, metode tersebut antara lain: *Balance* (latihan keseimbangan dalam mengontrol organ syaraf otot dengan posisi memegang bola untuk persiapan *shooting* serta posisi kaki membentuk *triple threat position*), *Eyes* (latihan fokus melihat ring dengan posisi memegang bola untuk persiapan *shooting*), *Elbow* (latihan menahan bola dengan posisi siku membentuk huruf L dengan disertain dengan posisi memegang bola untuk persiapan *shooting*, *Follow Through* (latihan menembakkan bola ke ring dengan posisi lengan jari dan seluruh lengan mengikuti arah bola menuju ding). Data dianalisis menggunakan uji beda dengan *Mann-Whitney*.



Gambar 1. Skema Penelitian

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan analisis univariat, didapatkan hasil bahwa karakteristik responden terkait usia adalah rata-rata usia responden berusia 17 tahun. Sedangkan pada karakteristik pendidikan, responden rata-rata sedang menempuh kelas 11 Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Bawen.

Adapun hasil uji beda terkait hasil pemberian intervensi adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Beda Ketepatan *Freethrow Shooting* Atlet Basket Sebelum dan Sesudah diberikan Latihan BEEF *Shooting*

No	Latihan	Min (Masuk Ring)	Maks (Masuk Ring)	Mean $\pm$ SD	P-Value
1	Sebelum (<i>Pretest</i>)	0	6	3.2 $\pm$ 1.75	0.04
2	Sesudah (<i>Posttest</i>)	3	8	5.6 $\pm$ 1.64	

Berdasarkan tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *freethrow shooting* atlet basket sebelum dengan sesudah diberikan latihan BEEF *shooting* dengan nilai *p value* 0,04. Serta terdapat peningkatan ketepatan *freethrow shooting* atlet basket sebelum dengan sesudah diberikan latihan BEEF *shooting* yaitu sebesar 2,4 tembakan yang masuk ke dalam ring. Peningkatan hasil tersebut menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan secara terstruktur dapat membantu memperbaiki kualitas gerak atlet dalam melakukan *shooting*. Prinsip latihan yang sistematis memungkinkan atlet memperoleh adaptasi

teknik yang lebih baik, sehingga keterampilan olahraga mengalami peningkatan secara bertahap yang menunjukkan bahwa latihan teknik yang diberikan secara berulang dan terprogram mampu meningkatkan ketepatan keterampilan olahraga secara signifikan pada atlet (American College of Sports Medicine Position Stand. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults., 2009). Hasil ini mengindikasikan bahwa metode BEEF mampu membantu atlet memperbaiki teknik dasar *shooting*, sehingga menghasilkan tembakan yang lebih akurat. Hasil penelitian ini diperkuat dengan hasil penelitian tentang latihan *shooting* menggunakan metode BEEF secara signifikan meningkatkan ketepatan *freethrow* pemain bola basket. Dalam penelitian tersebut, terjadi peningkatan rata-rata hasil tembakan bebas setelah atlet mengikuti program latihan BEEF selama 16 kali pertemuan. Hasil tersebut membuktikan bahwa metode BEEF merupakan metode latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi *shooting* atlet bola basket (Saputri & Rifki, 2025).

Peningkatan kemampuan *freethrow* tersebut terjadi karena metode BEEF menekankan empat komponen utama dalam mekanika *shooting* yaitu *Balance*, *Eyes*, *Elbow*, dan *Follow Through*. Komponen *Balance* membantu atlet menjaga keseimbangan tubuh selama melakukan tembakan sehingga gerakan menjadi lebih stabil menurut (Sari & Welis, 2020). Keseimbangan tubuh yang baik akan mempermudah pemain mengontrol tenaga dan arah tembakan. Komponen *Eyes* berfungsi meningkatkan fokus atlet terhadap target atau ring, sehingga konsentrasi saat melakukan *freethrow* menjadi lebih optimal. Selanjutnya, komponen *Elbow* menekankan posisi siku yang sejajar dengan arah sasaran sehingga lintasan bola menjadi lebih terarah. Sementara itu, komponen *Follow Through* membantu menjaga konsistensi gerakan akhir setelah bola dilepaskan sehingga menghasilkan putaran dan arah bola yang lebih baik (Panjaitan, 2018).

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian tentang penerapan metode latihan BEEF mampu meningkatkan keterampilan *freethrow* peserta ekstrakurikuler bola basket dari setiap siklus tindakan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan BEEF efektif dalam memperbaiki aspek keseimbangan, fokus pandangan, posisi siku, dan gerakan akhir saat melakukan *shooting* (Sari & Welis, 2020). Penelitian lainnya tentang latihan *shooting* menggunakan metode BEEF memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan *freethrow* pemain bola basket. Metode BEEF terbukti efektif karena berfokus pada aspek-aspek fundamental yang menentukan keberhasilan *shooting*, sehingga atlet mampu memperbaiki kesalahan teknik yang sering terjadi saat melakukan *freethrow* (Fahreza & Winarno, 2026).

4. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan yang signifikan antara ketepatan *freethrow shooting* atlet basket sebelum dengan sesudah diberikan latihan BEEF *shooting* dengan nilai p value 0,04. Serta terdapat peningkatan ketepatan *freethrow shooting* atlet basket sebelum dengan sesudah diberikan latihan BEEF *shooting* yaitu sebesar 2,4 tembakan yang masuk ke dalam ring.

5. Ucapan Terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh pelatih dan atlet SMKN 1 Bawen yang telah memberikan izin dan secara kooperatif mengikuti seluruh rangkaian penelitian dengan baik.

Daftar Pustaka

- American College of Sports Medicine position stand. Progression models in resistance training for healthy adults. (2009). *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 687–708. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181915670>
- Apriadi, M. Z. (2024). Analisis biomekanika gerak tembakan bebas (free throw) permainan bola basket pada atlet bola basket di sma masehi 1 semarang.
- Beauty, T. R. C. (2016). Hubungan Kecemasan Dengan Ketepatan *Shooting Free Throw* Bolabasket Pada Tim Putri Bolabasket Smp Negeri 2 Madiun. *Junal Mahasiswa Universitas Negeri Surabaya*, 4(3), 1–6.
- Fahreza, R. F., & Winarno, M. (2026). Peningkatan Keterampilan *Shooting Free throw* dengan Metode Latihan BEEF melalui Penelitian Tindakan Olahraga pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Islam Malang. *Sport Science and Health*, 8(2), 135–143. <https://doi.org/10.17977/um062v8i22026p135-143>
- Kosasih, D. (2008). fundamental basketball first step to win. In fundamental basketball first step to win (p. 109). Karangturi Media.

Panjaitan, D. S. L. (2018). Pengaruh Latihan Wall *Shooting* Dan One Hand *Shooting* Terhadap Hasil *Shooting* Freethrow. 1–63. https://lib.unnes.ac.id/37766/1/6301415007_Optimized.pdf

Parhan, G. Q.A & Wijaya, H.H. (2026). HUBUNGAN BALANCED , EYES , ELBOW 90° DAN FOLLOW THROUGH (BEEF) TERHADAP AKURASI *SHOOTING* BOLA. Ilmiah Ilmu Keolahragaan, 10(April), 1–10.

Ramadhan, M. F., Sulaiman, I., & Apriyanto, T. (2019). Upaya Meningkatkan Akurasi *Shooting* 3 Point Dengan Menggunakan Media J-Glove Pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education, 3(2), 148–153. <https://doi.org/10.21009/jsce.03216>

Saputri, M., & Rifki, M. S. (2025). pengaruh latihan *shooting* dengan metode beef terhadap akurasi free throw tim basket blacklist SMAN 1 Sutera. Ilmu Keolahragaan, 3(3), 30–35.

Sari, N., & Welis, W. (2020). pengaruh latihan *shooting* dengan teknik beef terhadap kemampuan free throw bola basket pada siswa. Stamina, 3, 627–641.

Segi, D., Yusqi, A., & Wismanadi, H. (2019). Analisis Keberhasilan Free Throw Pada Atlet Bolabasket Putra Ikor. 7–8

Authors Information	
Stieven Herbert Aprilianes (1) Sport Science Department, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia Email: stivenherbet12@gmail.com	Aristiyanto (2) Sport Science Department, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia Email: aristiyanto@unw.ac.id
Nur Amin (3) Sport Science Department, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia Email: nuramin@unw.ac.id	Guntur Ratih Prestifa Herdinata (4) Sport Science Department, Universitas Ngudi Waluyo, Semarang, Indonesia Email: ratihprestifa@unw.ac.id