

**Pengaruh Latihan *Shooting* Dengan Metode *BEEF* Terhadap Akurasi
Free Throw Siswi Ekstrakurikuler Basket SMK Negeri 4 Bandar
Lampung**

**Ichlasul Rizki Alamsyah
18114067**

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *shooting* dengan metode *beef* terhadap akurasi *free throw* siswi ekstrakurikuler basket SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

Penelitian ini terdiri dari 15 sampel dengan teknik *total sampling* dengan menjadikan populasi sebagai sampel penelitian menggunakan metode eksperimen *one groups pretest posttest*. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shooting* dengan metode *beef* dengan hasil uji t hitung $9.909 > t$ tabel 1.761 serta hasil uji normalitas menggunakan *Kolmogorov smirnov* data residual berdistribusi normal diatas 0.05 yakni sebesar 0.200. Lalu dapat mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *shooting* dengan dilihat dari data *pretest* dan *posttest* perbedaan setelah diberikan perlakuan sebesar 2.13 yang sebelumnya 1.87 menjadi 4.00. Hasil uji homogenitas data diatas 0.05 yakni sebesar 0.485 serta *Levene statistic* 0.516

Kata Kunci: metode *beef*, basket, *free throw*, *shooting*