

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Bola basket**

Bola basket adalah olahraga yang dimainkan 5 orang untuk setiap regunya dan bola harus dipantulkan sambil berlari atau berjalan, atau dapat dioperkan teman seregunya dengan sasaran akhir yaitu memasukkan bola ke keranjang (*basket*) lawan. Di samping itu harus berusaha dan menjaga agar keranjang (*basket*)nya tidak kemasukan bola, serta regu yang mencetak angka (*score*) terbanyak adalah sebagai pemenang (Machfud Irsyada, 2000: 15). Bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang permainan beregu. Hal senada menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat dari tanah, lantai, dan papan yang dikeraskan. Permainan bola basket menggunakan bola yang dapat didorong, ditepuk dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, dan menangkap, menggiring ke segala penjuru dalam lapangan permainan (Perbasi, 2014: 9).

Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Seseorang yang telah menguasai teknik gerakan dalam bola basket dengan benar maka permainan bola basket nya akan terlihat indah dan menarik untuk dilihat. Secara garis

besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan.

### a. Teknik Dasar Bola Basket

Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket. Dedy Sumiyarsono (2002: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

- (1) Men-dribble bola (*Dribbling*), (2) Menangkap bola (*Catching*), (3) Mengoper bola (*Passing*); (a) Dengan dua tangan: *Chest pass, Bounce pass, Overhead pass*, (b) Dengan satu tangan: *Baseball pass, Lob pass, Hook pass, Jump pass*, (4) Menembak (*Shooting*); (a) Menghadap papan (*Facing shoot*), (b) Membelakangi papan (*Back up shoot*).

Pendapat lain menurut Hal Wissel (1996: 2), membagi teknik dasar bola basket menjadi 7 macam yakni: (1) *Footwork* (gerakan kaki), (2) *Shooting* (menembak), (3) *Passing* (operan) dan menangkap, (4) *Dribble*, (5) *Rebound*, (6) Bergerak dengan bola, (7) Bergerak tanpa bola, dan (8) Bertahan.

Ditambahkan oleh Akros Abidin (1999: 45) bahwa teknik dasar bola basket menjadi 7 macam yakni (1). lempar tangkap bola (*passing*), (2). memantulkan bola (*dribbling*), (3). menembak bola kering basket (*Shooting*), (4). berputar badan (*Pivot*), (5). olah kaki (*Footwork*), (6). Melompat (*Jumping*), dan (7). gerak tipu dengan bola atau tidak dengan bola (*fakes and faints*).

Untuk meningkatkan penguasaan teknik dasar yang baik perlu adanya pengulangan latihan. Sehingga mendapatkan gerakan atau teknik

yang otomatis pada saat bermain bola basket. Dari semua teknik di atas teknik menembak (*shooting*) yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik yang lainnya menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

Berdasarkan keterangan dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, dan daya tahan. Tim atau regu yang berhasil memasukkan bola lebih banyak lah yang menjadi pemenang. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dengan baik, diperlukan kemampuan yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut

### **b. Teknik Menembak**

Menembak (*shooting*) dalam permainan bola basket adalah usaha yang dilakukan untuk mencetak angka, baik itu 3 angka, 2 angka atau 1 angka. Setiap pemain memiliki potensi untuk dapat menjadi penembak yang baik asal pemain tersebut berlatih dengan intensif dan konsisten. Perbasi (1999: 52) menyatakan bahwa ”tembakan adalah memegang bola dengan satu atau dua tangan kemudian mengarahkan bola menuju keranjang”. Saat menembak perlu adanya kordinasi dan konsentrasi yang

konsisten untuk menjangkau dan memasukan ke arah keranjang. Seorang menembak akan melepaskan tembakan jika sudah mendapatkan sudut dan pandangan yang cukup luas untuk melepaskan tembakan. Bola hasil tembakan yang semakin parabola maka memiliki kesempatan yang besar untuk masuk ke keranjang.

Setiap atlet bisa menjadi penembak yang baik dengan presentase menembak yang tinggi disetiap pertandingan, dengan pengulangan latihan secara terus-menerus. Menembak akan menghasilkan angka yang berbeda sesuai dengan di daerah mana pemain melakukan tembakan. John Oliver (2009: 13) menyatakan bahwa semakin dekat dengan *ring basket*, semakin besar kesempatanmu untuk melakukan tembakan. Pernyataan tersebut digunakan hanya untuk peluang dalam mencetak angka ke keranjang dengan teknik tembakan dua angka, tidak berlaku untuk pemain yang memiliki kemampuan tembakan jarak jauh (*3 point shoot*).

Sebelum melakukan tembakan, hal yang harus diperhatikan oleh atlet atau pemain adalah cara menangkap operan, cara memegang bola dengan baik, jarak antara pemain dengan keranjang dan jarak antara pemain dengan pemain bertahan. Apabila pemain dengan cermat memperhatikan hal-hal tersebut kemungkinan *persentase* memasukan bola akan lebih tinggi.

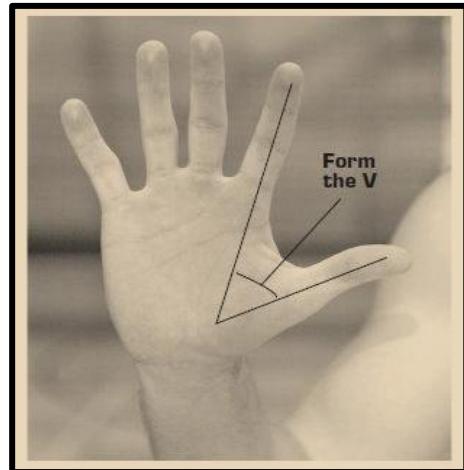
Teknik menembak perlu adanya pemahaman terlebih dahulu untuk mendapatkan gerakan teknik menembak yang bagus, karena teknik

menembak yang baik akan membuat pergerakan menjadi efektif dan efisien. Berikut persyaratan teknik menembak yang baik menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 25) sebagai berikut:

- 1) Kaki sejajar, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- 2) Awalan bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut  $90^{\circ}$ .
- 3) Tangan yang tidak dipergunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan rileks menghadap sasaran.
- 4) Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap  $90^{\circ}$ .
- 5) Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah.
- 6) Sasaran sebagai tembakan dilihat di bawah bola, bukan di samping atau di atas bola.
- 7) Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh momen yang lebih benar.

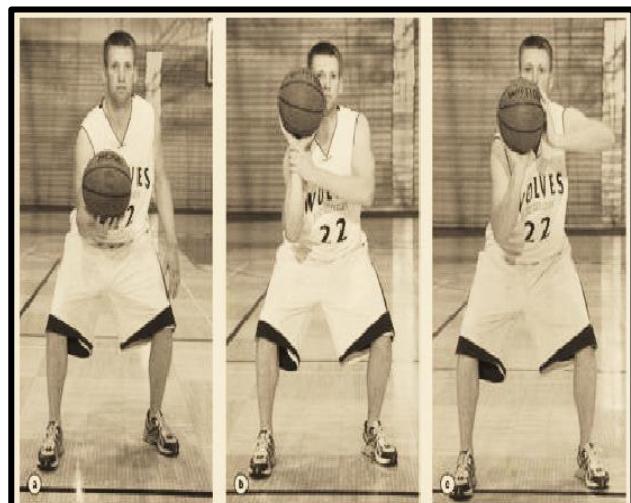
Menurut Krause, dkk., (2008: 81-84) cara menembak (*shooting*) mulai dari cara memegang bola hingga saat bola dilepaskan yang benar adalah sebagai berikut:

- 1) Jari tangan harus terbuka lebar dan dalam keadaan nyaman
- 2) Ibu jari dan telunjuk sudut sekitar  $70^{\circ}$ , membentuk huruf V bukan huruf L.



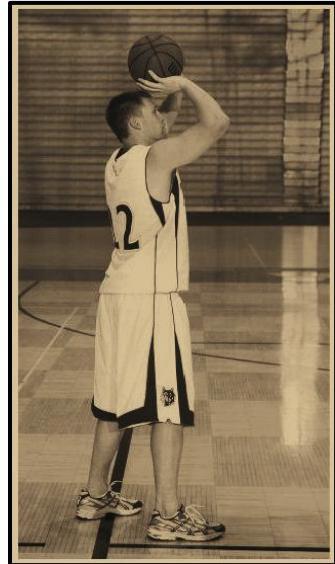
**Gambar 1.** Cara Memegang Bola yang Benar  
(Sumber: Krause dkk., 2008)

- 3) Letakkan bola di telapak tangan untuk menembak, posisi tangan berada di depan tubuh
- 4) Lutut sedikit ditekuk
- 5) Pada saat memegang bola, pindahkan bola ke posisi menembak dengan memutar bola ke atas.
- 6) Posisi tangan menembak berada di belakang dan di bawah bola dan tangan yang bukan untuk menembak bertugas untuk menyeimbangkan bola, teknik ini disebut *locking and loading*.



**Gambar 2.** Fase melakukan *Locking and Loading*  
(Sumber: Krause dkk., 2008: 81)

- 7) Angkat bola di depan dahi



**Gambar 3.** Posisi Bola Berada di Depan Dahi  
(Sumber: Krause dkk., 2008: 84)

- 8) Kemudian dorong bola ke atas dan kedepan dengan jari dan siku, sudut rilis bola yang tepat adalah  $60^\circ$  horizontal.
- 9) Secara bersamaan lutut diluruskan untuk mendapatkan daya dorong ke atas,
- 10) *Follow through*, siku melakukan gerakan ekstensi penuh dan pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi. Dalam keadaan ini seorang pemembak memvisualisasikan tangan seperti bentuk leher angsa.



**Gambar 4.** *Follow Through*  
(Sumber: Krause dkk., 2008: 84)

Tidak semua pemain menguasai teknik menembak dengan baik, karena teknik menembak membutuhkan latihan yang intensif supaya dapat menguasai teknik dengan baik dan tingkat keberhasilan dalam melakukan tembakan akan lebih tinggi. Teknik menembak cukup sulit dikuasai, karena teknik menembak memerlukan konsentrasi yang tinggi di tambah tenaga yang stabil untuk mencapai keranjang, dan membuat bola parabola sehingga presentase bola masuk ke keranjang lebih tinggi. Untuk mendapatkan presentase menembak yang tinggi perlu banyak percobaan yang dilakukan sehingga terbentuknya gerak otomatis pada saat melakukan tembakan. Dengan permainan bola basket yang mengharuskan kondisi fisik yang baik, konsentrasi harus tepat stabil untuk mendapatkan tembakan yang berhasil masuk ke keranjang.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 27) lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga di antaranya:

1) Busur lambungan datar

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan datar, jalannya bola paling mudah untuk dikontrol akan tetapi menempuh daerah bidang yang sempit atau cincin basket. Kemungkinan bola akan mengenai bagian lengkung cincin depan atau belakang. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal atau kurve datar dari daerah cincin basket.

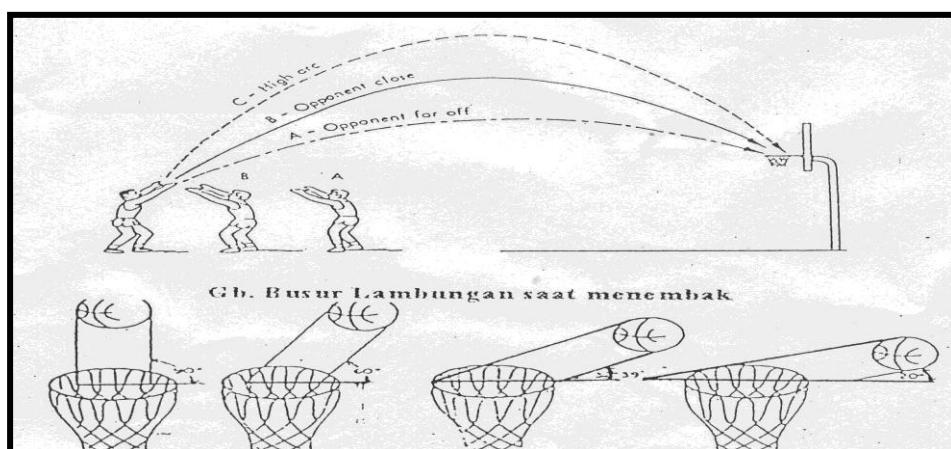
2) Busur lambungan sedang

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan sedang, memudahkan jalannya bola untuk dikontrol ke arah sasaran, akan tetapi menempuh daerah atas cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan masih dapat masuk setelah memantul.

### 3) Busur lambungan tinggi

Apabila lambungan bola mengambil busur lambungan tinggi, menyulitkan jalannya bola untuk dikontrol ke arah sasaran, sehingga bola lebih banyak luncas akan tetapi menempuh daerah bidang lebih luas atau cincin basket. Kemungkinan bola akan memantul mengenai bagian atas dan samping cincin. Sedangkan pantulan yang akan terjadi, bola terbuang jauh secara vertikal dari daerah cincin basket sehingga bola dimungkinkan untuk tidak masuk setelah memantul.

Pada pernyataan di atas busur lambungan yang banyak digunakan dan cukup efektif adalah pada busur lambungan sedang. Busur lambungan sedang dikatakan cukup efektif, sebab memudahkan jalannya bola untuk dikontrol menuju sasaran. Berikut ini bentuk gambar busur lambungan bola sesuai dengan pernyataan di atas:



**Gambar 5.** Busur Lambungan saat Menembak dan Arah Datangnya Bola  
(Sumber: Dedy Sumiyarsono, 2002: 28)

## 2. Hakikat Teknik *Dribbling*

### a. Pengertian *Dribbling*

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan.

*Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 44), pelaksanaan *dribbling* sebagai berikut:

- 1) Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- 2) Badan condong ke depan, titik berat badan berada diantara kedua kaki.
- 3) Gerakan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumbu gerak di siku, saat gerak bola ke atas maka telapak tangan mengikuti bola ke atas seolah-olah bola melekat pada telapak tangan.
- 4) Pandangan tidak melihat bola, akan tetapi melihat situasi sekitar.
- 5) Apabila akan melakukan gerakan mundur atau membalik, usahakan posisi kaki benar-benar berhenti terlebih dahulu dengan cara seluruh telapak kaki menyentuh lantai posisi lutut ditekuk dalam-dalam.
- 6) Usahakan bola selalu dalam lindungan, dengan cara menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dengan lawan dengan posisi kaki kanan menutupi atau sebaliknya.

Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17). Menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket (John Oliver, 2009: 49).

## b. Teknik Dasar *Dribbling*

Menggiring (*dribbling*) merupakan bagian integral dari permainan bola basket dan sangat penting untuk bermain individu maupun tim. Seperti yang diungkapkan oleh Tennyson (2011: 8) sebagai berikut: “*This fundamental basketball skill is very important because it is primary way of moving the ball around, particularly when passing isn't a better option and there's no lane available for clean shoot*”. Uraian tersebut menerangkan bahwa menggiring (*dribble*) sangat penting karena merupakan cara utama dalam menggerakan bola, terutama ketika mengoper (*passing*) bukanlah pilihan yang lebih baik dan tidak ruang terbuka untuk melakukan tembakan.

*Dribbling* merupakan teknik dasar yang paling sering di salah gunakan dalam permainan bola basket, karena terlalu banyak melakukan *dribbling* tanpa tujuan atau sia-sia akan dapat menghancurkan kerja sama tim dan semangat tim. Hal senada juga di ungkapkan oleh Giorgio Gandolfi (2010: 27) sebagai berikut: “*Chocolate is delicious, but if you eat too much, it is bad for your health. The same is true about dribbling, because if everdone by the players, it could be bad not only for them, but also the “health” of the coach*”. Berdasarkan uraian tersebut maka diketahui bahwa menggiring (*dribble*) diibaratkan sebagai coklat, apabila di makan terlalu banyak maka tidak baik bagi kesehatan. Hal serupa terjadi apabila pemain terlalu banyak menggiring (*dribble*) maka akan merusak kekompakan tim dan akan membuat pelatih marah.

Selain digunakan untuk membawa bola ke segala arah, *dribbling* juga digunakan untuk mengatur irama permainan dan penetrasi untuk mencetak angka. *Dribble* yang benar adalah melakukan *dribble* dengan tidak melihat bola, karena apabila *dribbling* melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga rekan satu tim tidak akan terlihat dan peluang-peluang rekan pun akan sia-sia karena kebiasaan ini. Pemain yang dikatakan dapat melakukan *Dribble* yang baik adalah dapat menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika dijaga lawan. Sebagai contoh apabila pemain hanya mengusai *dribble* dengan tangan kanan maka akan lebih mudah menjaganya dengan menutup sisi kanan dari pemain tersebut dan memaksa pemain tersebut melakukan *dribble* menggunakan tangan kiri yang merupakan kelemahannya, apabila hal tersebut terjadi maka akan mudah bagi pemain bertahan merebut bola tersebut.

Adapun macam-macam *dribble* menurut Krause, dkk., (2008: 88-97) antara lain *low dribble*, *power dribble*, *speed dribble*, *change-of-pace dribble*, *crossover dribble*, *head-and shoulder move dribble*, *head-and-shouder crossover*, *spin dribble*, *back dribble*, *pull-back crossover*, *behind-the-back dribble*, dan *between-the-legs dribble*. Menurut American Sport Education Program (2012: 77-79) hanya membagi *dribble* menjadi tiga jenis saja yaitu *power dribble*, *crossover dribble*, dan *driving to the basket*. Lieberman (2012: 138-145) membagi jenis *dribble* menjadi *dribbling options*, *speed dribble*, *hesitation dribble*, *crossover*

*dribble, spin (reverse) dribble, drag dribble, behind-the-back dribble, dan between-the-legs dribble.* Menurut Gutman dan Finnegan (2003: 149) *dribble* dibagi menjadi *crossover dribble, reverse dribble, behind-the-back dribble, dan fake and dribble*. Dari pendapat beberapa ahli tersebut disimpulkan bahwa yang menjadi dasar dari teknik menggiring (*dribble*) adalah *control dribble (low dribble), speed dribble, dan crossover dribble*.

### 1) *Low Dribble*

*Low dribble (control dribble)* adalah cara menggiring yang paling mudah untuk dikuasai oleh pemain. Cara melakukan *dribble* ini adalah dengan sikap lutut ditekuk, tubuh condong menyerong ke kanan atau ke kiri, bola berada pada sisi kaki bagian belakang. Tangan yang tidak menguasai bola, sedikit ditekuk dan diangkat guna bertugas melindungi bola dari penjagaan.



**Gambar 6. Control Dribble**

### 2) *Speed Dribble*

*Speed dribble* adalah menggiring bola dengan cepat. Cara yang dilakukan adalah dengan mendorong bola dan mengejarnya. Untuk

dapat mencapai kecepatan maksimum, usahakan bola kurang lebih setinggi pinggang.

### 3) *Crossover Dribble*

*Crossover dribble* adalah sebuah keterampilan *dribble* di mana penguasaan bola pada sisi tangan satu berpindah ke sisi tangan yang lainnya. *Crossover dribble* akan digunakan pada saat pemain bertahan membatasi jalur gerak seorang pemain yang sedang menguasai bola atau untuk berpindah arah dengan cepat dan efisien saat pemain melakukan penyerangan. Seperti yang dijelaskan pada gambar berikut:



**Gambar 7. *Crossover Dribble***

Keterangan:

- a) Sebelum melakukan *crossover dribble* pemain harus terlebih dahulu melakukan langkah dengan kaki di mana sisi tangan sedang menguasai bola
- b) Kemudian pemain mengubah arah dengan cara bola dipantulkan dari sisi tangan satu ke sisi tangan yang lainnya.
- c) Setelah itu gunakan tangan yang tidak melakukan *dribble* untuk melindungi bola.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17) bentuk-bentuk *dribbling* bola yang sering dilakukan antara lain:

- 1) Menggiring bola rendah  
Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan.
- 2) Menggiring bola tinggi  
Menggiring dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat.

Berdasarkan penjelasan tentang jenis menggiring bola (*dribble*) dapat disimpulkan bahwa berbagai macam cara menggiring (*dribble*) ini memiliki keunggulan dan kegunaan nya masing-masing sesuai dengan situasi dan kondisi di lapangan. Apabila seorang pemain dapat melakukan *dribble* dengan baik maka pemain tersebut akan dapat menentukan alur dari pertandingan yang dimainkan. Karena dengan menggiring (*dribble*) merupakan cara yang efektif untuk menggerakkan bola apabila jalur operan (*passing*) ditutup, sehingga opsi untuk melakukan penyerangan akan semakin banyak.

### c. Manfaat *Dribbling* Bola

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 17), manfaat menggiring bola adalah untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan. Dedy Sumiyarsono (2002: 45), mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan. Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat menggiring bola adalah usaha yang dilakukan untuk membawa bola menuju ke daerah lawan atau menerobos daerah pertahanan lawan.

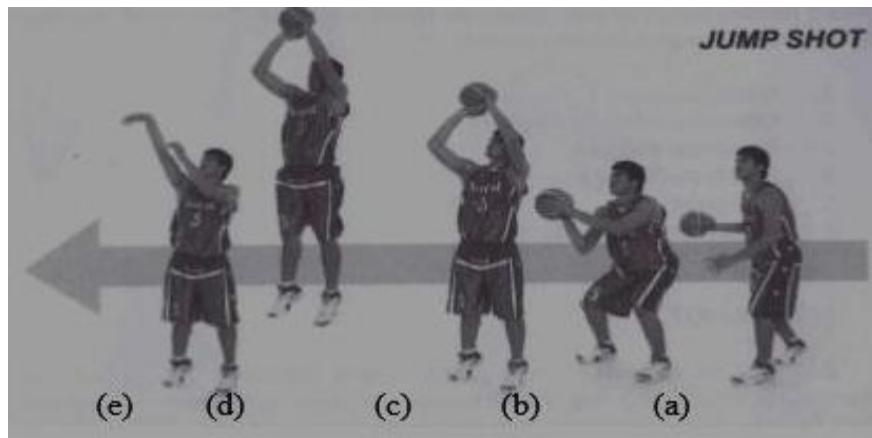
### **3. Jump Shoot**

*Jump shoot* sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar, pertama pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukan menembak bersamaan dengan melompat. Kedua tempatkan bola antara telinga dan bahu anda namun angkat bola, lihatlah sasaran dari bawah bola (dan bukanya di atas bola seperti pada menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah anda pada sudut kanan dengan lantai atau lebih tinggi. Lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu jangan limbung ke depan, belakang, atau samping (Wissel, Hal, 2000: 55).

Menurut Danny Kosasih (2008: 51) *jump shoot* merupakan jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot* yaitu pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.

Beberapa prinsip pelaksanaan tembakan *jump shoot* adalah:

- a. Mengambil sikap awalan dengan merendahkan badan (*quick stance*)
- b. Bola dipegang dekat dada, kemudian meloncat setinggi-tingginya dengan menjaga *verticality*, dan pada saat titik tertinggi dari lompatan (biasanya ada saat berhenti di udara), bola telah siap diatas kepala dimuka dahi untuk ditembakkan.
- c. Pada titik tertinggi lompatan bola di-*release* dengan mengatur kekuatan yang diperlukan. Besarnya kekuatan bergantung pada seberapa jauh jarak antara penembak dengan ring/papan.
- d. Turunnya badan dari lompatan dengan posisi kaki kangkang dan lutut mengeper, lalu mendarat dan siap untuk gerakan selanjutnya (missal *rebound* atau kembali ke posisi bertahan).



**Gambar 8.** Tembakan *Jump Shoot*  
(Danny Kosasih. 2008: 51)

#### KETERANGAN:

- (a) : pemain terakhir melakukan *ball controlling*
- (b) : pemain memulai dari lantai dengan menjaga keseimbangan tubuh (*quick stance*)
- (c) : pemain bersiap untuk mengangkat bola dan melompat
- (d) : pemain melompat vertikal lalu me-release bola ketika berada pada titik tertinggi lompatan
- (e) : pemain melakukan gerakan *follow throught* serta menjaga keseimbangan tubuh dengan lutut sedikit ditekuk

#### a. Tembakan *Jump Shoot* Didahului *Dribble*

Tembakan *jump shoot* yang didahului dengan *dribble* sangat baik untuk menghasilkan angka karena dengan melakukan *dribble* pemain dapat menentukan apakah ia akan mengoper atau melakukan tembakan. Dengan pemain melakukan *dribble* juga akan menciptakan ruang untuk menembak jika melakukan gerakan tipuan dengan cepat. Kecepatan dan ketepatan gerakan tangan sangat mengambil bola pada akhir pantulan untuk ditembakkan, serta posisi keseimbangan kaki tumpuan sangat mempengaruhi keberhasilan *jump shoot* yang dilakukan.

Agar *jump shoot* yang dilakukan akurat, ada yang perlu diperhatikan ketika mengambil bola. Ambil bola dengan tangan yang menembak pada puncak bola dan tangan yang bebas di bawah bola. Pada saat mengangkat bola untuk menembak, tangan untuk menembak berada pada posisi di belakang bola. Ini memungkinkan untuk dapat menembak dengan *backspin* (putaran ke belakang).



**Gambar 9.** Fase Pelaksanaan *Jump Shoot* Didahului *Dribble* pada Sisi Tangan yang Kuat (Wissel, Hal, 2000: 110)

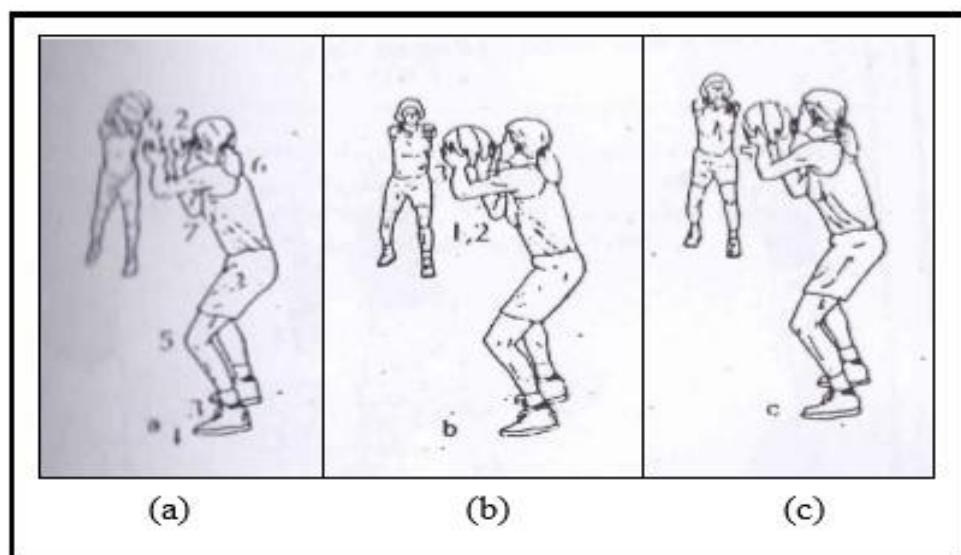
Keterangan :

- 1) *Dribble* dengan tangan yang kuat
- 2) Kontrol *dribble* sampai ke depan kaki untuk menembak
- 3) Lompat di belakang bola menghadap ring basket
- 4) Ambil bola dengan tangan untuk menembak berada di puncak bola
- 5) Letakkan tangan yang tidak menembak di bawah bola
- 6) Menembak dengan *jump shoot*

#### b. Tembakan *Jump Shoot* Didahului *Passing*

Tembakan *jump shoot* ada baiknya dikombinasikan dengan teknik dasar permainan bola basket lainnya, seperti teknik *passing*. Karena dengan bola yang di-*passing* oleh kawan, seorang pemain dapat dengan

bebas mencari posisi yang kosong untuk melakukan tembakan *jump shoot*. Agar mendapatkan hasil *jump shoot* yang akurat, ada hal-hal yang perlu diperhatikan. Sikap tangan harus rileks saat menangkap bola. Gunakan metode *block and tuck* untuk menangkapnya, di posisi siap menembak dengan tangan di belakang bola dan tangan yang tidak menembak di bawah bola. Jangan tangkap bola dengan tangan pada sisi, karena dengan memutarnya pada posisi tersebut akan menyebabkan berputar. Pemberi operan harus mengarahkan bola pada tangan terjauh penerima umpan. (Wissel, Hal, 2000: 84)



**Gambar 10.** Fase Persiapan dan Fase Pelaksanaan *Jump Shoot* Didahului *Passing* Dari Sisi Kanan (Wissel, Hal, 2000: 86)

Keterangan :

(a) Fase Persiapan

- 1) Menghadap ring basket
- 2) Lihat pengoper dan ring
- 3) Kaki terentang selebar bahu
- 4) Jarak kaki lurus
- 5) Lutut lentur 6. Bahu rileks
- 6) Siku masuk
- 7) Tangan berada di antara telinga dan bahu

- 8) Tangan tidak menembak menghadap pengoper
  - 9) Tangan untuk menembak menghadap ring basket
- (b) dan (c) Fase Pelaksanaan
- 1) Lompat di belakang bola pada posisi siap untuk menembak
  - 2) Lengan di dalam, tidak menjangkau
  - 3) Lindungi bola dengan tangan yang bukan untuk menembak
  - 4) Letakkan tangan untuk menembak di bawah bola
  - 5) Atur tangan tidak menembak di bawah bola

## B. Penelitian yang Relevan

Berikut merupakan penelitian yang relevan, sebagai berikut penelitian ini dilakukan oleh:

1. Penelitian yang dilakukan Andi Achmad (2009) yang berjudul “Keefektifan *Jump Shoot* Posisi  $0^\circ$  dari Sisi Kanan dan Sisi Kiri Ring Basket pada Jarak 15 *Feet* pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola basket SMA N 1 Banjarnegara Tahun Ajaran 2008/2009”. Menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara *jump shoot* posisi  $0^\circ$  dari sisi kanan dan ring basket pada jarak 15 *feet* pada siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Banjanegara Tahun Ajaran 2008/2009. Hasil yang diperoleh lebih efektif *jump shoot* dari sisi kiri ring basket. Hal ini dilihat dari perhitungan analisis komparasi menggunakan uji *t-test* didapat harga nilai *t* hitung sebesar 2.161 dan nilai *t* tabel dengan derajat kebebasan 38 pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.686.nilai *t* hitung > dari *t* tabel. Maka *H<sub>0</sub>* ditolak dan *H<sub>a</sub>* diterima. Jadi ada perbedaan keefektifan *jump shot* posisi  $0^\circ$  dari sisi kanan dan kiri ring basket diterima.

Penelitian di atas dianggap relevan dengan penelitian ini karena mempunyai kesamaan dalam jenis penelitian, yaitu deskriptif komparatif.

2. Penelitian yang dilakukan Akrama Dita Perdana (2008) yang berjudul “Perbedaan Keefektifan antara *Lay Up Shoot* Melalui Papan Pantul dan *Lay Up Shoot* Langsung ke Ring Basket dalam Permainan Bola basket pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Putra di SMP Santo Aloysius Turi”. Jenis penelitian adalah deskriptif *comparatif* dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Populasi penelitian adalah siswa putra peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP Santo Aloysius Turi yang berjumlah 30 siswa yang diambil menggunakan teknik *total sampling*, sehingga disebut penelitian populasi. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot*, yaitu *lay up shoot* 8 kali melalui papan pantul, dan 8 kali *lay up shoot* langsung ke ring basket dari Imam Sodikum (1992: 125) yang dimodifikasi. Analisis data menggunakan uji t dengan signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan tingkat keefektifan antara *lay up shoot* melalui pantul papan dan *lay up shoot* langsung ke ring basket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan nilai t hitung  $5,151 > t$  tabel 2,05, dan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$ . (2) *Lay up shoot* melalui pantul papan lebih efektif daripada *lay up shoot* langsung ke ring basket dalam permainan bolabasket pada siswa SMP Santo Aloysius Turi yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket, dengan selisih rata-rata sebesar 1,4333.

Penelitian di atas dianggap relevan dengan penelitian ini karena mempunyai kesamaan dalam jenis penelitian, yaitu variabel penelitian yang akan diteliti tentang bola basket.

### C. Kerangka Berpikir

*Jump shoot* adalah tembakan dengan teknik yang membutuhkan lompatan vertikal tinggi dan teknik tembakan yang sempurna. Merupakan salah satu tembakan yang sangat penting yang bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan bahkan *jump shoot* sangat tepat digunakan ketika *defense* yang dilakukan lawan begitu ketat. Seorang pemain yang dapat melakukan tembakan *jump shoot* dengan baik merupakan ancaman yang berbahaya bagi lawan-lawannya dalam mencetak angka. Apabila pemain tersebut menguasai bola, maka dapat mencetak angka setiap saat, sebab pemain tersebut dapat melakukan tembakan *jump shoot* dari situasi apapun, misalnya pada saat melakukan *dribble*, atau dari menerima umpan baik dalam keadaan diam atau bergerak.

*Jump shoot* yang dilakukan dengan didahului *passing* lebih baik terhadap hasil tembakan dibandingkan dengan *jump shoot* yang didahului *dribble*. Alasan yang mendasari hal ini adalah disebabkan karena *jump shoot* yang dilakukan dari situasi menerima *passing* dari kawan pemain lebih siap untuk melakukan tembakan apabila *timing* serta posisinya tepat.

### D. Hipotesis

Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka dari itu hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Ada perbedaan hasil *jump shoot* diawali dengan *dribble* dan *passing* terhadap hasil *jump shoot* atlet bola basket putra Klub Garuda Mataram Yogyakarta Usia 16-18 tahun.

2. *Jump shoot* diawali dengan *passing* lebih baik dari pada diawali dengan *dribble* terhadap hasil *jump shoot* atlet bola basket putra Klub Garuda Mataram Yogyakarta Usia 16-18 tahun.