

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Media

a. Pengertian Media

Media berasal dari bahas latin dan merupakan bentuk jamak dari kata medium yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim kepada penerima (Agus S. Suryobroto, 2001: 15). Gange yang dikutip Agus S. Suryoboto (2001: 15) menyatakan, “media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsangnya untuk belajar.” Kemudian menurut Asosiasi Pendidikan Nasional (*National Education Association/NEA*) yang dikutip (Agus S. Suryobroto, 2001: 15) media adalah bentuk-bentuk komunikasi baik cetak maupun audio-visual serta peralatannya.

Menurut Arief S. Sadiman yang dikutip dari skripsi Triyanti Saptarini (2008: 8) memaparkan Media atau bahan perangkat lunak (*software*) berisi pesan atau informasi pendidikan yang biasanya disajikan dengan menggunakan peralatan. Sedangkan menurut penulis media adalah tempat untuk memberikan informasi yang dibutuhkan oleh masyarakat umum, baik dalam pendidikan, ekonomi, sosial dan budaya.

b. Definisi Audio Visual

Penyebut audio visual sebenarnya mengacu pada indra yang menjadi sasaran dari media tersebut. Media audio visual mengandalkan

pendengaran dan penglihatan dari khalayak sasaran (penonton). Audio visual adalah segala sesuatu yang memungkinkan sinyal audio dapat dikombinasikan dengan gambar bergerak secara sekuensial (Daryanto, 2010: 88).

Menurut Rohani (<http://www.sarjanaku.com/2011/05/media-audio-visual.html>) media audio visual adalah media instruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman (kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi), meliputi media yang dapat dilihat dan didengar.

Media audio visual adalah merupakan media perantara atau penggunaan materi dan penyerapannya melalui pandangan dan pendengaran sehingga membangun kondisi yang dapat membuat siswa mampu memperoleh pengetahuan, keterampilan, atau sikap.

c. Ciri-ciri Audio-visual

Dalam bukunya Azhar Arsyad (2010: 31) menjelaskan ciri-ciri utama teknologi media audio visual adalah sebagai berikut :

- 1) Mereka biasanya bersifat linier;
- 2) Mereka menyajikan visual yang dinamis;
- 3) Mereka digunakan dengan cara yang telah diterapkan sebelumnya oleh perancang/pembuat;
- 4) Mereka merupakan representasi fisik dari gagasan real atau gagasan abstrak;
- 5) Mereka dikembangkan menurut psikologis behaviorisme dan kognitif;
- 6) Umumnya mereka berorientasi kepada guru dengan tingkat pelibatan murid yang rendah.

2. Hakikat Bola Basket

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) bola basket adalah salah satu bentuk olahraga yang masuk dalam cabang beregu. Permainan bola basket

ini dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukkan bola ke dalam keranjangnya. Lebih lanjut Dedy Sumiarsono (2002: 1) bahwa dasar bermain bola basket dengan cara lempar tangkap, menggiring dan menembak dengan luas lapangan 28 m x 15 m dapat terbuat oleh tanah, lantai, dan papan yang keras.

Menurut Wissel (1996: 2) bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima per tim dan mempunyai tujuan mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa dan bola dapat diberikan hanya dengan *passing* (operan) dan *dribble*. Permainan bola basket termasuk cabang beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri atas *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak). *Passing* (operan), dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan (Wissel, 1996: 2).

Sedangkan menurut Nuril Ahmadi (2007: 2) bola basket adalah permainan yang sederhana, mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna yang juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan (disiplin) dalam rangka pembentukan kerjasama tim. Permainan ini menyuguhkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* yang meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh tipu daya dan silih bergantinya gol-gol indah dari tim yang bertanding.

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) latihan adalah suatu kata yang sering dijumpai dengan istilah “*practice*”, “*exercise*”, dan “*training*”. Pengertian latihan dengan istilah “*practice*” adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Sedangkan “*exercise*” adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Pengertian latihan yang berasal dari kata “*training*” adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terancang dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005: 6).

b. Ciri Latihan

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 9) ciri-ciri latihan adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pertahanan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus dilakukan secara konsisten (ajeg), maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan mulai dari mudah ke

- sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan dari yang ringan ke yang berat.
- 3) Pada tugas satu kali tatap muka (satu sesi/ satu unit) latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.
 - 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
 - 5) Penggunaan metode atau model-model latihan tertentu, yaitu merupakan cara efektif yang direncanakan secara bertahap dengan perhitungan faktor kesulitan. Kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

Salah satu ciri latihan adalah adanya sasaran atau tujuan, oleh karena itu sebelum proses berlatih melatih diperlukan perencanaan yang dapat mempengaruhi hasil yang dicapai setelah melakukan latihan.

c. Prinsip Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 12) prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 12-22) prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Menurut Bompa (1994: 29) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (1994: 29-48) adalah: (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) Prinsip perkembangan menyeluruh, (3) Prinsip spesialisasi, (4) Prinsip individual, (5) Prinsip bervariasi, (6) Model dalam proses latihan, (7) Prinsip peningkatan beban.

4. Latihan *Drill*

Abu Ahmad (1986: 152) menyatakan metode *drill* adalah suatu cara mengajar di mana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan atau keterampilan yang lebih tinggi dari apa yang dipelajari. Selanjutnya Nana Sudjana (1989: 86) metode *drill* adalah satu kegiatan melakukan hal yang sama, berulang-ulang secara sungguh-sungguh dengan tujuan untuk memperkuat suatu asosiasi atau menyempurnakan suatu keterampilan agar menjadi bersifat permanen. Ciri yang khas dari metode ini adalah kegiatan berupa pengulangan yang berkali-kali dari suatu hal yang sama.

Drill merupakan suatu cara mengajar dengan memberikan latihan-latihan terhadap apa yang telah dipelajari siswa sehingga memperoleh suatu keterampilan tertentu. Kata latihan mengandung arti bahwa sesuatu itu selalu diulang-ulang, akan tetapi bagaimanapun juga antara situasi belajar yang pertama dengan situasi belajar yang realistik, akan berusaha melatih keterampilannya. Bila situasi belajar itu diubah-ubah kondisinya sehingga menuntut respons yang berubah, maka keterampilan akan lebih disempurnakan (Sumber: <http://www.Psb-psma.org/content/blog/strategimetode-mengajar>. Posted Sab, 23/05/2009 - 11: 44 by pagehyasa).

Sugiyanto (1993: 371) menyatakan dalam pendekatan *drill* siswa melakukan gerakan-gerakan sesuai dengan apa yang diinstruksikan pelatih dan melakukannya secara berulang-ulang. Pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadi otomatisasi gerakan. Oleh karena itu, dalam pendekatan *drill* perlu disusun tata urutan pembelajaran yang baik agar siswa terlibat aktif, sehingga akan diperoleh hasil yang optimal.

Lebih lanjut Sugiyanto (1993: 372) memberikan beberapa saran yang perlu dipertimbangkan apabila pendekatan *drill* yang digunakan, yaitu:

- 1) *Drill* digunakan sampai gerakan yang benar biasa dilakukan secara otomatis atau menjadi terbiasa, serta menekankan pada keadaan tertentu gerakan itu harus dilakukan.
- 2) Pelajar diarahkan agar berkonsentrasi pada kebenaran pelaksanaan gerakan serta ketepatan penggunaannya. Apabila pelajar tidak meningkat penguasaan gerakannya, situasinya perlu dianalisis untuk menemukan penyebabnya dan kemudian membuat perbaikan pelaksanaannya. Selama pelaksanaan *drill* perlu selalu mengoreksi agar perhatian tetap tertuju pada kebenaran gerak.
- 3) Pelaksanaan *drill* disesuaikan dengan bagian-bagian dari situasi permainan olahraga yang sebenarnya. Hal ini bias menimbulkan daya tarik dalam latihan.
- 4) Perlu dilakukan latihan peralihan dari situasi *drill* ke situasi permainan yang sebenarnya.
- 5) Suasana kompetitif perlu diciptakan dalam pelaksanaan *drill*, tetapi tetap ada kontrol kebenaran gerakannya.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa *drill* adalah latihan dengan praktek yang dilakukan berulang kali atau kontinyu/untuk mendapatkan keterampilan dan ketangkasan praktis tentang pengetahuan yang dipelajari. Lebih dari itu diharapkan agar pengetahuan atau keterampilan yang telah dipelajari itu menjadi permanen, mantap dan dapat dipergunakan setiap saat oleh yang bersangkutan. Dalam penelitian ini berupa latihan *drill shooting* bola basket.

5. Hakikat Tembakan (*Shooting*)

Tembakan atau *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 18) tembakan atau *shooting* merupakan usaha memasukkan bola ke keranjang. Sedangkan menurut Zollt Hartiyani (2004: 18) tembakan atau *shooting* adalah gerakan untuk mendapatkan angka. Jadi, tembakan atau *shooting* adalah suatu usaha

gerakan terakhir untuk mendapatkan angka dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan.

Sementara menurut Wissel (2000: 43) bahwa menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar lainnya seperti operan, *dribbling*, *rebound*, mungkin akan menghantarkan pemain memperoleh sebuah peluang besar untuk membuat poin, tetapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan. Selain berfungsi sebagai alat untuk mencetak poin, menembak juga dapat berfungsi sebagai penutup kelemahan teknik dasar lainnya.

Menurut Imam Sodikun yang dikutip dari skripsi Dewanta Aji (2011: 9) teknik *shooting* dibagi menjadi delapan jenis, yaitu:

- a. *Shooting* dengan dua tangan di dada.
- b. *Shooting* dengan dua tangan di atas kepala.
- c. *Shooting* dengan satu tangan.
- d. *Lay up shoot*.
- e. *Shooting* di dahului dengan menggiring bola langsung mengadakan *lay up*.
- f. *Jump shoot* dengan dua tangan.
- g. *Jump shoot* dengan satu tangan.
- h. *Hook shoot*.

Menurut Danny Kosasih (2008: 47) ada istilah berkaitan dengan teknik *shooting* dalam bola basket yang dikenal kepada pemain sejak dini, yaitu BEEF :

B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang

E (*Eyes*); agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).

E (*Elbow*); pertahankan siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.

F (*Follow Through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergerakan tangan mengikuti ke arah ring

Pada hal ini Danny Kosasih (2208:47) juga mengemukakan fase persiapan menembak, yaitu:

- 1) Mata melihat target/ring
- 2) Kaki tertang sebelah bahu
- 3) Jari kaki lurus kedepan
- 4) Lutut dilenturkan
- 5) Bahu rilekskan
- 6) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola
- 7) Tangan yang menembak di belakang bola
- 8) Jari-jari rileks
- 9) Siku masuk ke dalam
- 10) Bola diantara telinga dan bahu.

6. Teknik Tembakan *Jump Shoot*

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

Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. *Jump shoot* akan terasa apabila melepas bola pada saat melompat, dibandingkan pada saat berada di puncak lompatan. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban. Keseimbangan dan kontrol lebih penting dari pada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga

merupakan komponen penting untuk *jump shoot*. Mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat.

Jump shoot dilakukan pada saat lompatan berada pada titik maksimal. Adapun teknik gerakan *jump shoot* menurut Wissel, (1996: 56) adalah sebagai berikut;

a. Fase Persiapan

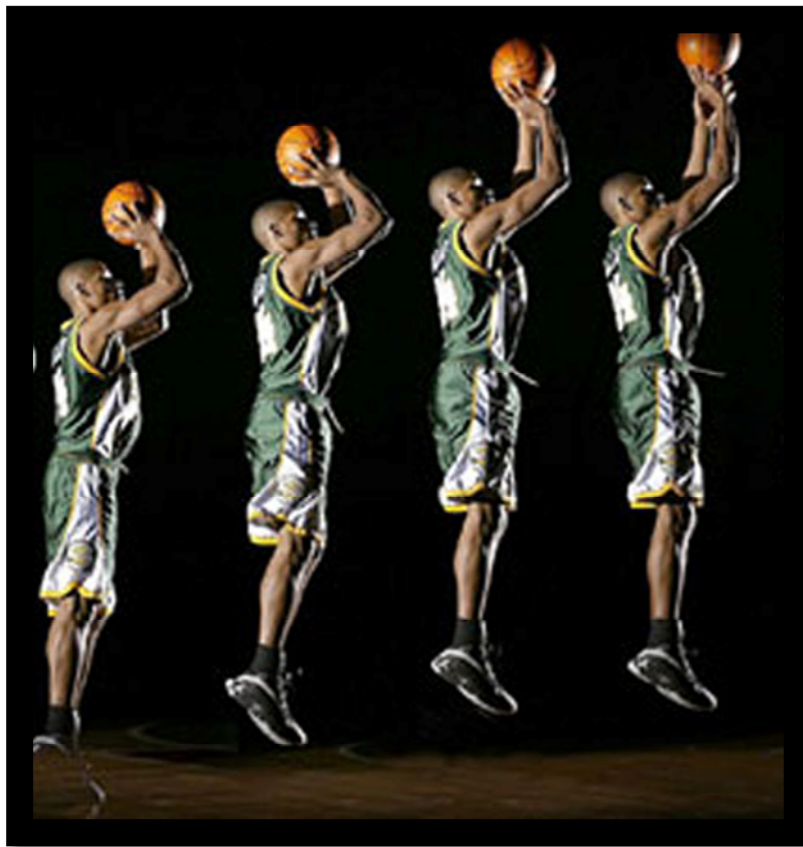
- 1) Kaki, terentang lebar
- 2) Jari-jari kaki lurus
- 3) Lutut lentur
- 4) Bahu rileks
- 5) Tangan yang tidak menembak di bawah bola
- 6) Tangan yang menembak di belakang bola
- 7) Ibu jari rileks
- 8) Siku masuk
- 9) Bola pada posisi tinggi di antara tinggi telinga dan bahu
- 10) Lihat target



Gambar 1. Fase Persiapan
(http://seattletimes.nwsourc.com/sports/links/rayallen_jumpshot.html)

b. Fase Pelaksanaan

- 1) Lompat, lalu tembak
- 2) Tinggi lompatan bergantung pada jarak tembakan
- 3) Rentangkan kaki, punggung
- 4) Rentangkan siku
- 5) Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan
- 6) Lepaskan melalui jari telunjuk
- 7) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
- 8) Irama yang sama
- 9) Lihat target



Gambar 2. Fase Pelaksanaan

(http://seattletimes.nwsourc.com/sports/links/rayallen_jumpshot.html)

c. Fase *Follow Through*

- 1) Rentangkan lengan
- 2) Jari telunjuk menunjuk pada target
- 3) Telapak tangan ke bawah saat menembak
- 4) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas
- 5) Lihat target.

- 6) Mendarat dengan seimbang (pada posisi yang sama saat melompat).



Gambar 3. Fase *Follow Through*

(http://seattletimes.nwsourc.com/sports/links/rayallen_jumpshot.html)

Danny Kosasih (2008: 47-49) menuliskan tentang teknik yang benar dalam melakukan *jump shoot*, yaitu:

Fase persiapan

- a) Mata melihat target/ ring.
- b) Kaki terentang selebar bahu.
- c) Jari kaki lurus kedepan.
- d) Lutut dilenturkan.
- e) Bahu dirilekskan.
- f) Tangan yang tidak menembak berada di samping bola.
- g) Tangan untuk menembak di belakang bola.
- h) Jari- jari rileks.
- i) Siku masuk ke dalam.
- j) Bola di antara telinga dan bahu.

B. Penelitian yang Relevan

Dhony Fitrianto (2010) dalam penelitian tentang “Peningkatan Kualitas Pembelajaran Renang Melalui Media Audio Visual Siswa Kelas VI SD Muhammadiyah Domban II Tempel di Sleman” menyatakan adanya peningkatan kualitas pembelajaran gerak renang setelah menggunakan media VCD. Peningkatan kualitas belum terlihat pada siklus pertama, karena pengamatan kualitas pembelajaran masih terlihat rendah, pada siklus kedua dengan adanya tindakan pada refleksi diperoleh informasi kualitas pembelajaran. Setelah menggunakan media VCD terlihat peningkatan pemahaman siswa yang kemudian diaplikasikan dalam bentuk gerakan yang benar pada pembelajaran praktek. Hasil pembelajaran siswa dalam praktik pengenalan air mengalami peningkatan sebanyak (29,4%), kemampuan posisi badan (20%), kemampuan mengapung sebanyak (23,5%), kemampuan meluncur (50%), kemampuan gerakan tungkai (20%), kemampuan gerakan lengan (60%), kemampuan mengambil nafas sebanyak (20%), kemampuan gerakan renang lengkap (20%).

C. Kerangka Berfikir

Menembak atau *shooting* merupakan teknik dasar yang penting dari pada teknik dasar lain, karena dengan menembak bola bisa masuk ke keranjang. Sesuai dengan inti permainan bola basket yaitu memasukkan bola ke keranjang lawan dengan menembak dan menjaga daerah sendiri agar tidak kemasukkan. Dalam melatih gerak dasar *shooting* pelatih dapat

menggunakan metode latihan media audio visual yang akan mempengaruhi teknik menembak atlet, selain itu pelatih dapat memanfaatkan perkembangan teknologi informasi dan komunikasi salah satunya media audio visual. Dengan memanfaatkan media audio visual dengan optimal dalam melatih teknik dasar *shooting* dengan model peraga yang benar, harapannya pelatih dapat lebih mudah memberikan arahan tentang teknik *shooting* yang benar, dan atlet dapat mengembangkan kemampuan kognitif dengan lebih baik, kreatif, dan inovatif dengan harapan akan mendapatkan penguasaan teknik *shooting* yang benar untuk atlet.

D. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang sudah disebut di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan menggunakan media audio visual (*video*) latihan *shooting* terhadap teknik menembak *jump shoot* pada atlet putra klub bola basket Wisnu Murti Sleman.
2. Latihan menggunakan media audio visual (*video*) latihan *shooting* lebih efektif daripada latihan tanpa menggunakan media audio visual (*video*) latihan *shooting* terhadap teknik menembak *jump shoot* pada atlet putra klub bola basket Wisnu Murti Sleman.