

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Kecakapan Bermain Bolabasket

a. Definisi Permainan Bolabasket

Menurut peraturan PERBASI (2001:1), bolabasket ialah permainan yang dimainkan oleh dua regu masing-masing terdiri dari lima orang. Setiap regu berusaha mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lain mencetak angka atau memasukkan bola ke keranjang kita.

Bolabasket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya, terdiri atas gabungan berbagai macam unsur gerak terkoordinasi, sehingga permainan menjadi indah. Melempar, menangkap, menembak maupun menggiring bola merupakan kunci keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan, tangkapan, menembak atau menggiring dengan baik (Dedy Sumiyarsono, 2002:12)

Di Indonesia bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat digemari oleh anak muda terutama kalangan pelajar. Tak heran jika hampir di setiap sekolah baik tingkat SMP, SMA, terlebih Perguruan Tinggi memiliki lapangan bolabasket sendiri yang memudahkan para siswa dan mahasiswanya untuk bermain. Selain itu, banyak klub-klub bolabasket bermunculan, yang akhirnya banyak kejuaraan bolabasket yang diselenggarakan baik tingkat pelajar, mahasiswa, maupun umum. Untuk mengukir prestasi terbaik dalam olahraga bolabasket harus melalui

pembinaan yang sistematis dan terencana, baik jangka pendek, jangka menengah, maupun jangka panjang. Untuk itu perlu diadakan usaha pembinaan prestasi yang intensif agar dapat menciptakan atlet-atlet bolabasket yang berkualitas.

b. Teknik Dasar Bolabasket

Seorang pemain bolabasket dituntut untuk menguasai teknik-teknik dalam bermain. Teknik dari semua gerak dalam bolabasket terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang yang telah menguasai teknik dengan benar akan dapat bermain dengan indah dan menarik. Cara memegang bola dalam permainan bolabasket dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan. Akan tetapi sebaiknya dalam memegang bola dengan dua tangan, agar posisi bola di tangan dapat dikuasai dengan sempurna.

Menurut John Oliver (204:47) Adapun cara memegang bola dengan dua tangan, posisi telapak tangan merupakan corong besar sedangkan posisi bola terselip diantara telapak tangan. Posisi bola melekat dibagian telapak tangan bagian atas, jari-jari membuka lebar dengan posisi rileks, kedua ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola, menghadap ke arah tengah depan. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik dengan baik dan benar.

Menurut M. Muhyi (2009: 37) menyatakan bahwa teknik dasar dalam permainan bolabasket meliputi:

- 1) Melempar dan menangkap bola (*passing ball*).
- 2) Memantul-mantulkan bola (*dribbling ball*).
- 3) Menembakkan bola ke dalam ring bolabasket (*shooting*).

c. Tembakan *Lay up*

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002 :35-36) tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Tembakan *lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari, menggiring atau memotong kemudian berlari dan menuu ke arah basket. Dalam melakukan tembakan *lay up* sebaiknya dilatihkan terlebih dahulu, sebelum dilaksanakan pada saat bermain sesungguhnya. Hal tersebut dikarenakan tembakan *lay up* memerlukan langkah dua atau lompat-langkah-lompat, yang akan berakibat melakukan pelanggaran. Adapun pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1.) Saat menerima bola, lurus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- 2.) Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat pada basket.
- 3.) Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil sebaiknya dipantulkan papan disekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket.

Sedangkan menurut Sirodjudin (1994: 162), tembakan sambil melayang (*lay up*) adalah cara menembakkan bola ke arah keranjang seolah-olah sambil melayang sampai lengan tembak berada sedekat mungkin dengan sasaran (*basket*). Nuril Ahmadi (2007: 19) mengemukakan bahwa:

Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam keranjang basket yang didahului dengan gerak dua langkah. Melangkah kaki dua kali, mengoper, atau menembakkan bola merupakan unsur penting dalam gerakan *lay up*. Adapun kesalahan-kesalahan umum dalam melakukan *lay up*:

- a. Langkah pertama terlalu tinggi.
- b. Menerima bola tidak dalam keadaan melayang.
- c. Melepaskan bola dengan kekuatan besar.
- d. Pada saat melayang kaki tidak lemas bergantung tetapi aktif digerakkan.

Melangkah dengan kaki, langkah sebelum melakukan *lay up* haruslah pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan gerakan lompatan. Mengangkat lutut sambil menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan membawa bola diantara telinga dan bahu. Mengarahkan lengan, pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut antara 45 derajat sampai dengan 60 derajat dan melepaskan bola dari telunjuk jari tengah dengan sentuhan halus. Mempertahankan posisi tangan menyeimbangkan pada bola sampai bola terlepas. Melakukan *follow through* dengan tetap mengangkat lengan dan lurus terentang pada siku, telunjuk mununjuk lurus pada target dan telapak tangan untuk menembak menghadap ke bawah.

Lay up yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik

dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay up* dilakukan di akhir *drible*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-*drible* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

Menurut Hal Wissel (1996: 61-62) bahwa terdapat kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

- a. Fase persiapan: 1) langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, 2) langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, 3) bahu rileks, 4) tangan yang tidak menembak diletakkan dibawah bola, 5) tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, 6) siku masuk dan rapat.



Gambar 1. Gerakan Fase Persiapan
Sumber: (Hall Wissel, 1996:61)

- b. Fase pelaksanaan: 1) angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal, 2) tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, 3) bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.



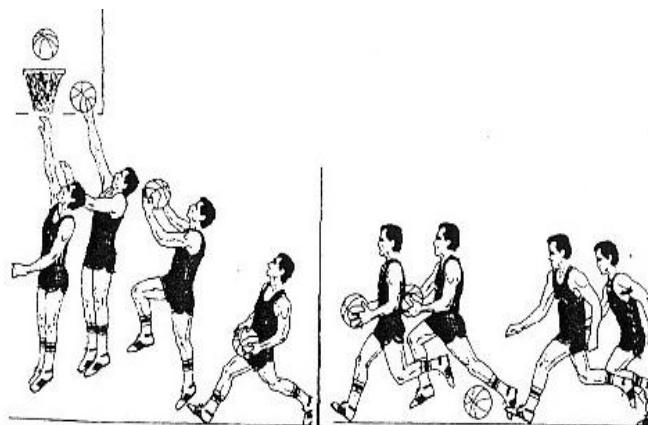
Gambar 2. Gerakan Fase Pelaksanaan
Sumber: (Hall Wissel, 1996:61)

- c. Fase *follow through*: 1) mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, 2) tangan keatas.

Menurut Dedi Sumiyarsono (2002: 36) sesuai dengan peraturan permainan bolabasket setiap pemain yang menerima bola saat melayang diperbolehkan melanjutkan dengan dua langkah. Langkah tersebut dapat dilakukan sebagai berikut:

- a. Apabila tolakan pertama dengan kaki kanan, kemudian kaki kiri dan diakhiri dengan kaki kanan.
- b. Apabila tolakan pertama menggunakan kaki kiri, kemudian kaki kanan diakhiri dengan kaki kiri.

Dibawah ini gambar bagaimana tembakan *lay up* baik satu tangan maupun dengan dua tangan dilakukan, sehingga dapat menghasilkan tolakan yang baik.



Gambar 3. Gerakan *lay up*
Sumber: (Nuril Ahmadi 2007: 20)

Keterangan:

- A : Sikap melompat
- B : Sikap melayang sambil menerima bola
- C : Sikap melayang untuk melangkah lagi
- D : Melangkah
- E : Sikap menumpu lagi untuk naik (melompat)
- F : Sikap menembak

Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up* menurut Sukintaka (1979:23) ialah :

1. Saat menerima bola

Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang.

2. Saat melangkah

Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.

3. Saat melepaskan bola

Bola harus dilepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket,kalau arah bola dari kanan.

Sesuai dengan peraturan permainan bahwa seorang pemain yang menerima bola saat melayang, maka pemain tersebut diperbolehkan untuk menambah langkah2 (dua) hitungan, dan hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola sebagai suatu tembakan. Langkah *lay up* dapat dilakukan bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kanan di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kanan mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan tiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan, yaitu pada saat tercapainya titik tertinggi dan sedekat mungkin dengan simpai, sesaat dalam keadaan berhenti di udara. Begitu juga sebaliknya bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kiri di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kiri mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kanan melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan.

Menembak, khususnya tembakan *lay up* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bolabasket disamping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. Menembak (*lay up*) adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar (Hall Wissel, 2000:46).

Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Hall Wissel

(1996:44). Keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan.

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan tembakan *lay up* menurut Hall Wissel (2000:62-63) adalah:

1. Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang ke depan atau ke samping) daripada melompat tinggi
2. Sebelum melakukan tembakan, bola diputar ke arah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.
3. Kehilangan kontrol bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.
4. Tembakan menggunakan tangan yang jauh dari ring sehingga menghasilkan bola yang memutar menjauhi ring. Bola memantul terlalu rendah pada papan dan keluar, karena tembakan bola tidak lebih tinggi dari papan.

2. Hubungan *Power* Tungkai terhadap Kemampuan *Lay Up*

Istilah power sama dengan eksplosif sama dengan daya ledak. Harsono (1988: 200) mengartikan power sebagai kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat singkat. Menurut Sutarno H.P. (1985: 27) daya ledak merupakan kemampuan satu otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan atau beban, dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan yang utuh.

Menurut U. Jonath, dkk (1985: 15) mengartikan daya eksplosif atau tenaga cepat adalah kemampuan sistem otot untuk mengatasi tahanan dengan kontraksi yang tinggi. Sedangkan daya ledak otot menurut adalah “kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usahanya yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya”.

Dari pendapat beberapa ahli dapat diambil kesimpulan bahwa *power* adalah kemampuan untuk menggerakkan, meledakkan tenaga maksimal dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Daya eksplosif dalam kegiatan olahraga digunakan untuk melakukan gerakan seperti gerakan melompat, meloncat, melempar, dan menendang. Daya eksplosif otot tungkai dalam permainan bolabasket digunakan untuk melompat dan meloncat antara lain untuk menyundul bola dan menangkap bola bagi kiper, menendang bola dan mendukung kekuatan berlari.

Power otot tungkai merupakan kemampuan otot atau sekelompok otot tungkai untuk melakukan gerak secara eksplosif ketika melakukan tendangan dan berlari. *Power* otot tungkai dapat disumbangani oleh kekuatan, kecepatan, kontraksi otot, banyaknya fibril otot putih, usia, tipe tubuh, dan jenis kelamin. Setiap aktivitas fisik dalam berolahraga, otot merupakan suatu hal yang dominan dan tidak dapat dipisahkan. Semua gerakan yang dilakukan oleh manusia karena adanya otot, tulang, persendian, ligamen, serta tendon, sehingga gerakan dapat terjadi melalui tarikan otot serta jumlah serabut otot yang diaktifkan. *Power* merupakan

unsur kondisi fisik yang dihasilkan oleh gabungan antara kecepatan dan kekuatan.

Kekuatan merupakan unsur dasar untuk membentuk *power*, gerakan yang ditimbulkan oleh *power* adalah gerakan yang cepat, mendadak disertai kecepatan, dengan demikian *power* berperan dalam cabang olahraga permainan. Seperti halnya anggota tubuh bagian atas, anggota tubuh bagian bawah dihubungkan dengan badan oleh sebuah gelang sendi dan terdiri dari tiga bagian yaitu tungkai atas, tungkai bawah, serta kaki. Otot-otot di paha meliputi paha belakang, sisi medial paha dan bagian depan. Otot paha bagian belakang terdiri dari *biceps femoris*, *semitendorosus* dan *semimembransus*. Otot sisi medial paha meliputi *pektineus*, *adductor longus*, *adduktor brevis*, *adductor magnus*, *grasilis*, dan *obturator ekstermus*. Sedangkan otot bagian depan paha meliputi *iliopsoas*, *quadriseptem femoris*, dan *sartorius*.

Otot tungkai bagian bawah dibagi menjadi tiga yaitu otot tungkai bawah bagian depan, otot tungkai bawah bagian lateral dan betis. Otot bagian depan tungkai bawah adalah *tibialis anterior*, *ekstensor lussis longus* dan *proneus brevis*. Sedangkan betis terdiri dari *gastroknemius* dan *soleus*. Sebagai tulang anggota gerak bawah, tungkai mempunyai tugas yang penting dalam rangka untuk melakukan berbagai macam gerakan. Namun demikian untuk dapat melakukan gerakan tersebut secara sistematis harus merupakan hasil gerakan yang dilakukan oleh adanya suatu sistem penggeraknya yang meliputi: otot, tulang, dan persendian.

Menurut Sutarno H.P. (1985: 36) faktor daya ledak atau power adalah:

- a. Banyak sedikitnya macam fibril otot putih tiap individu
- b. Kekuatan otot dan kecepatan otot

Rumus power adalah sebagai berikut:

$$P = F \times V$$

Keterangan:

P : *Power* (daya ledak = kg.m / detik)

F : *Force* (kuat = kg)

V : *Velocity* (kecepatan = m / detik)

- c. Koordinasi gerak yang harmonis
- d. Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot
- e. Pelaksanaan teknik yang betul

Sehubungan dengan penelitian ini, maka *power* yang dimaksud adalah *power* tungkai merupakan unsur yang ikut memberikan sumbangan kecakapan bermain bolabasket.

Menurut Bompa (1993:174), “ *power* merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan yang berulang-ulang dalam waktu yang cepat”, jadi *power* tungkai merupakan kemampuan otot tungkai dalam mengatasi tahanan atau beban dalam suatu gerakan utuh dengan kecepatan yang tinggi. Gerakan saat melakukan tembakan *lay up* adalah gerakan yang eksplosif oleh karena itu dapat dikatakan bahwa tembakan *lay up* merupakan tembakan yang memerlukan *power*, khususnya otot tungkai,

semakin tinggi lompatan akan semakin memudahkan pemain melakukan tembakan *lay up* karena akan memperpendek jarak bola dengan keranjang basket, sehingga hasil tembakan *lay up* akan lebih maksimal.

Atlet yang mempunyai *power* tungkai yang baik, maka akan menutupi kelemahannya yaitu tinggi badan yang kurang memadai. Oleh karena itu, agar dengan mudah melakukan *lay up*, harus dapat mengatasi jangkauan dari lawan sehingga dengan leluasa mengarahkan tembakan yang akan dilakukan dengan akurat tanpa dijangkau lawan.

Jadi *power* tungkai dalam *lay up* sangat dibutuhkan untuk menutupi kelemahan tinggi badan yang kurang.

3. Hubungan Panjang Lengan terhadap Kemampuan Lay Up

Menurut Yusuf dan Aip (1996: 75) panjang lengan adalah jarak dari tulang bagian atas lengan(*humerus*) sampai tulang hasta (*ulna*). Sedang Johnson (1979: 180), mengatakan bahwa panjang lengan adalah jarak yang diukur dari titik *acromion* pada *humerus* samapai titik *styloid* pada *ulna*.

Bolabasket menurut Yusuf dan Aip (1996: 73), merupakan aktivitas olahraga yang memerlukan lengan yang panjang dan tinggi raihan karena sasaran bolabasket berada diatas kepala sehingga orang yang memiliki lengan yang panjang maka raihannya akan tinggi. Selain itu,lengan digunakan untuk membawa bola naik menuju keatas kepala dengan arah segaris dengan telinga. Dalam pelaksanaan tembakan kaitan,

lengan penembak harus diulurkan sepenuhnya guna membuat suatu busur dan menghindari jangkauan pemain bertahan. Orang yang memiliki lengan yang lebih panjang bila memiliki unsur fisik, teknik, mental yang sama, maka diyakini prestasinya akan lebih baik, dan lengan yang panjang merupakan bagian dari anggota tubuh yang memberi keuntungan untuk olahraga yang memerlukan tinggi raihan dan panjang jangkauan.

Batasan panjang lengan dalam penelitian ini adalah yang diukur dari kepala tulang lengan (*Caput Os. Ocromion*) sampai diujung jari tengah. Menurut Tim Anatomi UNY bila ditinjau secara anatomis panjang lengan terdiri dari tulang *Os. Humerus*, *Os Radius*, *Os Ulnae*, *Os Methapalangea*. Tulang-tulang tersebut *berorigo* dan *insersio* pada bagian atas dan bawah tulang. Bertambah usia seseorang maka akan bertambah panjang tulang dan diikuti oleh pemanjangan dan pembesaran otot.

Bila ditinjau dari biomekanika maka gerakan ayunan lengan saat lemparan ke dalam (*throw-in*) lebih banyak di dominasi oleh kekuatan otot lengan, sedangkan otot yang terdapat pada pangkal lengan atas dan lengan bawah peran aktif terjadi saat *impact* (pertemuan) antara telapak tangan dan bola di mana lengan *difleksikan* dengan bantuan *musculus biceph brachii*. Gerakan ayunan tangan (panjang lengan) pada lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah merupakan gerakan rotasi atau berputar terjadi apabila objek bergerak pada lintasan lingkaran, mengelilingi satu titik yang tetap (Sudarminto; 1992: 78).Maksudnya adalah jarak yang ditempuh bisa berupa busur yang kecil atau satu lingkaran yang penuh. Kebanyakan

gerak segmen-segmen tubuh mengayun pada satu titik yang tetap dan lintasannya berupa suatu busur lingkaran.

Dalam olahraga bolabasket, sasaran yang dituju berada di atas kepala, sehingga orang yang memiliki lengan panjang akan mempunyai beberapa keuntungan antara lain, yaitu: jarak lepasnya bola dengan sasaran menjadi lebih dekat dibanding orang yang berlengan pendek, bila unsur yang lain adalah sama seperti teknik, fisik, serta mental, maka orang yang memiliki lengan relatif lebih panjang pada permainan bolabasket akan memiliki prestasi lebih baik.

4. Hubungan Tinggi Badan terhadap Kemampuan *Lay Up*

Pada hakekatnya tinggi badan adalah gaya yang ditimbulkan oleh tubuh dalam keadaan diam, tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh yang bervariasi. Secara teknis tinggi badan sangat bersumbangan sekali terhadap penampilan seseorang di dalam aktivitas olahraga yang dilakukannya. Disamping itu juga memberikan rasa percaya diri dalam melaksanakan kegiatan olahraga yang dilakukan supaya mendapat suatu prestasi semaksimal mungkin. Untuk olahraga perorangan seperti atletik diperlukan postur tubuh yang tinggi karena besar sekali peranannya untuk mencapai prestasi yang gemilang dalam olahraga, diperlukan kerjasama saling menunjang antara beberapa faktor penentu di dalam mencapai prestasi tersebut. Sutarno HP (1982: 2) mengatakan bahwa, "Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi maksimal adalah faktor

atlit dan faktor eksogen". Bagian dari faktor atlit diantaranya yaitu: bentuk tubuh, proporsi tubuh yang selaras dengan olahraga yang diikutinya, pada setiap cabang olahraga menuntut berat badan dan bentuk tubuh yang berbeda-beda.

Menurut Barry L. Johnson (1986: 60) mengukur tinggi badan satunya peralatan yang diperlukan yaitu letak dari suara pita ukur (*stadiometer*) dipasang pada permukaan yang datar. Untuk mengukur subjek tanpa alas kaki berdiri dengan punggung membelakangi *stadiometer*, setelah itu bidang atas dimiringkan dan *horizontal* diatas ketinggian kepala. Pada umumnya dihubungkan pada suatu dinding sehingga subjek dapat ditarik dengan tagak lurus (*vertical*) dengan cara yang sesuai. Suatu dorongan kepala diturunkan menuju puncak kepala dianjurkan bahwa potongan kepala itu dapat dibuat dengan alat kelengkapan memancing. Hal ini dikarenakan dalam permainan bolabasket apabila seseorang yang memiliki postur tinggi dapat menembak bola ke *ring* dan mendapatkan skor.

Jenis olahraga dimana atletnya harus mengatasi tekanan yang berat (seperti pada angkat besi, lontar martil, tolak peluru) maka kekuatan sangat memegang peranan dalam menentukan prestasi. Kekuatan ini agaknya tergantung pada berat badan dan tinggi badan atlet, atlet yang berat dan tinggi dapat mencapai tenaga lebih besar daripada atlet yang berat badannya ringan dan tinggi badannya kurang.

Tinggi badan adalah ukuran seluruh badan yang diukur adalah dari telapak kaki sampai dengan kepala bagian atas atau *vertex I*. Tinggi badan

memberikan sumbangan dalam permainan bolabasket, karena apabila pemain bolabasket memiliki postur tubuh yang tinggi maka akan memudahkan pemain untuk menjangkau *ring* basket yang tingginya 2,75 meter, mudah dalam melakukan blok/bendungan lawan dan mempermudah menjangkau bola atas dan *rebound*.

Secara fisik tinggi badan merupakan salah satu modal untuk bermain bolabasket. Keranjang bolabasket yang terletak pada ketinggian 2,75 meter dari permukaan lantai, sehingga tinggi badan merupakan salah satu faktor pendukung dalam permainan bolabasket guna memudahkan dalam melakukan tembakan *lay up* tanpa harus melakukan lompatan yang tinggi.

Permainan bolabasket identik dengan pemain-pemain yang berpostur tubuh tinggi. Hal ini dapat kita lihat dalam setiap ajang pertandingan bolabasket baik nasional maupun internasional. Sebagai contoh yakni beberapa pemain dari bolabasket Satria Muda Jakarta seperti: Ronny Gunawan dengan tinggi badan 193 cm, Wedha Wijaya dengan tinggi badan 180 cm. Selain itu juga ada Imam Lauderdale yang pernah bermain untuk team Atlanta Hawks yang memiliki tinggi badan 232 cm yang bermain untuk team Houston Rockets.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa rata-rata pemain bolabasket memiliki postur tubuh yakni rata-rata diatas 170 cm.

B. Penelitian yang Relevan

Untuk melengkapi dan membantu dalam mempersiapkan penelitian ini, peneliti mencari bahan-bahan penelitian yang ada dan relevan dengan penelitian yang akan diteliti. Hasil penelitian yang relevan dengan penelitian ini diperlukan guna mendukung kajian teoritik yang dikemukakan, sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berfikir.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Hadi Nugroho (2005), yang berjudul

“Hubungan otot tungkai, otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil tembakan bebas dalam permainan bolabasket siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler di SMA 1 Kendal”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra ekstrakurikuler bolabasket SMA 1 Kendal. Teknik pengambilan sample dengan total sampling sebanyak 34 siswa. Ada dua variabel yaitu: variabel terikat dan variabel bebas. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survey dan alat pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran data dengan teknik korelasi. Selanjutnya untuk menganalisis data menggunakan teknik analisis regresi menggunakan SPSS 10.

Dari hasil pengukuran diketahui: 1) ada hubungan kekuatan otot tungkai dengan hasil tembakan bebas 2) ada hubungan kekuatan otot lengan dengan hasil tembakan bebas, 3) ada hubungan kelentukan pergelangan tangan dengan hasil tembakan bebas, 4) ada hubungan kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan

tangan dengan hasil tembakan bebas, 5) sumbangan relatif untuk kekuatan otot tungkai 68,8 %, kekuatan otot lengan 74,0 %, dan kelentukan pergelangan tangan 67,7 % dan ketiga variabel dengan hasil tembakkan bebas sebesar 85,7 %.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Gunadi Tri Rahardjo (2009), yang berjudul “*Sumbangan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan dan kecepatan terhadap keterampilan mengiring crossover dalam permainan bolabasket*“. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif yang bersifat korelasi teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan penukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra UKM Bolabasket UNY, sedangkan sampelnya adalah tim putra Ukm Bolabasket UNY sebanyak 30 orang. Dari penelitian ini diperoleh hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 84,3%. Sedangkan sisanya 15,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Variabel kelincahan mempunyai sumbangan efektif sebesar 19,09%, keseimbangan sebesar 17,55%, koordinasi sebesar 10,98%, kelentukan sebesar 16,87%, kecepatan 19,83%.

C. Kerangka Berfikir

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik, maka seorang pemain harus menguasai teknik dasar bermain bolabasket dengan baik dan benar. Teknik dasar tersebut diantaranya passing, dribbling, shooting. Untuk dapat melakukan teknik menembak, yaitu *lay up* dengan terampil, dibutuhkan

latihan teknik dengan benar dan didukung kondisi fisik yang baik pula. Seorang pemain bolabasket tanpa didukung dengan kemampuan fisik yang baik, kemungkinan keterampilan yang dimiliki tidak akan berkembang dengan pesat.

Adapun kemampuan fisik yang sangat memberikan sumbangan terhadap kemampuan *lay up* antara lain *power* tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan. *Power* tungkai dalam permainan bolabasket sangat diperlukan untuk melompat, meloncat. panjang lengan akan mendukung pemain saat melakukan *shooting* dengan kondisi melompat, dan tinggi badan akan membantu pemain untuk mendekatkan dengan keranjang atau ring.

Lay up shoot merupakan salah satu bagian dari teknik menembak dalam permainan bolabasket. *Lay up shoot* adalah jenis tembakan yang sering dilakukan di dalam area pertahanan lawan karena mempunyai beberapa keuntungan dan kelebihan, diantaranya adalah sangat dekat dengan ring basket, sehingga kemungkinan bola masuk sangat besar. *Lay up shoot* bisa dilakukan dengan cara melalui papan pantul dan langsung ke ring basket dengan diawali menggiring bola atau operan dari teman.

Lay upshoot merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket akan tetapi tidak semudah seperti yang dibayangkan. Keberhasilan dalam melakukan *lay up* masih membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut.

Pelaksanaan *lay up shoot* sebaiknya di pantulkan ke papan pantul terlebih dahulu, karena akan lebih memudahkan bola masuk ke ring basket dibandingkan *lay up shoot* langsung kering basket. Hal itu disebabkan pada saat melakukan *lay up shoot* melalui papan pantul sasaran papannya terlihat jelas dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket sasarannya tidak jelas (nyata), berupa bayang-bayang.

Permainan bolabasket adalah cabang olahraga beregu yang didalamnya membutuhkan penerapan teknik dasar yang tepat untuk mencapai prestasi yang setinggi-tingginya dengan cara sportif.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu pernyataan yang sifatnya sementara dan perlu diuji kebenarannya dan sekaligus jawaban sementara terhadap suatu permasalahan. Berdasarkan pengertian diatas diduga bahwa power tungkai, panjang lengan, dan tinggi badan mempunyai hubungan yang signifikan terhadap kecakapan bermain bolabasket, sehingga hipotesisnya dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai terhadap kemampuan *lay up*.
2. Adanya hubungan yang signifikan antara panjang lengan terhadap kemampuan *lay up*.
3. Adanya hubungan yang signifikan antara tinggi badan terhadap kemampuan *lay up*.

4. Adanya hubungan yang signifikan antara *power* tungkai, kekuatan otot lengan, dan tinggi badan terhadap kemampuan *lay up*.