

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakikat Bola Basket

Menurut Imam Sodikun (1992: 8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar yang dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (di tempat maupun sambil jalan) dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Menurut Wissel Hal(1996: 1), Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun sekarang bola basket lebih banyak dimainkan oleh remaja laki-laki, namun sekarang dapat dimainkan oleh wanita atau remaja dan orang cacat dari segala usia dan ukuran tubuh. Selanjutnya Wissel Hal (1996: 2) mengatakan bahwa bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Untuk menjadi seorang pemain bola basket yang lengkap sangat penting menguasai tembakan *lay up*, tembakan loncat, tembakan kaitan dan *quick release set shot*. (Hoy Len dan Carter, 1980: 13). Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 1) permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan dan mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin (ke keranjang) lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan

cara lempar tangkap (*passing*), menggiring (*dribble*) dan menembak (*shooting*).

Menurut Danny Kosasih (2008: 2), bola basket adalah permainan yang menggunakan kecepatan (kaki dan tangan) dalam waktu yang tepat. Hal tersebut harus dilatihkan saat mengembangkan serta melatih *skill* individu pemain, fisik, emosi dan *team balance*, baik dalam posisi *defense* maupun *offense*.

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

Nuril Ahmadi (2007: 9) juga menyatakan dalam permainan bola basket, bola yang dipakai harus sesuai dengan syarat yang telah ditentukan, syarat-syarat tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

- a. Bola tersebut dari kulit, karet, atau bahan sintetis lainnya.
- b. Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri.



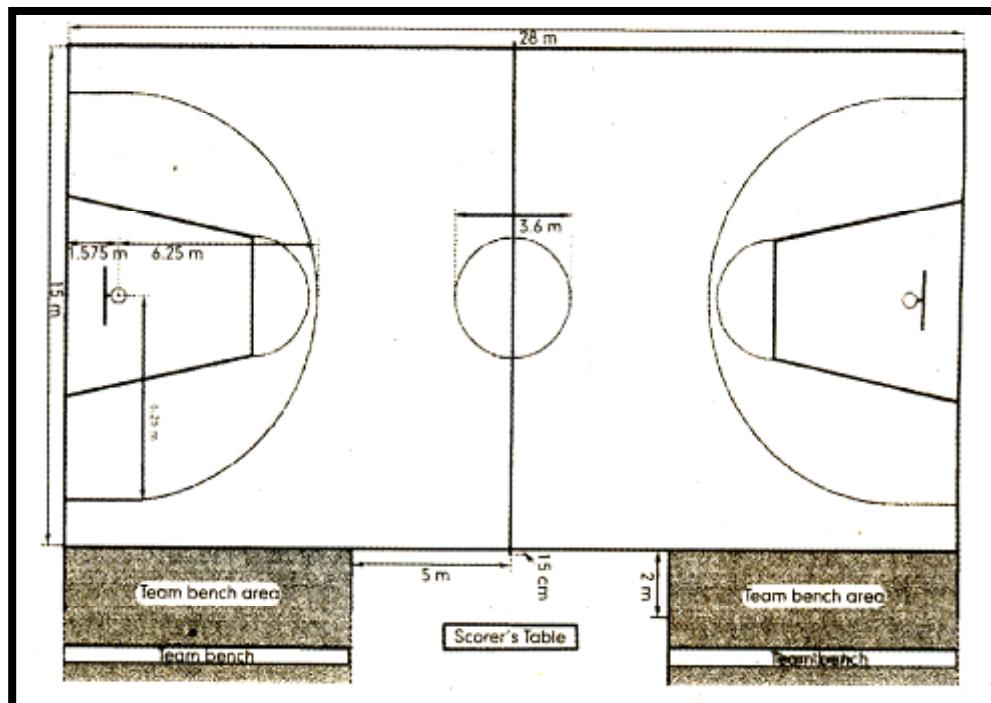
Gambar 1. Bola basket ukuran 6
Sumber: (<http://cvjayabersama.com>)



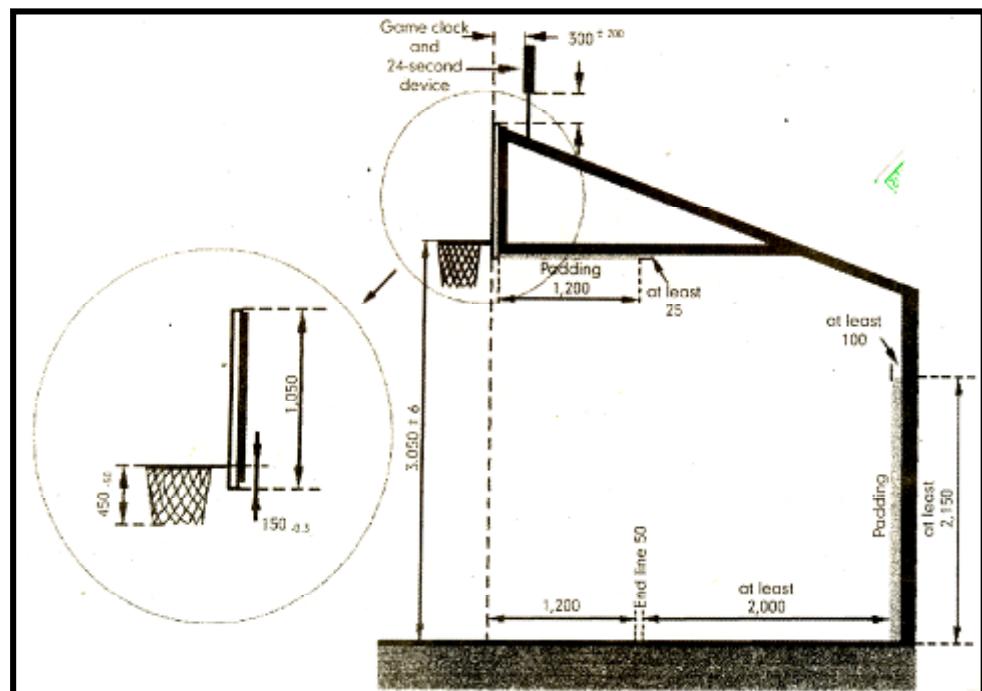
Gambar 2. Bola basket ukuran 7
Sumber: aajosa.wordpress.com

Nuril Ahmadi (2007: 9) juga menjelaskan dalam permainan yang sebenarnya, permainan bola basket dilakukan di sebuah lapangan empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

- a. Panjang garis samping lapangan 28 meter.
- b. Lebar lapangan 15 meter.
- c. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter.
- d. Tinggi ring basket 3,05 meter.
- e. Diameter ring basket 0,45 meter.
- f. Ukuran papan pantul panjang x lebar adalah 1,8 x 1,2 meter



Gambar 3. Lapangan Basket
Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 9)



Gambar 4. Penyangga pada ring basket
Sumber: Nuril Ahmadi (2007: 10)

Permainan bola basket adalah bentuk permainan yang terbuka, sewaktu-waktu keadaan permainan dapat berubah, cara mengoper akan banyak sekali variasi yang terjadi di lapangan, pemain akan berusaha mengoperkan bola dengan berbagai cara agar bola tidak dapat dipotong lawan, begitu juga dengan menembak, dalam menembak akan menyesuaikan keadaan yang ada, pemain tidak hanya melakukan tembakan dengan satu jenis tembakan saja, seperti yang disebutkan Nuril Ahmadi (2007: 9) di atas bahwa terdapat papan pantul dengan ukuran 1,8 x 1,2 meter, papan tersebut dibuat bukan tanpa alasan, papan pantul memiliki beberapa manfaat dan salah satu manfaat tersebut dapat mempermudah pemain untuk memantulkan bola pada saat melakukan tembakan *lay-up*.

Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainkan bola basket merupakan salah satu olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang dengan tujuan mencetak angka ke keranjang lawan dan mencegah regu lawan mencetak angka yang mendapat angka terbanyak menjadi pemenang. Bola dipindahkan dengan cara mengoper, men-*dribble*, menggelindingkan dan sebagainya sesuai peraturan yang berlaku. Untuk menjadi sebuah tim yang hebat maka latihan disiplin sangat penting untuk membentuk kerjasama tim dan melatih *skill* individu, fisik, dan emosi.

Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket, teknik dasar seperti operan, menggiring, bertahan, *rebounding* adalah teknik yang juga harus dikuasai. Untuk membuat skor

harus mampu melakukan tembakan. Menembak dalam permainan bola basket dibagi menjadi dua yaitu: tembakan hukuman, dan tembakan lapangan (Imam Sodikun, 1992: 90). Untuk lebih jelasnya dapat diuraikan sebagai berikut:

a) Tembakan hukuman

Tembakan hukuman atau tembakan bebas adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak angka dari posisi di belakang garis tembakan bebas. Tembakan paling lama dilakukan dalam waktu 5 detik dimulai sejak bola diberikan oleh wasit.

b) Tembakan lapangan

Tembakan lapangan yaitu suatu tembakan yang dilakukan selama dalam waktu permainan atau pertandingan. Tembakan ini dilakukan oleh semua pemain dalam suatu pertandingan dari daerah atau di dalam lapangan yang dibenarkan wasit atau sesuai peraturan permainan bola basket. Tembakan boleh dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan, baik posisi berdiri maupun sambil melompat.

Dalam permainan bola basket tembakan lapangan harus dilakukan oleh setiap pemain yang membawa bola dan mendapat kesempatan atau lolos dari kawalan pemain lawan. Seorang pemain yang baik dapat mengetahui kapan harus melakukan tembakan dan sebaliknya. Dalam melakukan tembakan lapangan bola harus dikuasai oleh penembak agar bola tersebut tidak direbut oleh pemain lawan. Dalam permainan bola basket angka terjadi apabila bola masuk ke dalam keranjang dan bola jatuh ke bawah. Nilai gol yang terjadi melalui tembakan lapangan dari dalam garis *three point* adalah dihitung sebanyak dua angka, sedangkan gol di luar garis *three point* adalah tiga angka, dan angka ini diberikan kepada regu yang memasukkan bola ke dalam keranjang lawan.(PERBASI, 2006: 46).

Tembakan lapangan dapat dilakukan oleh setiap pemain dari posisi manapun di dalam lapangan. Oleh sebab itu, setiap pemain yang baik harus bisa menembak dari posisi manapun. Setiap penembak diharuskan memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawan untuk memperoleh kemenangan.

Lay-up adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 35) tembakan *lay-up* dapat didahului dengan berlari, menggiring, atau memotong yang kemudian berlari menuju ke arah basket.

Untuk dapat melakukan tembakan *lay-up* harus mempunyai kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir pada saat mendapat bola tetapi tetap mengontrol tembakan yang berlawanan arah. Langkah sebelum melakukan *lay-up* haruslah pendek sehingga dapat segera membungkuk lalu mengangkat lutut untuk melakukan lompatan. Angkat lutut menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bawa bola di antara telinga dan bahu. Arahkan lengan, pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut antara 45 sampai 60 derajat dan bola dilepaskan dengan sentuhan halus. Mempertahankan posisi tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas. Mendarat dengan kedua kaki seimbang. Dalam fase *followthrough* biasanya banyak dilupakan, padahal fase ini juga tidak kalah penting dari fase persiapan dan pelaksanaan, karena dengan posisi mendarat

yang benar akan menghindarkan dari resiko cedera. Dedy Sumiyarsono (2002: 35).



Gambar 5. Tembakan *Lay-up*
Sumber: (Danny Kosasih, 2008: 50)

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 36) adapun pelaksanaan *lay-up* sebagai berikut:

- a. Saat menerima bola, harus dalam keadaan melayang dengan lompatan pertama sejauh mungkin yang mempunyai manfaat untuk meninggalkan lawan yang menjaga.
- b. Saat melangkah, dilakukan dengan langkah pendek yang berfungsi untuk mempertahankan keseimbangan badan dan memperoleh awalan pada lompatan berikutnya setinggi mungkin agar dapat mendekat dengan basket.



Gambar 6. Pelaksanaan *Lay-up*
(<http://afrina-inawank.blogspot.com/2010/11/cara-lay-up.html>)

- c. Saat pelepasan bola, dilakukan dengan kekuatan kecil sebaiknya dipantulkan papan di sekitar garis tegak pada petak kecil yang tergambar pada papan basket.

2. Hakikat *Lay-Up*

Dari teknik menembak, tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan mendekat ke keranjang. Tembakan *lay up* merupakan tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang. Hal ini dapat menguntungkan penembak, karena menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi yang setinggi mungkin dengan keranjang, diteruskan dengan memasukkan bola (Imam Sodikun, 1992: 64). Tembakan *lay up* dapat dibagi menjadi tiga gerakan, yaitu: gerakan *mendribble*, gerakan dua langkah dan melayang dan meletakkan (*lay*). Tembakan dalam permainan bola basket adalah suatu usaha untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Ada dua cara menembakkan bola ke keranjang atau basket: tembakan dengan satu tangan, dan tembakan dengan dua tangan (Imam Sayudi, 1979: 87). Salah satu tembakan dengan satu tangan adalah *lay-up shoot*.

Meskipun dilihat dari tembakannya yang dilakukan dalam keadaan melayang, tembakan *lay up* tidak dapat digolongkan dalam tembakan loncat (Rahmat, 1970: 77). Letak perbedaannya adalah pada tembakan loncat (*jump shoot*), penembak meloncat dengan menolakkan kedua kaki bersama-sama, sedangkan pada tembakan *lay up* penembak melompat dan menolak dengan satu kaki. Jarak akan mempengaruhi kekuatan tangan pada saat

melakukan tembakan. Tembakan loncat memerlukan kekuatan tangan yang besar, sedangkan pada tembakan *lay up* tidak perlu mengeluarkan kekuatan tangan yang besar.

Menurut Imam Sodikun (1992: 104) menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat dengan ke basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir pada posisi setinggi-tinggi nya mendekati basket, diteruskan dengan memasukkan bola. Posisi tembakan dapat dilakukan dengan mudah, adapun pelaksanaan untuk *lay-up* tersebut adalah sebagai berikut:

a. *Lay-up shoot* kanan (sisi kanan lapangan)

Kaki kanan menolak, kaki kiri melayang ke depan, saat melayang ini, bola harus sudah dipegang dengan dua tangan kemudian kaki kiri mendarat dilanjutkan kaki kanan melangkah untuk menolak, sebelum kaki mendarat bola sudah harus dilepaskan dengan tangan kanan. Saat melepaskan bola, bola dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul, adapun sudut pantul bola ke papan pantul bola ke papan pantul adalah 45° antara papan pantul dengan ring.



Gambar 7. Pelaksanaan *Lay-up* Kanan
Sumber: judocoach.com

b. *Lay-up shoot* dari depan (sisi tengah lapangan)

Pelaksanaan *lay up* dari depan ini sama dengan *lay up* kanan, bedanya saat melepaskan bola, sudut bola dating 90° antara papan pantul dengan ring. Bola boleh langsung ke ring atau dipantulkan ke papan terlebih dahulu.



Gambar 8. Pelaksanaan *Lay-up shoot* dari depan

Sumber: offthebackboard.wordpress.com

c. *Lay up shoot* kiri (sisi kiri lapangan)

Lay up shoot dari kiri yaitu kaki kiri menolak, kaki kanan melayang ke depan, saat melayang ini bola sudah dipegang dengan dua tangan kemudian kaki kanan mendarat lalu kaki kiri melangkah untuk menolak. Sebelum kaki mendarat bola harus sudah dilepaskan dengan tangan kiri. Saat melepaskan bola, bola dipantulkan terlebih dahulu ke papan pantul, adapun sudut pantul bola ke papan adalah 45° antara papan pantul dengan ring.

Tembakan *lay up* dituntut kesungguhan dalam melaksanakannya.

Kemantapan dan ketenangan pada saat melepaskan bola harus diutamakan.

Teknik *lay up* menggunakan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Vic Ambler (1982: 36) dalam bukunya mengatakan bahwa tembakan *lay up* adalah tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dihalangi oleh lawan. Pemain-pemain muda sering kali kehilangan kesempatan bagus ini, dan melakukan tembakan

berulang kali dan mereka tidak mampu melokasi letak keranjang yang tepat dengan matanya. Biasanya hal ini disebabkan karena mereka terlalu sibuk bekerja keras mengontrol bola. Menurut Sukintaka (1979: 23) *lay-up* adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat dengan basket, sehingga bola seolah-olah diletakkan dalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah.

Lebih lanjut menurut Sukintaka (1979: 23) terdapat tiga hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up*, antara lain:

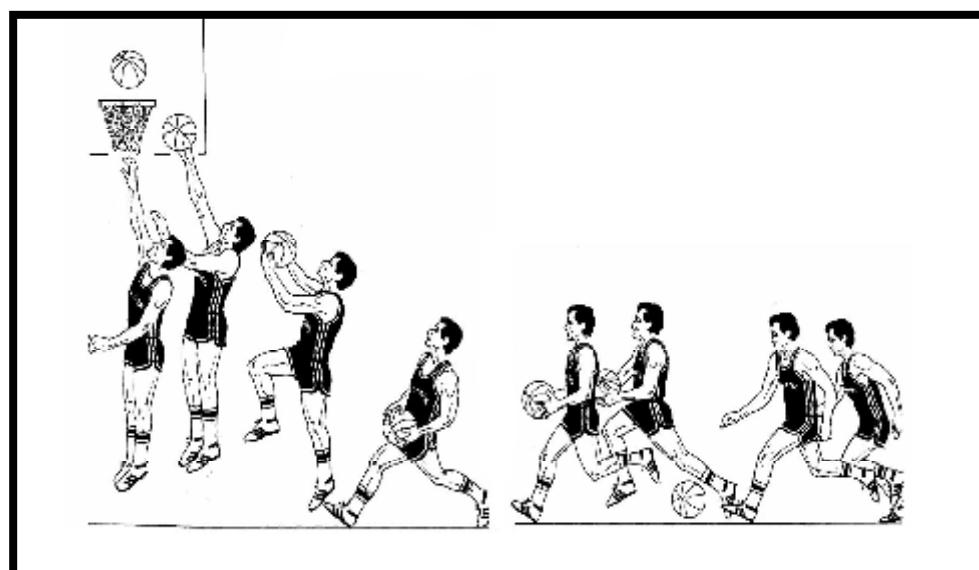
- 1) Saat menerima bola
Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang
- 2) Saat melangkah
Saat melangkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
- 3) Saat melepaskan bola
Bola harus dilepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan disekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil diatas basket, kalau arah bola dari kanan. Setelah langkah terakhir, menolak sekuat-kuatnya agar dapat mencapai titik tertinggi sedekat mungkin dengan basket. Pada saat berhenti pada titik tingginya luruskan lengan pemegang bola ke atas, dan pada saat berhenti itu juga lepaskan tangan kiri serta lecukkan pergelangan tangan sedemikian hingga jalannya bola tidak kencang, dan bola harus dipantulkan papan.

Salah satu dari kebanyakan kesalahan umum yang dilakukan saat melakukan tembakan *lay up* adalah pada saat pelepasan bola yang dilakukan dengan kecepatan terlalu besar (Hay, 1985: 234). Menurut Sukintaka, (1976: 26) kesalahan yang mungkin terjadi dalam melakukan tembakan *lay up*, antara lain:

- a) Langkah pertama terlalu tinggi
- b) Menerima bola tidak dalam sikap melayang

- c) Pada saat melepaskan bola dengan kekuatan besar. Ini mungkin disebabkan karena pada waktu melepaskan bola tidak pada saat berhenti di udara dan atau lengan tidak diluruskan, hingga memungkinkan timbulnya kuat yang lebih besar.
- d) Pada saat-saat melayang, kaki tidak lemas bergantung, tetapi aktif digerakkan.

Senada dengan itu, *lay-up* dapat dikatakan sebagai jenis tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. *Lay-up* dapat didahului dengan berlari, mengiring atau memotong kemudian menerima bola dari passing lalu menuju ke arah keranjang untuk memasukan bola (Dedy Sumiyarsono: 2002: 35).



Gambar 9. Langkah *Lay-up*
Sumber: (David Titmuss, 1993:58-59)

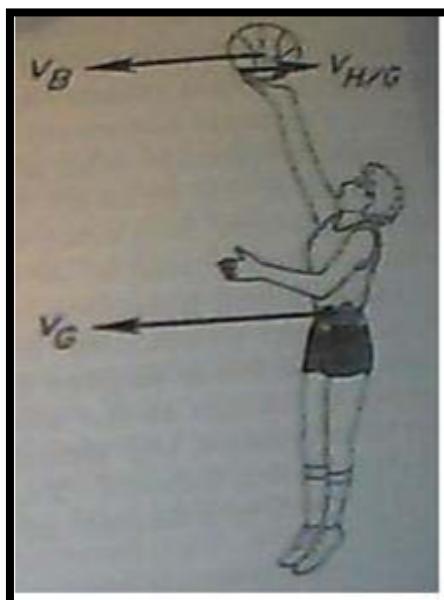
Hay (1993: 244-245) juga berpendapat bahwa *lay-up* terjadi apabila pemain menangkap bola bergerak baik berasal dari operan atau diakhiri mengiring dilanjutkan melangkah satu kali, melompat tinggi, dan melemparkan bola ke papan sehingga akan memantul ke keranjang. Tembakan *lay-up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat.

Menembak dengan *lay-up* mempunyai keuntungan yaitu dari jarak yang jauh dapat mendekat ke keranjang dengan melakukan lompat-lompat baik yang di awali dengan kaki kanan atau kiri. *Lay-up* sendiri dapat digunakan pada saat serangan kilat (*fast break*).

Menurut Hoy dan Carter (1980: 15), *lay up shoot* dilihat dari cara melepas bola ada 2, yaitu:

- 1) Ditembakkan dari arah bawah kepala (*Underhand lay up shoot*)

Posisi tangan untuk menembak dalam *underhand lay up* adalah dibawah bola, telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari tangan menunjuk ke depan. Pelepasan bola disebabkan karena gerakan ke atas dari tangan diikuti dengan gerakan fleksi dari pergelangan tangan.



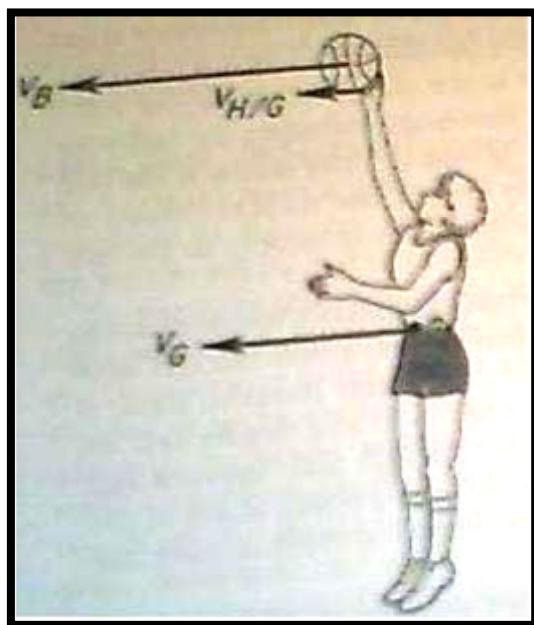
Gambar 10. *Underhand lay up shoot*
Sumber: (Hay, 1985: 236)

Apabila mulai dari sisi kanan, injakkan kaki kiri, lalu gunakan kaki dalam. Pertahankan kepala agar tetap tegak dan mata terpusat pada kotak di atas ring. Punggung dan pinggang harus lurus. Gunakan lutut yang lain sebagai pendorong tubuh. Tembakan bola dengan lurus. Teruskan gerakan tersebut dengan meluruskan siku, pergelangan tangan dan jari-jari. Saat melepaskan bola jangan membuat putaran bola (spin). Hanya membiarkan bola memantul pada kotak papan dan sampai pada

keranjang. Kedua tangan harus tetap memegang bola sampai melepaskannya. Gunakan tangan yang tidak dipakai untuk melindungi bola. Pelepasan bola tidak dilakukan dengan tembakan sekuat tenaga, namun dilakukan seperti hanya diletakkan ke dalam keranjang. Ketika pemain bergerak atau berlari dengan kecepatan tinggi tembakan *lay up* dengan menggunakan teknik *underhand*, control bola lebih baik dari pada dengan teknik *overhand* (www.coachesclipboard.net).

2) Ditembakkan dari arah atas kepala. (*Overhand lay-up shoot*)

Hal yang membedakan teknik *overhand* dengan teknik *underhand* adalah posisi tangan saat melepaskan bola. *Overhand lay up shoot* adalah tembakan *lay up* yang dilakukan dari arah atas kepala. Posisi tangan saat melakukan tembakan *underhand lay up* adalah di belakang dan dibawah bola dengan posisi telapak tangan mengarah ke depan dan jari-jari tangan menunjuk ke arah atas. Dalam posisi ini gaya digunakan terhadap bola saat siku diluruskan dan pergelangan tangan serta jari-jari ditekuk atau melakukan gerakan fleksi.



Gambar 11. *Overhand lay-up shoot*
Sumber: (Hay, 1985: 236)

Menurut *The Coach's Clipboard* apabila seorang pemain yang masih muda (usia SD sampai SMP) di mana mereka tidak cukup kuat untuk

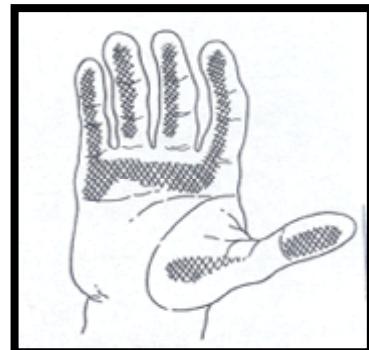
melakukan pelepasan bola dengan teknik *underhand*, maka dianjurkan untuk menggunakan teknik *overhand*.

Perbedaan posisi tangan menghasilkan perbedaan hasil dalam pelaksanaan tembakan *lay up*. Gambar (b) dengan tangan dibelakang bola, kecepatan horizontal dari bola (VB) adalah sama dengan jumlah kecepatan horizontal dari gravitasi pemain (VG) ditambah kecepatan horizontal dari tangan (VH/G). Jadi, $VB = VG + VH/G$. Gambar (a) dengan tangan di depan bola, $VB = VG - VH/G$ (Hay, 1985: 236).

Perbedaan akurasi kedua teknik ditentukan oleh jarak dengan ring dan pelepasan bola. Apabila pada saat melakukan tembakan *lay up* dari posisi mendribel bola dengan kecepatan rendah atau secara pelan-pelan, akan mempengaruhi dalam pelepasan bola. Kelemahan tembakan *lay up* secara perlahan adalah tidak akan bisa mencapai posisi yang sedekat-dekatnya dengan ring. Pada saat melakukan gerakan *lay up* dari posisi mendribel dengan kecepatan yang tinggi atau secara cepat, akan mendapatkan posisi yang sedekat-dekatnya dengan ring. Namun kontrol pada saat pelepasan bola haruslah tinggi, karena dengan kecepatan yang tinggi dapat menghasilkan kekuatan yang tinggi.

Sehingga dapat diketahui apabila melakukan gerakan *lay up* dengan kecepatan tinggi sebagai kontrol bola pada saat pelepasan atau melakukan tembakan sebaiknya menggunakan teknik *underhand lay up*, sedangkan apabila melakukan gerakan *lay up* secara pelan sebaiknya pada saat

melakukan tembakan atau pelepasan bola menggunakan teknik *overhand lay up*.

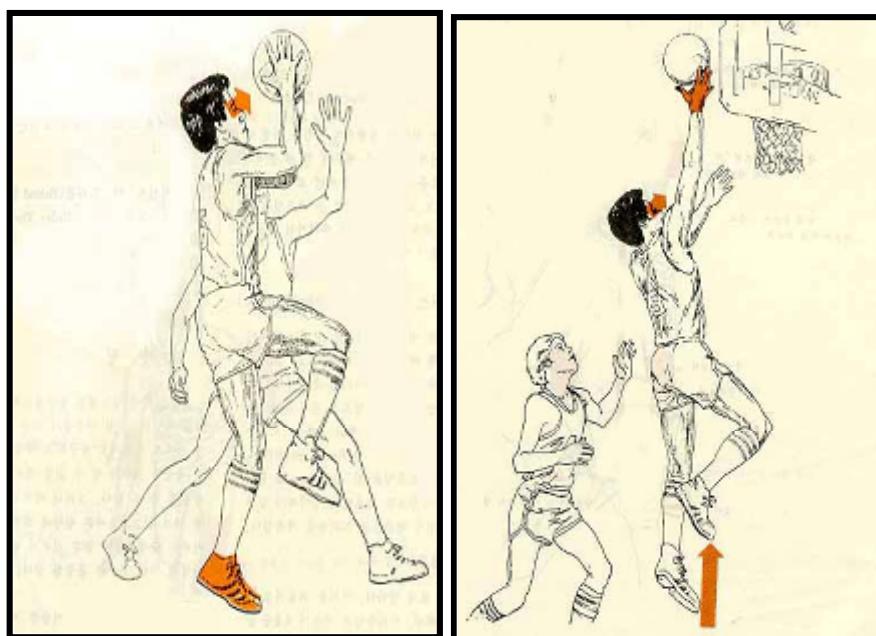


Gambar 12. Perkenaan bola pada telapak tangan
Sumber: (http://dickbshootingcamp.com/tip_of_the_month.php)

Teknik *lay-up* dilakukan apabila pertahanan lawan rapat. Maksudnya pemain tidak dapat melakukan tembakan dengan diam karena lawan menjaga dengan ketat setiap pemain. Oleh karena itu, *lay-up* digunakan untuk menerobos pertahanan lawan dan berharap pertahanan lawan menjadi terbuka sehingga ada pemain yang bebas. Menurut Lieberman Cline Nancy (1998) bola yang ditembakkan dengan menggunakan gerakan *lay-up* memiliki kemungkinan yang besar masuknya. *Lay-up* sendiri dapat digunakan pada saat serangan kilat (*fast break*) atau pertahanan lawan sangat rapat. Pada saat melakukan teknik *lay-up* diperlukan gerakan yang kompleks sehingga termasuk dalam keterampilan *open skill*, yaitu keterampilan yang melibatkan kondisi lingkungan selalu berubah dan tidak dapat diperkirakan sebelumnya.

Menurut Oliver (2007: 14-16), untuk melakukan *lay-up* dengan tangan kanan, posisikan tubuhmu dengan jarak satu langkah dari ring basket

di sisi kanan ring basket. Posisikan lengan kananmu tinggi-tinggi dan tekuklah lengan yang akan kamu pakai untuk menembak sampai membentuk sudut 90 derajat sehingga lengan tersebut membentuk huruf L. Posisikan bola pada telapak jari-jari lengan kananmu. Gunakanlah tangan yang tidak melakukan tembakan untuk menopang bola, dan lengan serta siku yang tidak melakukan tembakan melindungi dari pemain bertahan yang menghalangi tembakan. Melangkahlah maju ke arah ring basket dengan menggunakan kaki kiri, kemudian melompatlah dengan tumpuan kaki kiri.



Gambar 13. Pelaksanaan Tembakan *Lay-up*
Sumber: (<http://cyber.chongju.ac.kr/cbmobook40.htm>)

Ketika kamu melompat dengan tumpuan kaki kiri, jururkanlah lengan kananmu ke arah titik sasaran pada papan. Lepaskan bola dari tangan kananmu dengan lembut ke arah titik sasaran sehingga bola tidak terlalu kuat memantul dari papan. Pertahankan kontak mata dengan titik sasaran sampai bola benar-benar telah menyentuh papan dan masuk ring basket.



Gambar 14. Pelaksanaan dan Fase *Followthrough* pada Saat *Lay-up*
Sumber: (RR Betty Retnowulan, 2009: 26)

Baliklah arahnya untuk melakukan *lay-up* dari sisi kiri ring basket (menembaklah dengan tangan kiri, melompatlah dengan tumpuan kaki kanan). Titik sasaran untuk lay-up tangan kanan adalah sudut kanan atas kotak bujur sangkar di papan. Pada papan standar, kotak papan berada tepat di atas bagian belakang ring basket.

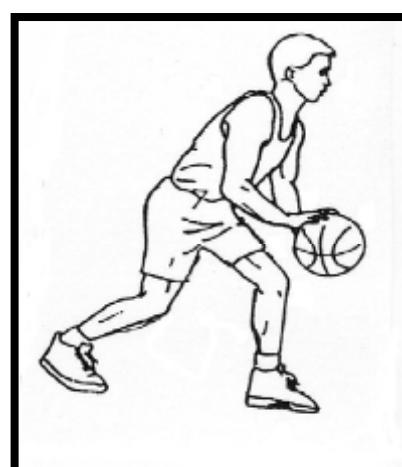


Gambar 15. Papan Pantul
Sumber: (indonetetwork.co.id)

Pada saat pelaksanaan *lay-up* terdiri dari beberapa tahap, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap *follow through* (Wissel Hal, 1996: 61):

a. Tahap Persiapan

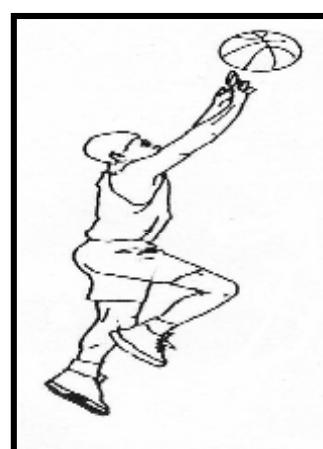
Melihat sasaran merupakan salah satu faktor penting dalam keberhasilan *lay-up*. Dalam situasi pertandingan melihat sasaran akan membantu pada saat pertahanan sulit di terobos. Selain itu, akan membantu tetap fokus terhadap sasaran. Pergerakan ini di mulai pada saat mulai melangkahkan kaki pertama. Untuk melakukan gerakan yang baik dan benar, bola harus sudah dikuasai ketika di udara sebelum mendarat kaki kanan atau ketika kaki kanan menyentuh tanah. Apabila hal ini telat atau tidak dilakukan maka akan dapat terjadi kesalahan yaitu *traveling* atau akan melakukan tembakan yang tidak seimbang karena kesalahan penempatan kaki. Dalam persiapan kesalahan yang terjadi antara lain panjang langkah antara langkah pertama dengan kedua panjang langkah kedua. Lutut ditekuk ketika melompat. Gerakan ini bertujuan untuk mengubah kecepatan yang dihasilkan dari langkah menjadi power untuk melompat ke atas. Selain itu, agar tidak terjadi cidera.



Gambar 16. Fase Persiapan
Sumber: Hal Wissel (1996: 61)

b. Tahap pelaksanaan

Mengangkat lutut ketika menembak akan membantu menekan badan kearah vartikal atau ke atas. Angkat lutut untuk menembak dan bola lurus ke atas sambil melompat dan bola di antara telinga dan bahu. Arahkan lengan, pergelangan, dan jari-jari lurus ke arah ring basket dengan sudut 45 sampai 60 derajat dan bola dilepaskan dengan sentuhan halus. Pada saat melangkah, langkah kedua harus pendek karena untuk memperoleh awalan dari tolakan agar dapat melompat dengan setinggi-tingginya. Keseimbangan akan terpelihara apabila titik berat tubuh berada semakin dekat dengan bumi sehingga akan lebih stabil. Panjang lengan mempengaruhi besar kecilnya tenaga yang dibutuhkan. Apabila memiliki lengan yang pendek maka akan membutuhkan tenaga yang banyak saat melepaskan bola agar lebih dekat ke keranjang. Sedangkan yang memiliki lengan yang panjang akan sedikit mengeluarkan tenaga. Ini sesuai dengan hukum tuas, apabila lengan beban semakin panjang maka tenaga yang dibutuhkan semakin kecil.



Gambar 17. Fase Pelaksanaan
Sumber: Wissel Hal (1992: 62)

c. Tahap *follow through*

Follow Through dilakukan dengan tetap mengangkat lengan dan lurus telentang pada siku, melihat target, mendarat dan seimbang, dan lutut ditekuk ketika mendarat. Pendaratan secara seimbang dengan lutut ditekuk akan memperkecil cidera yang kemungkinan yang dapat terjadi akibat benturan ke lantai. Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke *ring* basket. Menurut 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. Sudut tembakan yang dihasilkan sangat dipengaruhi oleh besarnya tenaga yang dikeluarkan untuk mendorong bola sampai ke *ring*, berat bola, tinggi badan penembak, jarak penembak dengan *ring* basket. Lebih lanjut dijelaskan bahwa sudut yang dibentuk oleh lengan, pergelangan tangan, dan jari-jari dengan *ring* basket adalah antara 45-60 derajat dan lepaskan bola dari telunjuk jari dengan halus.

Penulis menyimpulkan indikator-indikator *lay-up* dari beberapa ahli tersebut menjadi satu indikator yang dapat diuji kualitasnya sebagai berikut:

- 1) Fase Persiapan
 - a) Terima/tangkap bola dengan baik
 - b) Pandangan fokus pada ring
 - c) Melangkah dengan posisi badan *balance*
 - d) Bahu rileks

- e) Siku masuk atau rapat
- 2) Fase Pelaksanaan
- a) Lompat vertikal
 - b) Kedua tangan melindungi bola
 - c) Melompat dengan badan seimbang
 - d) Arahkan tangan penembak ke arah ring basket dengan sudut 45 sampai 60 derajat
 - e) Pertahankan kontak mata ke sasaran ring basket
 - f) Irama yang sama atau seimbang
- 3) Fase *Followthrough*
- a) Bola masuk ke ring
 - b) Posisi lengan tetap sampai bola masuk ke ring
 - c) Mendarat dengan kedua kaki seimbang
 - d) Gerakan dilakukan secara berkelanjutan (tidak patah-patah)

3. Hakikat Tes

Menurut Allen Philips (1979: 1-2) *A test is commonly defined as a tool or instrument of measurement that is used to obtain data about a specific trait or characteristic of an individual or group.* (Tes biasanya diartikan sebagai alat atau instrumen dari pengukuran yang digunakan untuk memperoleh data tentang suatu karakteristik atau ciri yang spesifik dari individu atau kelompok.) dikutip dari (<http://sindemeysin.blogspot.com/2009/05/pengertian-tes-pengukuran-evaluasi-dan.html>.)

Tes adalah suatu alat ukur atau instrumen yang digunakan untuk memperoleh informasi atau data tentang objek tertentu. Data yang diperoleh merupakan atribut atau sifat-sifat yang melekat pada individu atau objek yang bersangkutan (Andi Suntoda, 2009: 1).

Menurut Riduan (2006: 37) tes sebagai instrumen pengumpulan data adalah serangkaian pertanyaan/latihan yang digunakan untuk mengukur ketrampilan pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu/kelompok.

Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan inteligensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh seorang individu atau kelompok tertentu (Suharsimi Arikunto, 2006: 150). Menurut Rusli Lutan (2000:21) tes adalah sebuah instrument yang dipakai untuk memperoleh informasi tentang seseorang atau obyek.

Sebuah tes yang baik sebagaimana disampaikan oleh Syaifuddin Azwar (2006: 2) harus memiliki beberapa kriteria antara lain valid, reliabel, standar, ekonomis dan praktis. Sebuah tes dikatakan valid jika ia memang mengukur apa yang seharusnya diukur (Allen & Yen, 1979: 95).

Penulis menyimpulkan pengertian tes adalah alat atau instrumen yang berupa pertanyaan/latihan untuk mengukur atau untuk memperoleh data/informasi tentang keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok.

4. Hakikat Pengukuran

Menurut William Shockley (id.wikipedia.org/wiki/pengukuran).

Pengukuran adalah perbandingan dengan standar. Menurut Buana (www.fajar.co.id/news.php) dalam Wilian Dalton (2009), Pengukuran adalah suatu kegiatan untuk mengetahui informasi atau data secara kuantitatif. Pengukuran tidak melibatkan pertimbangan mengenai baik-buruknya, tidak menentukan siapa yang lulus dan tidak lulus.

Menurut Rusli Lutan (2000: 21) pengukuran ialah proses pengumpulan informasi. Menurut Gronlund yang dikutip Sridadi (2007) pengukuran: suatu kegiatan atau proses untuk memperoleh deskripsi numerik dan tingkatan atau derajat karakteristik khusus yang dimiliki individu.

Menurut Allen Philips (1979: 1-2) *a measure is the score that has been assigned on the basis of a test.* (Pengukuran adalah mencetak prestasi yang telah ditugaskan atas dasar suatu perjanjian) dikutip dari <http://sindemeysin.blogspot.com/2009/05/pengertian-tes-pengukuran-evaluasi-dan.html>. Menurut Kerlinger yang dikutip Sridadi (2007) pengukuran: sebagai pemberian angka-angka pada objek atau kejadian-kejadian menurut suatu aturan tertentu.

Menurut (id.wikipedia.org/wiki/pengukuran) pengukuran adalah penentuan besaran, dimensi, atau kapasitas, biasanya terhadap suatu standar atau satuan pengukuran. Pengukuran tidak hanya terbatas pada kuantitas fisik, tetapi juga dapat diperluas untuk mengukur hampir semua benda yang

bisa dibayangkan, seperti tingkat ketidakpastian, atau kepercayaan konsumen.

Menurut Sridadi (2007) pengukuran adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis untuk memperoleh besaran kuantitatif dari suatu obyek tertentu dengan menggunakan alat ukur yang baku.

Penulis menyimpulkan pengertian pengukuran adalah proses atau kegiatan untuk mengetahui atau mendapatkan informasi dalam bentuk data tentang keterampilan, pengetahuan, intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok dalam bentuk angka kuantitatif.

5. Hakikat Evaluasi

Menurut Rusli Lutan (2000: 22) evaluasi merupakan proses penentuan nilai atau kelayakan data yang terhimpun. Dikutip dari <http://sindemeysin.blogspot.com/2009/05/pengertian- tes- pengukuran-evaluasi-dan.html>. Menurut Buana (www.fajar.co.id/news.php) evaluasi adalah suatu kegiatan atau proses untuk menentukan nilai segala sesuatu dalam dunia pendidikan seperti program pendidikan termasuk perencanaan suatu program, substansi pendidikan seperti kurikulum, pengadaan dan peningkatan kemampuan guru, pengelolaan pendidikan, dan lain-lain.

Evaluasi adalah Proses pemberian makna atau kelayakan data yang terhimpun. Hasilnya bersifat kualitatif, karena dalam proses pemberian makna terhadap data hasil pengukuran berdasarkan kriteria atau pembanding dalam kelompoknya atau dari luar, yang berbentuk standar baku (Andi Suntoda, 2009: 1).

Menurut Sridadi (2007) evaluasi : suatu proses yang dirancang secara sistematis dan terencana dalam rangka untuk membuat alternatif-alternatif keputusan atas dasar pengukuran dan penilaian yang telah dilakukan sebelumnya.

Menurut Sutarsih dan Kadarsih yang dikutip oleh Sridadi (2007) evaluasi: suatu proses untuk memberikan atau menentukan nilai kepada objek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu.

Menurut Suharsimi Arikunto dan Cepi Safrudin AbdulJabar (2009: 2), evaluasi adalah kegiatan untuk mengumpulkan informasi tentang bekerjanya sesuatu yang selanjutnya informasi tersebut digunakan untuk menentukan alternatif yang tepat dalam mengambil sebuah keputusan.

Menurut penulis evaluasi adalah suatu proses yang dirancang secara sistematis dan terencana untuk memberikan atau menentukan nilai kepada obyek tertentu berdasarkan suatu kriteria tertentu.

6. Hakikat Rubrik atau Kriteria

Menurut beberapa ahli (Zainul, 2001), kriteria atau rubrik adalah pedoman penilaian kinerja atau hasil kerja siswa. Rubrik merupakan panduan penilaian yang menggambarkan kriteria yang diinginkan dalam menilai atau memberi tingkatan dari hasil suatu pekerjaan. Rubrik perlu memuat daftar karakteristik yang diinginkan dan yang perlu ditunjukkan dalam suatu pekerjaan disertai dengan panduan untuk mengevaluasi masing-masing karakteristik tersebut.

Manfaat rubrik adalah menjelaskan deskripsi tugas, memberikan bobot penilaian, memberi umpan balik yang cepat dan akurat, penilaian lebih objektif dan konsisten (www.perbanas.ac.id/news/media/softskills3.ppt). Menurut Sarwanto (2009) rubrik merupakan panduan penilaian yang menggambarkan kriteria yang diinginkan guru dan pelatih dalam menilai atau memberi tingkatan dari hasil pekerjaan siswa. Rubrik perlu memuat daftar karakteristik yang diinginkan yang perlu ditunjukkan dalam suatu pekerjaan siswa atau atlet disertai dengan panduan untuk mengevaluasi masing-masing karakteristik tersebut.

Dalam pemakaian rubrik, terdapat beberapa manfaat pemakaian yang dapat diperoleh, antara lain: (a) Rubrik menjelaskan deskripsi tugas, (b) Rubrik memberikan informasi bobot penilaian, (c) Sampel memperoleh umpan balik yang cepat dan akurat, (d) Penilaian lebih objektif dan konsisten.

Penulis menyimpulkan rubrik adalah acuan penilaian yang menggambarkan kriteria yang diinginkan dalam menilai atau memberi tingkatan dari hasil suatu pekerjaan yang di dalamnya memuat daftar karakteristik yang diinginkan dan yang perlu ditunjukkan dalam suatu pekerjaan disertai dengan panduan untuk mengevaluasi masing-masing karakteristik tersebut. Dengan adanya kriteria ini, maka penilaian yang subjektif atau tidak adil dapat dihindari atau paling tidak dikurangi.

7. Hakikat Penelitian Pengembangan

Menurut Borg and Gall (1983: 772) mendefinisikan Penelitian Pendidikan dan pengembangan (R & D) adalah proses yang digunakan untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Langkah-langkah dari proses ini biasanya disebut sebagai siklus R & D, yang terdiri dari mempelajari temuan penelitian yang berkaitan dengan produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan ini, bidang pengujian dalam pengaturan di mana ia akan digunakan akhirnya , dan merevisinya untuk memperbaiki kekurangan yang ditemukan dalam tahap mengajukan pengujian. Dalam program yang lebih ketat dari R & D, siklus ini diulang sampai bidang-data uji menunjukkan bahwa produk tersebut memenuhi tujuan perilaku didefinisikan.

Seals dan Richey (1994: 34) mendefinisikan penelitian pengembangan sebagai suatu pengkajian sistematik terhadap pendesainan, pengembangan dan evaluasi program, proses dan produk pembelajaran yang harus memenuhi kriteria validitas, kepraktisan, dan efektifitas. Sedangkan Plomp (1999: 23) menambahkan kriteria “dapat menunjukkan nilai tambah” selain ketiga kriteria tersebut.

8. Metode Penelitian Pengembangan

Metode penelitian pengembangan tidaklah berbeda jauh dari penelitian pendekatan penelitian lainya. Namun, pada penelitian pengembangan difokuskan pada 2 tahap yaitu tahap *preliminary* dan tahap *formative evaluation* (Tessmer, 1993) yang meliputi *self evaluation*,

prototyping (expert reviews dan one-to-one, dan small group), serta field test. Adapun alur desain *formative evaluation* sebagai berikut:

a. Tahap *Preliminary*

Pada tahap ini, peneliti akan menentukan tempat dan subjek penelitian seperti dengan cara menghubungi kepala sekolah dan guru mata pelajaran disekolah atau Pembina klub dan pelatih yang akan menjadi lokasi penelitian. Selanjutnya peneliti akan mengadakan persiapan-persiapan lainnya, seperti mengatur jadwal penelitian dan prosedur kerja sama dengan guru kelas yang dijadikan tempat penelitian.

b. Tahap *Formative Evaluation*

1) *Self Evaluation*

a) Analisis

Tahap ini merupakan langkah awal penelitian pengembangan. Peneliti dalam hal ini akan melakukan analisis siswa, analisis kurikulum, dan analisis perangkat atau bahan yang akan dikembangkan.

b) Desain

Pada tahap ini peneliti akan mendesain perangkat yang akan dikembangkan yang meliputi pendesainan kisi-kisi, tujuan, dan metode yang akan dikembangkan. Kemudian hasil desain yang telah diperoleh dapat di validasi teknik validasi yang telah ada seperti dengan teknik triangulasi data yakni desain tersebut

divalidasi oleh pakar (*expert*) dan teman sejawat. Hasil pendesainan ini disebut sebagai prototipe pertama.

2) *Prototyping*

Hasil pendesainan pada prototipe pertama yang dikembangkan atas dasar *self evaluation* diberikan pada pakar (*expert review*) dan siswa (*one-to-one*) secara paralel. Dari hasil keduanya dijadikan bahan revisi. Hasil revisi pada prototipe pertama dinamakan dengan prototipe kedua.

a) *Expert Review*

Pada tahap *expert review*, produk yang telah didesain dicermati, dinilai dan dievaluasi oleh pakar. Pakar-pakar tadi menelaah konten, konstruk, dan bahasa dari masing-masing prototipe. Saran-saran para pakar digunakan untuk merevisi perangkat yang dikembangkan. Pada tahap ini, tanggapan dan saran dari para pakar (*validator*) tentang desain yang telah dibuat ditulis pada lembar validasi sebagai bahan merevisi dan menyatakan bahwa apakah desain ini telah valid atau tidak.

b) *One-to-one*

Pada tahap *one-to-one*, peneliti mengujicobakan desain yang telah dikembangkan kepada siswa/guru yang menjadi tester. Hasil dari pelaksanaan ini digunakan untuk merevisi desain yang telah dibuat.

c) *Small group*

Hasil revisi dari *expert* dan kesulitan yang dialami pada saat uji coba pada prototipe pertama dijadikan dasar untuk merevisi prototipe tersebut dan dinamakan prototipe kedua kemudian hasilnya diujicobakan pada *small group*. Hasil dari pelaksanaan ini digunakan untuk revisi sebelum diujicobakan pada tahap *field test*. Hasil revisi soal berdasarkan saran/komentar siswa pada *small group* dan hasil analisis butir soal ini dinamakan prototipe ketiga.

3) *Field Test*

Saran-saran serta hasil ujicoba pada prototipe kedua dijadikan dasar untuk merevisi desain prototipe kedua. Hasil revisi diujicobakan ke subjek penelitian dalam hal ini sebagai uji lapangan atau *field test*.

Produk yang telah diujicobakan pada uji lapangan haruslah produk yang telah memenuhi kriteria kualitas. Akker (1999) mengemukakan bahwa tiga kriteria kualitas adalah: validitas, kepraktisan, dan efektivitas (memiliki efek potensial)

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dalam penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Latif Noor tahun 2010 yang berjudul “Tes Unjuk Kerja Teknik Tembakan Hukuman Cabang Olahraga Bola basket”. Adapun hasil penelitian adalah Kualitas dari tes unjuk kerja yang telah dibuat adalah cukup valid dan reliabel, diperoleh hasil validitas sebesar 0,710 dan reliabilitas

sebesar 0,999 dimana validitas diperoleh dari hasil korelasi antara data *judge* dengan jumlah tembakan terbaik, dan reliabilitas dengan menghitung reliabilitas antar rater, maka dapat disimpulkan bahwa tes unjuk kerja teknik tembakan hukuman ini bisa digunakan sebagai standar tes pengukuran teknik tembakan hukuman.

C. Kerangka Berfikir

Bola basket merupakan olahraga yang mengutamakan jumlah angka untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan. Teknik dari setiap gerakan dalam bola basket terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik, sehingga seseorang yang telah menguasai teknik gerakan bola basket dengan baik dan benar, dalam setiap posisi maupun semua gerakan dapat menghasilkan angka apabila telah melakukan tembakan ke ring.

Lay-up shoot adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat dengan basket, sehingga bola seolah-olah diletakkan dalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah. *Lay-up* ditentukan oleh kemampuan awalan lompatan, menekuk lutut, dan sudut pantul bola ketika dipantulkan. Tujuan bermain bola basket adalah untuk menciptakan *point* sebanyak-banyaknya agar menjadi pemenang.

Dalam melakukan penelitian ini peneliti membuat sebuah tes guna menilai, mengukur dan mengevaluasi teknik *lay-up* pada cabang olahraga bola basket yang didalamnya memuat rubrik atau uraian teknik *lay-up* yang benar,

dengan indikator yang merupakan pengembangan dan penjabaran dari teknik *lay-up*, seperti yang sudah dijelaskan pada kajian pustaka.

Judge menggunakan rubrik tes unjuk kerja yang telah dibuat tersebut untuk memberikan nilai dari pelaksanaan *lay-up*, dan dari rubrik tersebut dapat diberi sebuah penilaian terhadap teknik tembakan yang dilakukan oleh atlet. Dari nilai yang di dapat teknik tembakan atlet bisa digolongkan sangat baik, baik, cukup, kurang, atau bahkan sangat kurang sehingga dari indikator yang dijelaskan dalam rubrik juga bisa digunakan sebagai bahan evaluasi bagi kesalahan yang dilakukan atlet saat melakukan tembakan.

D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan kerangka berfikir di atas, maka pertanyaan penelitian yang diajukan adalah:

1. Apakah benar indikator teknik *lay-up* yang benar adalah pengembangan dari teknik *lay-up*?
2. Bagaimana cara mengembangkan tes unjuk kerja teknik *lay-up*?
3. Apakah tes unjuk kerja teknik *lay-up* yang telah dibuat penulis valid dan reliabel?
4. Adakah hubungan antara kemampuan teknik *lay-up* dengan akurasi tembakan?