

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan permainan yang cepat perkembangannya. Bola basket dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa baik pria maupun wanita. Pengertian bola basket adalah satu permainan yang dimainkan oleh dua regu, putra atau putri, yang masing-masing regu terdiri atas lima orang. Tujuan dari permainan bola basket adalah membuat angka sebanyak-banyaknya dengancara memasukan bola ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan bola basket (Depdikbud, 1078: 12).

Menurut Sukintaka (1979: 22) bola basket termasuk jenis permainan yang terdiri atas gabungan unsur-unsur gerak. Dalam melakukan pembinaan pada tahap-tahap awal, ditekankan pada penguasaan teknik-teknik dasar yang dikuasai dengan sempurna sangat dibutuhkan untuk dapat memenangkan suatu pertandingan. Penguasaan teknik dasar yang baik akan dapat mengembangkan mutu permainan. Teknik dasar bermain bola basket antara lain; operan (*passing*), menangkap (*catching*), tembakan (*shooting*), menggiring (*dribbling*), memeros (*pivot*), dan merayah (*rebound*).

Melihat sangat pentingnya *shoot* pada permainan bola basket, maka peneliti mengangkat *shoot* untuk diteliti, namun peneliti lebih memfokuskan pada *lay-up shoot*. Karena *lay-up shoot* sangat bermanfaat dalam pelaksanaan

fast break dan juga bermanfaat untuk memecah pertahanan lawan. Prestasi orang yang melakukan *lay up* sendiri sangat ditentukan oleh kecepatan awalan dalam melangkah, sudut pada saat menekuk lutut, kekuatan tangan dan kaki, sudut pelepasan bola, pandangan, dan teknik mengatur posisi tubuh pada saat melakukan *lay up*. Proses melakukan *lay up* sesungguhnya hanya berlangsung beberapa detik saja. Lebih pelan pemain melakukan langkah dapat terjadi pelanggaran (*traveling*). Oleh karena itu bagian-bagian teknik yang diyakini menunjang prestasi *lay up* perlu mendapatkan perhatian yang lebih dibanding yang lain.

Kenyataannya di lapangan masih ada anak latihan yang belum bisa mempraktekkan teknik *lay-up* yang benar sehingga bola yang seharusnya masuk justru hanya terpental di papan atau malah terjadi *turn over*. Walaupun pada kenyataannya penggunaan teknik yang benar pada pelaksanaan tembakan *lay up* belum tentu bola masuk ke dalam ring basket, tetapi penggunaan teknik yang benar tidak bisa diabaikan sebagai faktor penentu bola itu masuk ke dalam ring, walaupun ada faktor lain yang juga mempengaruhi keberhasilan *lay-up*.

Memasukkan bola ke dalam keranjang dalam permainan bola basket menjadi hal penting, karena dengan terjadinya bola masuk maka akan menambah angka. Oleh karena itu, menembak merupakan salah satu teknik penting dalam permainan bola basket. Teknik menembak banyak macamnya, tetapi dalam permainan bola basket tidak cukup hanya menembak di tempat, tetapi bisa juga dilakukan dengan berpindah tempat, dengan meloncat dan

juga akan lebih menarik jika dilakukan dengan adanya teknik menembak *lay up*.

Dilihat dari cara-cara untuk memperoleh skor, salah satu cara yang dapat dilakukan dengan tembakan *lay up*, karena tembakan *lay up* merupakan jenis tembakan yang dilakukan pada jarak sedekat-dekatnya pada ring atau basket (Imam Sodikun, 1992: 103). Menurut Imam Sodikun (1992: 104) hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan melakukan lompat-langkah-lompat. Pada lompatan terakhir pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan dengan memasukan bola. Posisi tembakan dapat dilakukan dengan mudah, adapun pelaksanaan *lay up* tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Lay up shoot* kanan (sisi kanan lapangan)

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

2. *Lay up shoot* dari depan (tengah lapangan)

Pelaksanaan *lay up* dari depan ini sama dengan *lay up* kanan, bedanya saat melepaskan bola, sudut bola datang 90 derajat antara papan pantul dengan ring. Bola boleh langsung ke ring atau di pantulkan terlebih dahulu pada papan pantul.

3. *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 harus sudah dipegang oleh dua tangan kemudian kaki kanan mendarat dilanjutkan 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 dengan sudut pantul bola ke papan pantul adalah 45 derajat antara papan dengan ring.

Tembakan *lay up* menuntut kesungguhan dalam melakukannya. Kemantapan dan ketenangan pada saat melepaskan bola harus diutamakan. Teknik *lay up* menggunakan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. Penguasaan *lay up shoot* sangat sulit terutama bagi pemula. Gerakan *lay up* sangat kompleks, sehingga memerlukan koordinasi yang baik. Gabungan penguasaan bola, irama langkah, gerakan badan yang berubah-ubah serta teknik memasukan bola itu sendiri pada saat di udara merupakan gerakan dalam *lay up*.

Dalam penelitian ini diambil *lay up shoot* kanan dan *lay up shoot* kiri, karena lebih mudah untuk dilakukan bagi pemula. Menurut Len Hoy Cyril A Carter (1980: 15) *lay up shoot* dilihat dari melepas bola ada dua cara, yaitu: (a) Ditembak dari arah bawah (*underhand lay up shoot*), (b) Ditembak dari arah atas (*overhand lay up shoot*).

Pada dasarnya kemampuan *lay up* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta cukup baik,

namun belum sesuai apa yang diharapkan karena kemampuan yang mereka miliki belum maksimal. Selain itu, belum diketahui manakah sisi yang lebih baik untuk melakukan *lay up* dengan teknik *underhand*.

Dari uraian di atas, dengan adanya dua cara untuk melakukan *lay up shoot* maka dalam penelitian ini diambil judul: “perbedaan hasil tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* pada sisi sebelah kanan dan sisi sebelah kiri pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang dikemukakan dalam latar belakang masalah di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan *lay up* dalam bola basket siswa putra SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta masih belum jelas.
2. Keterbatasan waktu dalam berlatih *lay up shoot* di SMA Negeri I Ngemplak Yogyakarta.
3. Intensitas latihan *lay up shoot* dalam bola basket mempengaruhi kemampuan pemain putra bola basket peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta.
4. Adakah perbedaan yang signifikan antara tembakan *lay up* dari sisi kanan, dan kiri pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri I Ngemplak Yogyakarta.

5. Bagaimana cara mengajarkan teknik *lay up* yang benar pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri I Ngemplak Yogyakarta.
6. Seberapa besar keuntungan yang diperoleh dengan menggunakan tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* dari sisi sebelah kiri dan sisi sebelah kanan lapangan.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah diatas maka penelitian ini dibatasi pada perbedaan hasil tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* pada sisi kanan dan kiri lapangan pada pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta.

D. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian di atas, masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada perbedaan hasil tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* pada sisi sebelah kiri lapangan dan sisi kanan lapangan pada pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta?
2. Sisi sebelah manakah yang lebih baik untuk melakukan tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri I Ngemplak Yogyakarta?

E. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui perbedaan hasil tembakan *lay up* sisi sebelah kiri dan sisi sebelah kanan lapangan dengan teknik *underhand* pada sisi sebelah kiri lapangan pada pemain bola basket putra SMAN 1 Ngemplak Yogyakarta.
2. Untuk mengetahui sisi sebelah manakah yang lebih baik untuk melakukan tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* pada siswa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri I Ngemplak Yogyakarta.

F. Manfaat penelitian

Hasil yang didapatkan dari penelitian ini dapat memberikan sumbangan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberi sumbangan pemikiran mengenai teori *lay up* bagi mahasiswa fakultas Ilmu Keolahragaan terutama pada Program studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga pilihan Kepeleatihan Bola basket.

2. Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan pelatih dalam proses berlatih melatih atau metode melatih tembakan *lay up*, serta manfaatnya pada saat bermain bola basket.