

BAB II **KAJIAN PUSTAKA**

A. Deskripsi Teori

1. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya.

Gerakan terdiri atas gabungan berbagai macam unsur gerak yang terkoordinasi sehingga dimainkan dengan baik. Sebelum melempar, menangkap, menembak maupun menggiring bola seorang harus memegang bola, karena bola merupakan kunci keberhasilan pemain dalam melakukan lemparan, tangkapan, menembak atau menggiring dengan baik (Deddy Sumiyarsono, 2002: 12). Cara memegang bola dalam bola basket dapat dilakukan dengan satu tangan atau dengan dua tangan. Akan tetapi sebaiknya menguasai bola dengan dua tangan, agar posisi bola ditangan dikuasai dengan sempurna. Adapun cara memegang bola dengan dua tangan, posisi telapak tangan merupakan corong besar sedangkan posisi bola terselip di antara telapak tangan. Posisi bola melekat di bagian 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.

Imam Sodikun (1992: 75) membagi teknik dasar bermain bola basket, yaitu: (1) Teknik melempar dan menangkap, (2) Teknik menggiring bola, (3) Teknik menembak, (4) Teknik gerakan berporos, (5)

Merayah. Apabila kelima teknik dasar tersebut telah dikuasai dengan baik, maka pemain tersebut dapat melakukan permainan bola basket.

2. Pengertian Tembakan dalam Bola Basket

Tembakan dalam permainan bola basket adalah salah satu usaha untuk memasukan bola ke dalam keranjang atau basket lawan. Menurut Imam Suyudi (1997: 87) ada dua cara menembak bola ke keranjang atau basket, yaitu: (1) Tembakan dengan dua tangan, (2) Tembakan dengan satu tangan

Kemahiran menembak dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang terpenting, oleh karena keberhasilan dan kemenangan suatu regu dalam permainan ditentukan dengan jumlah keberhasilan tembakan yang dibuat. Akan tetapi membuat seorang pemain penembak yang baik perlu ditanamkan pada pemain kapan dan bagaimana cara melakukan tembakan agar berhasil. Sikap yang baik saat menembak menurut Deddy Sumiyarsono (2002: 25), sebagai berikut:

- 1) Kaki sejajar atau sikap kuda-kuda, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.
- 2) Pertama-tama bola dipegang diatas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90° .
- 3) Tangan yang dipergunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang dipergunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan menghadap ke sasaran.
- 4) Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku membentuk sudut 90° .
- 5) Luruskan tangan bersamaan luruskan tangan yang dipergunakan saat menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap ke bawah.

- 6) Sasaran tujuan tembakan dilihat di bawah bola, bukan di atas atau di samping bola.
- 7) Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut agar memperoleh momen yang lebih besar.

Pada umumnya seorang pemain bola basket memiliki kekuatan yang dapat dipergunakan untuk memastikan bahwa bola tersebut memiliki kecepatan lepas, dengan jarak dan arah yang diinginkan oleh penembak. Meskipun demikian keberhasilan dalam melakukan tembakan tergantung pada tindakan pada saat sebelum bereaksi melepaskan bola.

Tembakan baik dengan menggunakan satu tangan maupun dua tangan, gerakan tangan yang digunakan untuk menembak diusahakan dengan cepat, sehingga kekuatan yang diperoleh merupakan akibat dari meluruskan tangan diikuti dengan pelurusan tangan yang dipergunakan untuk menembak, diakhiri lecutan pergelangan tangan sampai posisi jari-jari tangan menghadap ke bawah. Ketinggian pada saat pelepasan bola sangat tergantung pada tipe tembakan yang dilakukan dan karakteristik dari tembakan. Lambungan bola dapat diperhitungkan untuk mencapai sasaran.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 27) lambungan bola dapat dibedakan menjadi tiga, yaitu:

a) Busur Lambungan Datar

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

b) **Busur lambungan sedang**

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

c) **Busur lambungan tinggi**

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

Dalam melakukan suatu tembakan, tentunya terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan tersebut. Menurut Deddy Sumiyarsono (2002: 32) faktor-faktor yang mempengaruhi tembakan antara lain:

1) **Jarak**

Jarak merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tembakan. Sangat jelas apabila kita menembak dari jarak yang jauh akan lebih sulit dan semakin tidak tepat dibanding dengan menembak dengan jarak yang dekat yang akan semakin mudah untuk memasukan bola. Akan tetapi menembak persis di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.

2) **Mobilitas**

Apabila saat melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam) akan lebih mudah dilakukan dibanding sikap berlari, melompat atau memutar.

3) **Sikap Penembak**

Sulit tidaknya melakukan tembakan dipengaruhi oleh sikap menembak. Menembak dengan sikap permaian menghadap ke basket akan lebih mudah dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi atau menyerong dari basket.

4) **Ulangan Tembakan**

Jumlah kesempatan dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi keberhasilan suatu tembakan. Makin sedikit jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

5) Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana yang dimaksud di sini berupa fisik dan psikis. Misalnya ada penjaga yang menghalangi, mengganggu penembak, keletihan, kecepatan, pengaruh pertandingan baik kawan maupun lawan akan mempengaruhi dalam melakukan tugasnya untuk menghasilkan tembakan yang baik.

3. Macam-macam Tembakan dalam Bola basket

Menurut Rahmat Soepomo (1970: 70) dalam permainan bola basket terdapat bermacam-macam tembakan, antara lain:

- a. Menghadap papan dengan sikap berhenti
 - 1) Tembakan dua tangan dari dada (*two handed set shoot*)
 - 2) Tembakan dua tangan dari atas kepala (*two handed over head set shoot*)
 - 3) Tembakan satu tangan (*one handed set shoot*)
 - 4) Tembakan satu tangan dari atas kepala (*one handed over head set shoot*)
- b. Menghadap papan dengan sikap melompat
 - 1) Tembakan lompat dengan dua tangan di atas kepala (*two handed over head jump shoot*)
 - 2) Tembakan lompat dengan satu tangan (*one handed jump shoot*)
- c. Menghadap papan dengan sikap lari
 - 1) Tembakan *lay up* dengan tangan kanan/kiri (*right/left hand lay up shoot*)
 - 2) Tembakan *lay up* dengan dua tangan dari bawah (*two handed under hand lay up shoot*)
 - 3) Tembakan *lay up* dengan dua tangan dari atas kepala (*two handed over hand lay up shoot*)
 - 4) Tembakan *lay up* dengan satu tangan dari bawah (*one handed under hand lay up shoot*)
- d. Membelakangi papan dengan sikap lari
 - 1) Tembakan memutar lurus dari bawah keranjang (*straight turn shoot under basket*)
 - 2) Tembakan melangkah di bawah keranjang (*step way shoot under basket*)
 - 3) Tembakan kaitan (*The hook shoot*)
 - 4) Tembakan setengah kaitan (*The half hook shoot*)
 - 5) Tembakan ayunan dibawah keranjang dengan satu tangan (*One hand under hand sweep shoot*)
- e. Membelakangi papan dengan sikap melompat
 - 1) Tembakan melompat di bawah keranjang (*up, in-under basket*)

- 2) Tembakan memutar dengan satu tangan (*One hand jump shoot twist shoot*)
- 3) Tembakan memutar dengan dua tangan (*Two hand jump shoot twist shoot*)

Selain macam-macam tembakan tersebut masih ada beberapa tembakan lain pada hakikatnya hanya kombinasi dari tembakan yang disebut. Untuk melakukan pelepasan bola dengan teknik *underhand* maka dianjurkan dengan teknik *overhand*.

Ketentuan tembakan secara *lay up* secara perlahan adalah tidak akan bisa mencapai posisi yang sedekat dekatnya dengan ring. Pada saat melakukan gerakan secara *lay up* dengan posisi *mendribbel* dengan kecepatan yang tinggi atau secara cepat akan mendapatkan posisi yang sedekat-dekatnya dengan ring, namun kontrol pada saat pelepasan bola tinggi, karena dengan kecepatan yang tinggi dapat menghasilkan kekuatan yang tinggi. 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*.

Menembak merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan

teknik-teknik yang betul. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai teknik dasar operan (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Di samping itu, tepat tidaknya mekanika gerakan dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan (Imam Sodikun, 1992: 59). Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal ke atas.

Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Hal Wissel, 1996: 47).

Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket, teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, *rebounding* adalah teknik yang harus dikuasai. Namun untuk membuat skor harus mampu melakukan tembakan dan sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lain dalam permainan bola basket. Dalam permainan bola basket tembakan lapangan harus dilakukan oleh setiap pemain yang membawa bola dan mendapat kesempatan atau lolos dari kawalan pemain lawan.

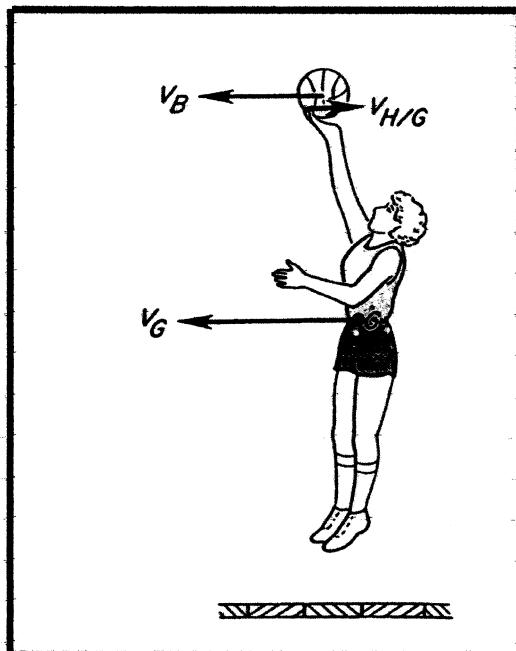
Seorang pemain yang baik dapat mengetahui kapan harus melakukan tembakan dan sebaliknya. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang, menumpu satu kaki, melangkahkan kaki yang lain ke depan, menumpu satu kaki, melompat setinggi-tingginya atau sedekat-dekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. Cara ini adalah paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola (Imam Sodikun, 1992: 64).

Lay up dilihat dari cara melepas bola yang dilakukan dengan cara ditembakkan dari arah bawah kepala (*Underhand*) (Hoy dan Carter, 1980: 15). Teknik *lay up shoot* dengan *underhand* yaitu teknik *lay up shoot* dengan posisi tangan berada di bawah bola, telapak tangan menghadap ke atas dan jari-jari tangan menghadap ke depan.

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

- 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 di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, kalau arah bola dari kanan.

Adapun digambarkan dengan skema sebagai berikut:

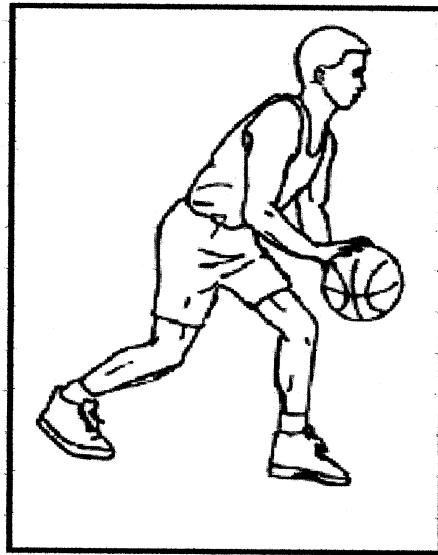


Gambar 1. Teknik *Lay Up Underhand Shoot*
(Hoy, 1980: 236)

Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Hal Wissel 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 (Hal Wissel, 1996: 44).

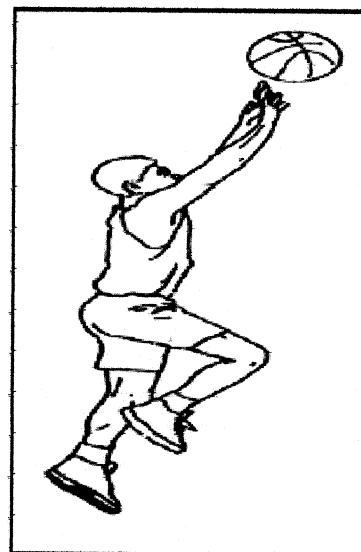
Menurut Hal Wissel (1996: 61-62) terdapat beberapa kunci sukses melakukan tembakan *lay up*, yaitu:

- 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 di bawah bola, (5) tangan yang menembak diletakkan dibelakang bola, (6) siku masuk dan rapat.



Gambar 2. Gerakan Fase Persiapan
(Hal 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 di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.
- c) Fase *follow through*: (a) mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, (b) tangan ke atas.



(Gambar 3)
Gerakan Fase Pelaksanaan
(Hal Wissel, 1996: 61)

4. Karakteristik Siswa SMA

Siswa menengah atas rata-rata usianya 15-18 tahun. Menurut Elizabet Hurlock, (1994: 206) awal masa remaja berlangsung kira-kira dari usia 13 sampai 18 tahun.

a. Secara fisik

Pada masa ini, tinggi dan berat badan bertambah, tinggi badan siswa putra biasanya lebih tinggi dari siswa putri karena otot siswa putra tumbuh lebih besar dari pada otot siswa putri. Berbagai anggota tubuh lambat laun mencapai perbandingan tubuh yang baik, misalnya badan melebar dan memanjang sehingga anggota badan tidak lagi terlihat terlalu panjang (Elizabet Hurlock, 1994: 210-211)

b. Secara mental

Secara tradisional masa remaja dianggap sebagai periode “badai dan tekanan”, suatu masa dimana ketegangan emosi meninggi sebagai akibat perubahan fisik dan kelenjar. Pada usia ini pengaruh teman sebaya pada sikap, pembicaraan, minat, penampilan dan perilaku lebih besar disbanding pengaruh keluarga. Misalnya pada model pakaian yang sama dengan anggota kelompok popular. Pada masa ini wawasan sosial siswa sudah semakin membaik. Pada masa remaja ini disebut “tahap pelaksanaan formal” dalam kemampuan kognitif. Pada masa ini siswa mampu mempertimbangkan semua kemungkinan untuk menyelesaikan suatu hipotesis atau proposisi, jadi ia dapat memandang suatu masalah dari berbagai sudut pandang dan

menyelesaikannya dengan mengambil banyak faktor sebagai pertimbangan, (Elizabeth Hurlock, 1994: 225).

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dalam mengkaji masalah yang sama adalah penelitian Asteria Dwiana Rahayu (2006) dengan judul “Perbedaan Teknik Tembakan *Lay Up* Antara Teknik *Underhand* dan *Overhand* pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Bola basket SMA N 7 Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan yang signifikan antara tembakan *lay up underhand* dan tembakan *lay up overhand* untuk siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 7 Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian *ex post facto*, dengan ukuran populasi sama dengan sample 20 orang. Metode yang digunakan adalah *ex post facto*, dengan instrumen tes keterampilan *lay up* dari sisi kanan. Analisi data dilakukan dengan menggunakan uji-t, yaitu dengan mengkaji kesamaan dua rata-rata: uji dua pihak, validitas instrumen dengan menggunakan validitas logika, dengan reliabilitas instrumen untuk *underhand* sebesar 0,675 dan reliabilitas untuk *overhand* sebesar 0,673. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1,893 lebih kecil dari t tabel dengan df 19 dan taraf signifikan 5% = 2,093 atau $p = 0,74 > \alpha = 0,050$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa perbedaan antara *lay up* teknik *underhand* dan *lay up* teknik *overhand* tidak signifikan.

C. Kerangka Berfikir

Agar dapat memenangkan pertandingan dalam permainan bola basket yaitu dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah lawan melakukan tembakan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket. Teknik menembak adalah teknik untuk mencetak angka. Untuk mencapai hasil terbaik dalam permainan bola basket, diperlukan unsur kondisi fisik serta kematangan bertanding yang prima. Dalam meakukan tembakan daerah, jarak dan kebiasaan menembak akan mempengaruhi.

Permainan bola basket akan mendapat angka tiga bila tembakan tersebut ditembakkan dari luar daerah tembakan tiga angka di pertahanan lawan. Tembakan yang menghasilkan angka tiga mempunyai tingkat ketepatan tembakan yang kecil persentasi masuknya, karena posisi menyerang lebih jauh dari ring. Menurut Nancy (1998: 98) bola ditembakkan dengan menggunakan gerakan *lay up* memiliki kemungkinan yang besar untuk masuk.

Tembakan *lay up* dilakukan pada jarak yang dekat dengan ring, sehingga tembakan *lay up* diharapkan mencapai tingkat keberhasilan 90%. Oleh karena itu, pemain basket yang baik harus dapat menguasai tembakan *lay up* dari segala sisi. Melihat keuntungan tembakan *lay up*, tembakan *lay up* merupakan salah satu teknik yang penting yang harus diajarkan pelatih.

Tembakan *lay up* merupakan gerakan yang sangat kompleks yang terdiri dari gerakan langkah, memegang bola, mendekati ring,menembakkan bola, dan mendarat. Pelatih melakukan satu persatu bagian dari gerakan *lay*

up. Setelah semua bagian dapat dikuasai, kemudian diajarkan keseluruhan rangkaian gerak. Baik dari posisi mendribol bola maupun mendapat operan.

Ada dua teknik menembak dalam *lay up* yang dapat diajarkan pelatih yaitu dengan teknik *underhand* dan teknik *overhand*. Cara menembak dengan teknik *underhand* adalah dari arah bawah dengan posisi bola di belakang telapak tangan, sedangkan teknik *overhand* yaitu menembakkan bola dari arah atas dengan posisi bola di depan tangan, telapak tangan mengarah ke depan .

Sebelum belajar menembak dengan teknik *lay up*, siswa telah diajarkan dengan teknik menembak sederhana yaitu tembakan di tempat (*set shoot*). Gerakan itu baru dilatihkan *underhand lay up*.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap pemasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2006: 64). Berdasarkan kerangka berpikir yang dibangun oleh kajian teori, dapat dikemukakan suatu hipotesis sebagai berikut:

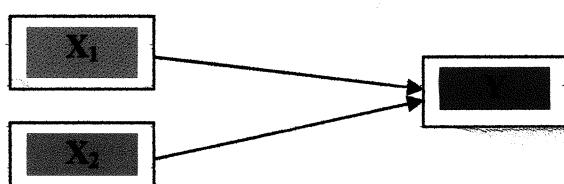
1. Terdapat perbedaan hasil tembakan *lay up* sisi sebelah kiri lapangan dan sisi sebelah kanan lapangan dengan teknik *underhand* pada peserta ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta.
2. Sisi sebelah kanan lapangan lebih baik hasilnya daripada sisi sebelah kiri dalam tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* pada pemain bola basket putra SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta.

BAB III **METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yaitu penelitian yang semata-mata bertujuan mengetahui keadaan objek atau peristiwa tanpa suatu maksud untuk mengambil kesimpulan-kesimpulan yang berlaku secara umum (Sutrisno Hadi, 1980: 3). Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan hasil tembakan *lay up* dengan teknik *underhand* pada sisi sebelah kanan dan sisi sebelah kiri pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Ngemplak Yogyakarta.

Untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan hasil tembakan *lay up* dapat dianalisis menggunakan uji t yang kemudian dikonsultasikan pada tabel dengan taraf signifikansi 5 %. Desain penelitian dibuat oleh peneliti agar mampu menjawab pertanyaan penelitian yang objektif, tepat dan sehemat mungkin. Desain penelitian disusun dan dilaksanakan dengan penuh perhitungan agar dapat menghasilkan petunjuk empirik yang kuat hubungan masalah penelitian. Adapun desain penelitian adalah sebagai berikut:



Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan:

- X_1 = Tembakan *Lay up* dari Sisi Kanan
 X_2 = Tembakan *Lay up* dari Sisi Kiri
 Y = Hasil Tembakan *Lay up*