

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Bola Basket

a. Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh banyak orang. Cabang olahraga bola basket berkembang dengan cepat termasuk di Indonesia. Permainan bola basket ditemukan pada bulan Desember 1891 oleh Dr. A. James Naismith seorang anggota sekolah pelatihan YMCA (*Young Men's Christian Association*) di *Springfield Massachusetts*).

Bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri lima orang pemain. Masing-masing regu atau tim berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat skor ke dalam ring basket timnya. Dalam pelaksanaan permainan bola basket, setiap pemain dapat memainkan bola dengan satu tangan atau dua tangan dengan cara bola dioper, dilempar sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku. Hal ini sesuai pendapat Hal Wissel (2000: 2) bahwa:

Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan passing (operan) dengan tangan satu dengan mendribblenya (*batting, pushing* atau *tapping*) beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan.

Pendapat tersebut menunjukkan, bola basket merupakan suatu bentuk permainan yang di dalamnya terdapat beberapa macam bentuk keterampilan memainkan bola di antaranya *passing, dribbling, shooting*

yang mempunyai tujuan akhir adalah memasukkan bola ke dalam ring basket lawan untuk mendapatkan angka. Untuk mencapai keterampilan bermain bola basket, maka setiap pemain harus menguasai macam-macam teknik dasar bola basket.

b. Macam-Macam Teknik Dasar Bola Basket

Bola basket merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerakan yang cukup kompleks dan menuntut *skill* yang tinggi dalam pelaksanaan permainannya. Hal ini karena, pelaksanaan permainannya selalu berubah-ubah yang menuntut keterampilan memainkan macam-macam teknik dasar yang ada di dalamnya. Oleh karenanya, setiap pemain bola basket harus menguasai macam-macam teknik dasar bola basket.

Teknik dasar permainan bola basket merupakan komponen fundamental dan harus dikuasai oleh setiap pemain bola basket. Kemampuan atau penampilan seorang pemain bola basket sangat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar. A. Sarumpaet, Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sadikun (1992: 223) menyatakan, “Keterampilan bermain bola basket dapat dicapai sampai tingkat tinggi apabila gerak dasarnya baik. Oleh karena itu gerak (teknik) dasar perlu dilakukan dengan cara yang benar, agar keterampilan dapat ditingkatkan”. Menurut Hal Wissel (2000: 15) bahwa, “Meskipun bola basket adalah permainan tim, namun penguasaan teknik dasar individual sangatlah penting sebelum bermain di dalam tim”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan, menguasai teknik dasar bola basket secara individu merupakan kemampuan yang harus dimiliki setiap pemain bola basket. Penguasaan teknik dasar bola basket yang baik akan dapat mendukung penampilan seorang pemain baik secara individu maupun secara tim. Dapat dikatakan, menang atau kalahnya suatu tim dapat dipengaruhi oleh tingkat penguasaan teknik dasar para pemainnya. Berkaitan dengan teknik dasar permainan bola basket,

Soebagio Hartoko (1993: 22-25) menyatakan “Teknik dasar permainan bola basket terdiri dari: (1) operan, (2) menangkap, (3) menembak, (4) menggiring, (5) olah kaki, (6) gerakan berporos, (7) melompat/meloncat, (8) gerak tipu”. Menurut Hal Wissel (2000: 15) bahwa, “*shooting, passing, dribbling, rebounding, defending* bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola adalah teknik dasar yang harus dikuasai”

Pada prinsipnya pendapat yang dikemukakan dua ahli tersebut mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan, teknik dasar permainan bola terdiri dua macam yaitu teknik dasar tanpa bola dan teknik dasar dengan bola. Teknik dasar tanpa bola meliputi olah kaki, gerakan berporos, melompat/meloncat dan, gerak tipu. Sedangkan teknik dengan bola meliputi operan, menangkap, menembak dan, menggiring. Kedua teknik dasar tersebut merupakan komponen-komponen dalam permainan bola basket yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan permainan. Keterlibatan teknik tanpa bola dan teknik dengan bola didasarkan kebutuhannya atau situasi yang terjadi di dalam permainan. Teknik-teknik tersebut di atas harus dikuasai oleh setiap pemain agar dapat mendukung penampilannya dalam bertanding. Dengan menguasai macam-macam teknik dasar bermain bola basket dengan baik memberi peluang besar untuk dapat memenangkan pertandingan. Untuk lebih jelasnya teknik dasar permainan bola basket diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Teknik Dasar *Passing*

Passing atau operan merupakan teknik dasar permainan bola basket yang paling sering dilakukan dalam permainan bola basket. *Passing* saling berkaitan dengan tangkapan, sehingga kedua teknik ini tidak dapat dipisahkan. Hal Wissel (2000: 71) menyatakan, “Operan dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim, dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah”. Hal senada dikemukakan Imam Sadikun (1992: 76) bahwa, “

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Oleh karena itu, kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya disebut operan. Apabila seorang pemain bola basket memegang bola, maka ia harus melempar bola, sedangkan apabila ia dalam posisi tidak memegang bola, ia bersiap-siap untuk menerima atau menangkap bola”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, *passing* dalam permainan bola basket selalu disertai dengan tangkapan (*catching*). Kedua hal ini harus betul-betul dikuasai dengan baik. Banyak manfaat yang diperoleh, jika pemain bola basket menguasai *passing* dengan baik. Hal Wissel (2002: 71) kegunaan khusus operan adalah:

- (1) Mengalihkan bola dari daerah padat pemain (contoh setelah *rebound* atau dijaga ketat).
- (2) Menggerakan bola dengan cepat pada *fast break*.
- (3) Membangun permainan yang *ofensif*.
- (4) Mengoper bola ke rekan yang sedang terbuka (tanpa dijaga lawan) untuk penembakan dan,
- (5) Mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

Passing bola basket mempunyai kegunaan yang cukup luas yaitu: sebagai upaya mengalihkan bola dari permainan yang cukup padat, dapat dijadikan sebagai serangan yang cepat dan, sebagai umpan untuk mencetak angka. Untuk itu, setiap pemain bola basket harus menguasai jenis-jenis *passing* bola basket: Jenis-jenis *passing* bola basket sebagai berikut:

a) *Chest Pass (Passing dari Depan Dada)*

Chest pass merupakan cara melakukan *passing* dari depan dada. Menurut Imam Sadikun (1992: 78) teknik *passing* dari depan dada sebagai berikut:

- (1) Sikap kaki berdiri wajar (enak) dengan lutut sedikit ditekuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau salah satu di depan.
- (2) Pegang bola dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- (3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan dan aturlah bola setinggi dada.
- (4) Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki ke depan ke arah sasaran. Bersamaan dengan melangkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus ke depan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan lecutan jari-jari tangan.
- (5) Operan diarahkan setinggi dada si penerima secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- (6) Bersamaan dengan irama gerak perlepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan (*followthrough*).

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar *passing* dari depan dada (*chest pass*) sebagai berikut:



Gambar 1. *Passing* dari Depan Dada (*Chest Pass*)
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 81)

b) *Overhead Pass* (*Passing dari Atas Kepala*)

Overhead pass merupakan cara *passing* bola basket dari atas kepala. Menurut Imam Sadikun (1992: 81) teknik *overhead pass* bola basket sebagai berikut:

- (1) Posisi bola berada di atas kepala dengan dipegang dua tangan dan cenderung agak di belakang kepala.
- (2) Bola dilempar dengan lecutan pergelangan tangan arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- (3) Lepaskan bola dari tangan juga menggunakan jentikan jari tangan.
- (4) Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, untuk mengamankan bola dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu dengan mengangkat tumit.

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar *passing* dari depan dada (*chest pass*) sebagai berikut:



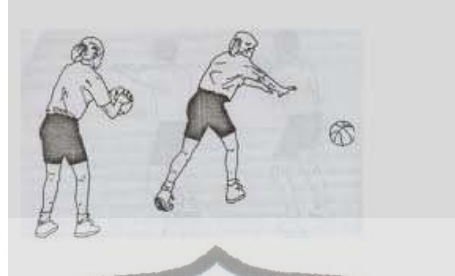
Gambar 2. *Passing* dari Atas Kepala (*Overhead Pass*)
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 82)

c) Operan Memantul (*Bounce*)

Operan memantul atau *bounce* merupakan cara melakukan operan dengan bola dipantulkan ke lantai. Menurut Imam Sadikun (1992: 83) teknik operan memantul (*bounce*) sebagai berikut:

- (1) Sikap permulaan dilakukan seperti pada posisi operan dengan dua tangan.
- (2) Bola dilepaskan dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan.
- (3) Bola dilepaskan dari setinggi pinggang dan harus diarahkan pada suatu tempat (titik) kira-kira 1 meter di depan si penerima, disesuaikan dengan jarak dan kekuatan lemparan. Agar arah bola dapat diterima pada daerah antara lutut dan perut.
- (4) Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri kaki lawan.

Berikut disajikan ilustrasi gambar gerakan *passing* bola basket dengan dipantulkan (*bounce*) sebagai berikut:



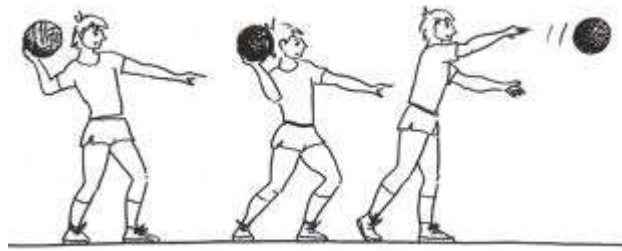
Gambar 3. *Passing* Memantul (*Bounce Pass*)
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 83)

d) Operan Samping (*Inside Pass*)

Operan samping merupakan cara mengoperkan bola dari samping dengan menggunakan satu tangan. Menurut Imam Sadikun (1992: 85) teknik peran samping bola basket sebagai berikut:

- (1) Sikap berdiri enak dengan posisi kaki kanan di belakang.
- (2) Bola dipegang dengan tangan kanan, tetapi tangan kiri tetap ikut menjaga supaya bola tidak jatuh dan keseimbangan bola terjaga.
- (3) Sikap tangan kanan dengan siku ditekuk dan telapak tangan menghadap ke atas.
- (4) Lemparan bola ke depan melambung sesuai dengan sasaran, gerakan terakhir melepas bola sampai lecutan jari-jari tangan.
- (5) Setelah bola lepas dari tangan, langkahkan kaki kiri ke depan bersamaan dengan gerakan lanjutan (*followthrough*) tangan.
- (6) Bagi pemain yang melempar bola dengan tangan kiri (kidal), dilakukan kebalikan gerakan dengan tangan kanan)

Berikut ini disajikan ilustrasi operan dari samping (*inside pass*) bola basket sebagai berikut:



Gambar 4. *Passing* dari Samping (*Inside Pass*)
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 87)

2) Teknik Dasar Menangkap Bola

Teknik dasar menangkap bola tidak dapat terlepas dari teknik dasar *passing* atau operan. Menurut Imam Sadikun (1992: 90) teknik menangkap bola dalam permainan bola basket sebagai berikut:

- (1) Sikap kaki berdiri kuat dengan dua tangan lurus ke depan dan kedua telapak tangan menghadap ke depan serta jari-jari tangan terbuka (kedua ibu jari tangan saling mendekat).
- (2) Setelah bola menyentuh ujung jari dan telapak tangan, bawalah bola ke dada dan tahanlah dengan mencengkeram bola yaitu, semua telapak tangan dan permukaan jari-jarinya menempel dengan bola di samping kanan dan kiri.
- (3) Selanjutnya kuasailah bola dengan baik sambil menunggu gerakan berikutnya (melempar, menggiring atau menembak).

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar teknik menangkap bola dalam permainan bola basket sebagai berikut:



Gambar 5. Teknik Dasar Menangkap Bola
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 91)

3) Teknik Dasar Menembak

Menembak (*shooting*) merupakan usaha seorang pemain bola basket untuk memasukkan bola ke dalam *ring* basket lawan. Hal Wissel (2000: 43) menyatakan, “*Shooting* (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket”. Menurut Soebagio Hartoko (1993: 38) bahwa, "Teknik dasar terpenting dalam bola basket adalah kemahiran menembak, karena kemenangan suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah tembakan yang dibuat oleh suatu regu".

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan, menembak merupakan teknik dasar yang paling penting dalam permainan bola basket, bahkan dapat menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Kemenangan suatu tim ditentukan oleh jumlah tembakan yang masuk ke dalam ring lawan dan dinyatakan sah berdasarkan peraturan yang berlaku. Oleh karena itu, seorang pemain bola basket harus memiliki keterampilan menembak yang baik.

Berkaitan dengan teknik dasar menembak, pada bagian ini dipaparkan tembakan bebas (*free throw shoot*), sedangkan teknik dasar menembak *lay up shoot* dipaparkan pada sub bagian berikutnya.

Tembakan bebas bola basket merupakan salah satu jenis tembakan hukuman dalam permainan bola basket. Melalui tembakan bebas, maka mempunyai peluang untuk mencetak angka. A. Sarumpaet, Zulfar Djaset, Parno dan Imam Sadikun. (1992: 209) menyatakan:

Tembakan bebas merupakan hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mendapatkan 1 angka. Hadiah ini diberikan sebagai akibat diganggunya dengan kasar (persinggungan) oleh pemain lawan terhadap usaha tembakan lapangan. Bila terjadi kesalahan perorangan dan perlu diberikan tembakan bebas, pemain yang dirugikan tersebut diberikan kesempatan untuk melakukan tembakan bebas sebanyak dua kali.

Pendapat tersebut menunjukkan, tembakan bebas dilakukan jika pemain mendapat pelanggaran yang kasar saat akan melakukan tembakan. Melalui tembakan bebas pemain mendapat kesempatan mendapatkan nilai atau *point* 1 angka. Pemain yang mendapat kesempatan tembakan bebas diberikan dua kali kesempatan. Agar tembakan bebas berhasil dengan baik, maka pemain yang mendapat kesempatan melakukan tembakan bebas harus menguasai teknik tembakan bebas dengan baik dan benar. Menurut Hal Wissel (2000: 53) teknik tembakan bebas bola basket sebagai berikut:

- 1) Fase persiapan:
 - (a) Penegasan yang positif
 - (b) Letakkan kaki untuk menembak di luar tanda
 - (c) Lakukan dengan rutin
 - (d) Sikap yang seimbang
 - (e) Tangan yang tidak menembak di bawah bola
 - (f) Ibu jari rileks
 - (g) Siku masuk ke dalam
 - (h) Bola antara telinga dan bahu
 - (i) Bahu rileks
 - (j) Napas dalam, rileks
 - (k) Visualkan tambahan yang berhasil
 - (l) Konsentrasikan pada target
- 2) Fase pelaksanaan
 - (a) Lihat target
 - (b) Ucapkan kata-kata kunci secara berirama
 - (c) Rentangkan kaki, punggung, bahu
 - (d) Rentangkan siku
 - (e) Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan
 - (f) Lepaskan jari telunjuk
 - (g) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas
- 3) Fase *Follow-Through*
 - (a) Lihat target
 - (b) Lengan terentang
 - (c) Jari telunjuk menunjuk pada target
 - (d) Telapak tangan ke bawah saat *shooting*
 - (e) Seimbang dengan telapak tangan ke atas
 - (f) Posisi lengan tetap di atas bola masuk ke dalam ring



Gambar 6. *Free Shoot* Bola Basket
(Sumber: Wissel Hal, 2000: 53)

4) *Dribbling* (Menggiring Bola)

Menurut Vic Ambler (2005: 10) bahwa, “*Dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Sedangkan A. Sarumpaet dkk., (1992: 229) bahwa, “*Dribble* bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan saja atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri”.

Dribbling bola basket pada prinsipnya cara memainkan bola dengan dipantul-pantulkan menggunakan satu tangan atau dua tangan secara bergantian sambil berjalan atau berlari. Teknik *dribbling* bola basket menurut Soebagio Hartoko (1994: 36) sebagai berikut:

- (1) Peganglah bola dengan kedua tangan yang *relax*, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
- (2) Berdirilah seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
- (3) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- (4) Mulai pantulkan bola dengan tangan kanan, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
- (5) Gerakan lengan hampir sepenuhnya.
- (6) Jangan memukul bola dengan telapak tangan, tetapi pantulkan (tekanan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
- (7) Jinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.

- (8) Setelah rahasia gerak, watak dan irama dari pantulan dapat dirasakan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat, mulailah dengan bergerak maju.
- (9) Mulailah jangan melihat bola, dan percepatlah gerak.
- (10) Kemudian menggiring dengan agak rendah, rendah, maju, mundur cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan rintangan dan lawan.

Berikut ini disajikan ilustrasi gambar gerakan *dribbling* bola basket sebagai berikut:



Gambar 7. *Dribbling* Bola Basket
(Sumber: Soebagio Hartoko, 1994: 36)

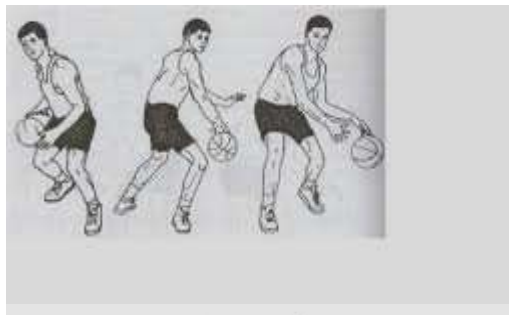
5) *Pivot* (Gerakan Berporos)

Pivot atau gerakan berporos merupakan usaha seorang pemain bola basket untuk mengubah arah dari hadangan lawan dengan satu kaki tetap berpijak atau menempel pada lantai lapangan permainan. Imam Sadikun (1992: 100) menyatakan,

Gerakan berporos (*pivot*) adalah suatu usaha mengubah arah hadap badan ke segala arah dengan satu kaki tetap tinggal di tempat sebagai poros (*as*). Kaki poros ini tidak boleh terangkat atau tergeser dari tempatnya, sementara kaki yang lain boleh bergerak atau melangkah ke depan, ke belakang, kiri, kanan dan kesegala arah. Khususnya pada saat-saat memegang bola, sebab dipergunakan agar bola dapat dijauhkan dari jangkauan lawan.

Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gambar gerakan *pivot* bola basket sebagai berikut:

commit to user



Gambar 8. Gerakan *Pivot* (Berporos)
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 103)

6) *Rebound* (Merayah Bola)

Menurut Imam Sadikun (1993: 107) bahwa, “*Rebound* merupakan suatu usaha untuk mengambil atau menangkap bola yang datangannya memantul dari papan pantul atau ring basket akibat dari tembakan yang tidak berhasil atau gagal”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, *rebound* sangat berperan penting untuk menguasai bola jika lawan gagal melakukan tembakan. Kemampuan seorang pemain bola basket menangkap bola saat tembakan lawan gagal, maka mempunyai kesempatan untuk melakukan serangan balik. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gambar gerakan *rebound* bola basket sebagai berikut:



Gambar 9. *Rebound* Bola Basket
(Sumber: Imam Sadikun, 1992: 107)

commut to user

2. *Lay Up Shoot Bola Basket*

a. *Pengertian Lay Up Shoot Bola Basket*

Menembak atau *shooting* merupakan teknik dasar bola basket yang sangat penting. Nilai atau angka tercipta dalam permainan bola basket melalui tembakan-tembakan yang tepat dan akurat pada ring lawan. Dalam melakukan tembakan permainan bola basket dapat dilakukan dengan beberapa macam, di antaranya tembakan *lay up*.

Dibandingkan dengan jenis tembakan lainnya, tembakan *lay up* memiliki prosentase yang lebih besar dapat masuk ke dalam ring lawan. Seperti dikemukakan John Oliver (2007: 13) bahwa:

Meskipun banyak pemain bola basket terus mencoba melakukan tembakan tiga angka, statistik mengungkapkan bahwa para penembak tiga angka terbaik pun hanya 40 hingga 45 persen dari semua usaha lemparan tiga angka mereka. Persentase tembakan tertinggi adalah tembakan dalam, seperti *lay up* yang dilakukan oleh seorang pemain penyerang yang berada dalam jarak sekitar satu meter dari ring basket. Para pemain bola basket yang melakukan sebagian tembakan mereka dari posisi yang dekat dengan ring basket biasanya memiliki ketepatan tembakan paling tinggi (persentase bola masuk) 55 hingga 60 persen berhasil dari semua usaha tembakan mereka.

Pendapat tersebut menunjukkan, tembakan *lay up* memiliki peluang yang besar untuk masuk ke dalam ring basket lawan. Hal ini karena tembakan *lay up* dilakukan sedekat mungkin dengan ring basket. Berkaitan dengan tembakan *lay up* Imam Sadikun (1992: 103) menyatakan, “Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket”. Menurut Hal Wissel (2000: 61) berpendapat, “Tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan ring setelah menangkap bola atau menggiring bola”. Hal senada dikemukakan Agus Mukholid (2004: 44) bahwa, “*Lay up* atau melangkah melayang adalah melangkah yang dilakukan dengan melayang mendekati basket (keranjang), biasanya setelah *lay up* dilanjutkan dengan tembakan

ke arah basket (keranjang dengan tanaga yang sedikit, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam basket (keranjang)”).

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan, tembakan *lay up* merupakan tembakan yang dilakukan dengan melayang untuk mencapai ring sedekat mungkin agar lebih mudah memasukkan bola ke dalam ring basket. Dengan kata lain, *lay up shoot* adalah tembakan melayang, karena sebelum melakukan tembakan, pemain melakukan langkah panjang, langkah pendek sebagai persiapan untuk melompat dan melakukan tembakan sedekat mungkin dengan ring basket. Rangkaian gerakan dari *lay up shoot* inilah seolah-olah melayang, sehingga *lay up shoot* dikatakan tembakan melayang. Untuk dapat melakukan tembakan *lay up* dengan baik, maka harus menguasai teknik tembakan *lay up*.

b. Teknik *Lay Up Shoot* Bola Basket

Peningkatan prestasi dalam olahraga menuntut adanya perbaikan dan pengembangan unsur teknik untuk mencapai tujuannya. Teknik dikatakan baik apabila ditinjau dari segi anatomis, fisiologis, mekanika, biomekanika dan mental terpenuhi persyaratannya secara baik, dapat diterapkan dalam praktek dan memberikan sumbangan terhadap pencapaian prestasi maksimal.

Lay up shoot dapat dilakukan dengan baik, jika seorang pemain bola basket menguasai teknik *lay up shoot* dengan baik dan benar. Imam Sadikun (1992: 104) menyatakan, “Teknik tembakan *lay up* ada dua cara, yaitu (1) melalui operan dan (2) menggiring bola”. Hal senada dikemukakan Agus Mukholid (2004: 44) bahwa, “Gerakan melangkah pada *lay up shoot* dapat dilakukan dari menerima bola atau gerakan menggiring bola”.

Prinsip teknik tembakan *lay up* ada dua cara yaitu, melalui operan dan diawali dengan menggiring bola. Tembakan *lay up* melalui operan yaitu, operan dilakukan oleh teman seregunya secara tepat (bola setinggi

dada), pemain berusaha menjemput bola sambil melompat dan pada saat melayang inilah bola ditangkap. Setelah itu menumpu dengan kaki yang lain lagi untuk melompat sambil membawa bola untuk ditembakkan.

Tembakan *lay up* yang diawali dengan menggiring bola yaitu, pemain menggiring bola sendiri menuju ke ring basket. Setelah dekat dengan basket, kemudian melakukan tembakan *lay up* tergantung pada perkiraan dan keterampilan masing-masing pemain. Menangkap bola dari menggiring bola tersebut dilakukan dari pantulan bola dari lantai sambil melayang (melompat), melangkah, melompat untuk menembak seperti pada gerakan *lay up* yang dilakukan dengan operan dari teman seregunya. Perbedaannya hanyalah pada saat menerima bola dari diri sendiri saat menggiring bola.

Teknik tembakan *lay up* pada prinsipnya dilakukan melalui operan teman seregunya atau diawali dari menggiring bola (*dribbling*). Hal terpenting dan harus diperhatikan saat akan melakukan tembakan *lay up* harus tepat menangkap bola, melakukan langkah *lay up* dan menembakkan bola ke dalam ring basket. Arma Abdoellah (1981: 103) menyatakan, “Yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up* adalah (1) saat menerima bola, (2) saat melangkah, (3) saat melepaskan bola”. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi gambar rangkaian gerakan *lay up shoot* sebagai berikut:



Gambar 10. Rangkaian Gerakan *Lay Up Shoot*
(Sumber: A. Sarumpaet dkk., 1992: 234)

c. Pelanggaran yang Sering Terjadi dalam *Lay Up Shoot*

Lay up adalah bentuk keterampilan yang menuntut skill yang tinggi. Bagi siswa sekolah, tembakan *lay up* merupakan salah satu teknik tembakan bola basket yang sulit untuk dikuasai. Menurut Hal Wissel (2000: 62-63) pelanggaran yang sering terjadi dalam *lay up shoot* yaitu:

- (1) Pada saat mengambil ancap-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang ke depan atau ke samping) ketimbang melompat tinggi.
- (2) Sebelum melakukan tembakan memutar bola ke arah dalam dan sehingga gampang dihalangi atau dicuri lawan.
- (3) Kehilangan perlindungan dan kontrol pada bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.
- (4) Tembakan berputar dari samping menghasilkan gerakan bola yang memutar menjauhi ring.
- (5) Bola memantul rendah pada papan dan keluar. Dengan sedikit sentuhan dengan tangan, tembakan jatuh rendah.
- (6) Setelah melakukan *lay up* tidak siap merebutnya kembali atau gagal melakukan *rebound*.

Lay up shoot dapat dilakukan dengan baik, jika pelanggaran-pelanggaran seperti di atas dapat dihindari. Kesalahan dari gerakan *lay up shoot* akan merugikan, karena bola akan menjadi hak lawan. Usaha untuk menghindari pelanggaran-pelanggaran dalam gerakan *lay up shoot*. Hal Wissel (2000: 63) menyarankan hal-hal sebagai berikut

- (1) Jaga posisi kepala tegak dan fokuskan pada target. Jalan beberapa langkah sebelum memulai (*take off*) sehingga dapat cepat menekuk lutut *take off* dan memperoleh momentum gaya angkat. Sewaktu *take off* angkat lutut yang satu lagi lurus bersamaan dengan melompat bola ke dalam keranjang. Kombinasi dari mengangkat lutut ke atas dan gerakan tangan akan mendorong tubuh melompat lebih tinggi.
- (2) Angkat bola lurus ke atas ketika menembak.
- (3) Jaga tangan penyeimbang pada bola sampai melepasnya.
- (4) Tembak dengan tangan yang berada di belakang bola agar diperoleh *spin* dan selanjutnya masukkan bola ke dalam keranjang.
- (5) Tembakan bola lebih tinggi dari papan sehingga bola terpantul masuk ke dalam keranjang. Walaupun tidak tepat tetapi ada kemungkinan bola akan masuk
- (6) Mendarat di tempat yang sama—posisi kaki dengan lutut dibengkokkan dan siap melakukan *rebound*.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan siswa dalam gerakan *lay up shoot* harus segera dibetulkan dan diberi contoh gerakan *lay up* yang benar. Kesalahan yang dibiarkan akan membentuk pola gerak yang salah, sehingga kualitas *lay up shoot* yang dihasilkan tidak sesuai yang diharapkan.

3. Latihan

a. Hakikat Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Sudjarwo (1993: 14) menyatakan, “Latihan adalah suatu proses yang sistematis secara berulang-ulang, secara ajeg dengan selalu memberikan peningkatan beban latihan”. Andi Suhendro (1999: 3.4) berpendapat, “Latihan (*training*) merupakan proses kerja yang sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang makin meningkat”. Menurut A. Hamidsyah Noer (1995: 6) bahwa, “Latihan suatu proses yang sistematis dan kontinyu dari berlatih atau bekerja yang dilakukan dengan berulang-ulang secara kontinyu dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan untuk mencapai tujuan”. Hal senada dikemukakan Yusuf Adisasmita dan Aip Syarifuddin (1996:145) bahwa, “Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya”.

Hakikat latihan yang dikemukakan tiga ahli tersebut pada prinsipnya mempunyai pengertian yang hampir sama, sehingga dapat disimpulkan bahwa, latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih secara sistematis dan kontinyu, dilakukan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat.

Latihan yang sistematis yaitu, program latihan direncanakan secara matang, dilaksanakan sesuai jadwal menurut pola yang telah ditetapkan, dan evaluasi sesuai dengan alat yang benar. Penyajian materi harus

dilakukan dari materi yang paling mudah ke arah materi yang paling sukar, dari materi yang sederhana mengarah kepada materi yang paling kompleks.

Latihan harus dilakukan secara berulang-ulang, maksudnya latihan harus dilakukan minimal tiga kali dalam seminggu. Dengan pengulangan ini diharapkan gerakan yang pada saat awal latihan dirasakan sukar dilakukan, pada tahap-tahap berikutnya akan menjadi lebih mudah dilakukan.

Beban latihan harus meningkat maksudnya, penambahan jumlah beban latihan harus dilakukan secara periodik, sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, dan tidak harus dilakukan pada setiap kali latihan, namun tambahan beban harus segera dilakukan ketika atlet merasakan latihan yang dilaksanakan terasa ringan.

b. Tujuan Latihan

Latihan (*training*) merupakan proses kerja atau berlatih yang sistematis dan kontinyu, dilakukan dalam waktu yang lama dan secara berulang-ulang dengan beban latihan yang semakin meningkat untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Menurut Russel R. Pate., BruceMc. Clenaghan & Robert Rotella (1993: 317) tujuan akhir latihan yaitu, “Untuk meningkatkan penampilan olahraga”. Menurut Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin (1996: 126) bahwa, “Tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasi olahraganya semaksimal mungkin”. Sedangkan Bompa (1990: 4) menyatakan tujuan umum latihan yaitu:

- (1) Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- (2) Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- (3) Untuk menghaluskan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- (4) Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.

- (5) Untuk mengelola kualitas kemauan.
- (6) Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- (7) Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- (8) Untuk pencegahan cedera.
- (9) Untuk meningkatkan pengetahuan teori.

Tujuan umum latihan pada prinsipnya sangat luas. Namun hal yang utama dari latihan olahraga prestasi yaitu, untuk meningkatkan keterampilan dan mencapai prestasi setinggi mungkin dari atlet yang berlatih. Untuk mencapai tujuan tersebut, ada empat aspek yang harus diperhatikan dalam latihan yaitu, “(1) Latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik dan, (4) latihan mental (Yusuf Adisasmita & Aip Syarifuddin, 1996: 12-127). Dari keempat aspek tersebut saling berkaitan antara aspek yang satu dengan aspek yang lainnya. Untuk mencapai tujuan latihan, maka perlu diterapkan metode latihan yang tepat.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Dalam setiap kali latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan memperhatikan dan mempertimbangkan prinsip-prinsip latihan diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik. Nosseck (1982: 14) menyatakan, “Prinsip latihan adalah garis pedoman yang hendaknya dipergunakan dalam latihan yang terorganisir dengan baik”. Sedangkan Sudjarwo (1993: 21) menyatakan, “Tujuan prinsip latihan yaitu agar pemberian dosis latihan dapat dilaksanakan secara tepat dan tidak merusak atlet”.

Prinsip latihan pada dasarnya merupakan suatu pedoman dalam memberikan beban latihan, sehingga beban latihan dapat diberikan dengan tepat, sehingga akan terjadi peningkatan. Latihan yang didasarkan prinsip latihan yang tepat, maka tujuan latihan akan tercapai. Menurut A. Hamidsyah Noer (1995: 8-11) bahwa, “Prinsip-prinsip latihan dalam

olahraga meliputi: (1) latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang, (2) latihan yang diberikan harus cukup berat, (3) latihan yang diberikan harus cukup meningkat, (4) latihan harus dilakukan secara teratur dan, (5) kemampuan berprestasi”.

Tujuan latihan dapat dicapai secara maksimal harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan yang benar. Prinsip-prinsip latihan yang harus diperhatikan meliputi: latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang, latihan yang diberikan harus cukup berat, latihan yang diberikan harus cukup meningkat, latihan harus dilakukan secara teratur dan, kemampuan berprestasi. Dari setiap prinsip latihan tersebut memiliki penekanan secara khusus, oleh karenanya harus dipahami dan dikuasai dengan baik. Untuk lebih jelasnya prinsip-prinsip latihan tersebut dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Latihan Harus Diulang-Ulang

Mengulang-ulang terhadap bentuk gerakan yang dipelajari adalah sangat penting untuk menguasai teknik suatu cabang olahraga atau meningkatkan kemampuan fisik. Pengulangan gerakan hendaknya dilakukan dengan frekuensi sebanyak-banyaknya. Hal ini dimaksudkan untuk mempermahir teknik yang dipelajari menuju otomatisasi gerakan yang efektif dan efisien. Seperti dikemukakan Sudjarwo (1993: 44) bahwa, “Latihan teknik yang dilakukan secara berulang-ulang bertujuan untuk mengotomatisasikan gerakan sesuai dengan teknik yang dikehendaki. Pada hakekatnya pengembangan teknik merupakan bagian dari usaha meningkatkan keterampilan menuju gerakan cermat, efisien dan efektif”.

Suatu teknik cabang olahraga yang dipelajari jika dilakukan secara berulang-ulang, agar gerakan tersebut akan menjadi gerakan otomatis dan reflektif. Dengan gerakan yang otomatis maka dapat melakukan gerakan dengan cepat dan tenaga yang dikerahkan lebih efisien. Suharno HP. (1993: 22) menyatakan, “Penguasaan *skill* secara

otomatis dan benar tidak hanya dipelajari secara teoritis, melainkan masih dituntut latihan praktik di lapangan secara berulang-ulang dan terus menerus, sehingga jumlah ulangan gerak sampai ribuan kali”.

2) Latihan yang Diberikan Harus Cukup Berat

Latihan yang diberikan harus cukup berat maksudnya yaitu, latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat atau prinsip *overload*. Dengan pemberian beban latihan yang cukup berat akan merangsang tubuh untuk dapat beradaptasi dengan lingkungannya. Pemberian beban latihan yang cukup berat ini harus berpedoman pada prinsip beban lebih (*overload principle*), dimana melalui rangsangan (stimulasi) maksimal atau hampir maksimal dengan latihan yang kian hari kian meningkat dan kian bertambah berat maka perubahan-perubahan dalam tubuh akan dapat tercapai. Andi Suhendro (2007: 3.7) menyatakan, “Seorang atlet tidak akan meningkat prestasinya apabila dalam latihan mengabaikan prinsip beban lebih”. Sedangkan Rusli Lutan dkk. (1992: 95) berpendapat:

Setiap bentuk latihan untuk keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental sekalipun harus berpedoman pada prinsip beban lebih. Kalau beban latihan terlalu ringan, artinya di bawah kemampuannya, maka berapa lama pun atlet berlatih, betapa sering pun dia berlatih atau sampai bagaimana capek pun dia mengulang-ulang latihan itu, prestasinya tidak akan meningkat.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pengulangan latihan yang konstan dan dilakukan berulang kali harus diikuti dengan penambahan beban latihan. Salah satu hal yang harus tetap diperhatikan dalam peningkatan beban latihan harus tetap berada di atas ambang rangsang latihan.

3) Latihan Harus Cukup Meningkatkan

Pemberian beban latihan harus dilakukan secara bertahap yang kian hari kian meningkat jumlah pembebanannya akan memberikan efektivitas kemampuan fisik atau teknik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkat kemampuan atlet serta ditingkatkan setahap demi setahap. Bila suatu latihan yang diberikan terlalu cepat dengan pemberian beban latihan yang ditingkatkan secara cepat pula maka akan dapat menyebabkan terjadinya kelainan-kelainan dalam tubuh. Seperti dikemukakan Russel Pate., Clenaghan & Rotella (1993: 318) bahwa “Terlalu cepat tekanan peningkatan latihan dapat menyebabkan kelelahan dan mengganggu penampilan”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam meningkatkan beban latihan harus direncanakan dengan tepat dan disesuaikan dengan kemampuan atlet. Beban latihan yang terlalu berat dan diberikan dalam waktu yang cepat pula akan mengakibatkan tubuh mengalami kelelahan yang berlebihan. Hal ini disebabkan tubuh belum mampu untuk menerima pembebanan yang ditingkatkan secara cepat dan dapat menyebabkan terjadinya gejala-gejala *overtraining*.

4) Latihan Harus Dilakukan secara Teratur

Latihan yang dilakukan secara teratur dan kontinyu akan membawa tubuh untuk dapat segera menyesuaikan diri dengan alam sekitarnya secara teratur pula. Latihan yang teratur dilakukan sekali dalam seminggu bertujuan untuk memelihara kondisi fisik. Bila dilakukan sedikitnya tiga kali dalam seminggu atau lebih akan dapat diharapkan meningkatnya prestasi yang cukup.

Pelaksanaan latihan dapat dilakukan secara teratur, maka harus didukung program latihan yang tepat. Hal ini karena masa-masa puncak prestasi seseorang selalu berubah-ubah. Russel, Pate.,

Clenaghan & Rotella (1993: 319) menyatakan, “Hanya sedikit olahragawan yang dapat mempertahankan tingkat penampilan puncaknya lebih dari beberapa minggu, dengan demikian jadwal latihan dan pertandingan perlu disusun sedemikian rupa sehingga penampilan puncak dapat dicapai pada waktu yang diharapkan”.

5) Kemampuan Berprestasi

Prestasi yang tinggi merupakan tujuan dari latihan olahraga prestasi. Prestasi yang tinggi dapat dicapai tidak terlepas dari dukungan beberapa faktor. A. Hamid Syah Noer (1995: 11) menyatakan “Kemampuan berprestasi di samping ditentukan oleh faktor latihan juga ditentukan oleh faktor usia, jenis kelamin, bakat dan kemauan”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, faktor yang dapat mempengaruhi pencapaian prestasi di antaranya usia, jenis kelamin, bakat dan kemauan. Perlu disadari bahwa prestasi yang akan dicapai seseorang mempunyai batas-batas kemampuan tertentu, tetapi batas-batas kemampuan itu sangat relatif. Jika pada suatu saat setelah menjalani latihan-latihan, atlet merasa tidak ada kemajuan, hendaklah disadari bahwa prestasi yang dicapai sudah hampir mendekati puncak. Prestasi yang hampir mencapai puncak memang sangat lambat kemajuannya.

d. Komponen-Komponen Latihan

Setiap pelatihan olahraga akan mengarah kepada sejumlah perubahan yang bersifat anatomis, fisiologis, biokimia, kejiwaan dan keterampilan. Efisiensi dari suatu kegiatan merupakan akibat dari waktu yang dipakai, jarak yang ditempuh dan jumlah pengulangan (volume), beban dan kecepatannya intensitas, serta frekuensi penampilan (densitas).

Semua komponen dibuat sedemikian rupa dalam berbagai model yang sesuai dengan karakteristik fungsional dan ciri kejiwaan dari cabang olahraga yang dipelajari. Sepanjang fase latihan, pelatih harus menentukan tujuan latihan secara pasti, komponen mana yang menjadi tekanan latihan dalam mencapai tujuan penampilannya yang telah direncanakan. Cabang olahraga yang banyak menentukan keterampilan yang tinggi termasuk bola basket, maka kompleksitas latihan merupakan hal yang sangat diutamakan. Menurut Andi Suhendro (2007: 3.17) bahwa, “Komponen-komponen penting yang harus diperhatikan dalam suatu latihan meliputi: (1) volume latihan, (2) intensitas latihan, (3) *density* atau kekerapan latihan dan, (4) kompleksitas latihan”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, komponen-komponen latihan yang harus diperhatikan terdiri dari volume latihan, intensitas latihan, *density* latihan dan kompleksitas latihan. Komponen-komponen latihan tersebut berkaitan antara yang satu dengan yang lainnya. Oleh karena itu, komponen-komponen latihan tersebut harus diterapkan dengan baik dan benar agar tujuan latihan dapat tercapai secara maksimal. Untuk lebih jelasnya komponen-komponen latihan dapat diuraikan secara singkat sebagai berikut:

1) Volume Latihan

Sebagai komponen utama, volume adalah prasyarat yang sangat penting untuk mendapatkan teknik yang tinggi dan pencapaian fisik yang lebih baik. Menurut Bompas (1990: 2) volume diartikan “Sebagai jumlah kerja yang dilakukan selama satu kali latihan atau selama fase latihan”. Hal senada dikemukakan Andi Suhendro (2007: 3.17) bahwa, “Volume latihan adalah ukuran yang menunjukkan jumlah atau kuantitas derajat besarnya suatu rangsang yang dapat ditujukan dengan jumlah repetisi, seri atau set dan panjang jarak yang ditempuh”. Sedangkan repetisi menurut Suharno HP. (1993: 32) adalah “Ulangan gerak berapa kali atlet harus melakukan gerak setiap giliran”.

Pengertian seri atau set, menurut M. Sajoto (1995: 34) adalah, “Suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi”.

Peningkatan volume latihan merupakan puncak latihan dari semua cabang olahraga yang memiliki komponen aerobik dan juga pada cabang olahraga yang menuntut kesempurnaan teknik atau keterampilan taktik. Hanya jumlah pengulangan latihan yang tinggi yang dapat menjamin akumulasi jumlah keterampilan yang diperlukan untuk perbaikan penampilan secara kuantitatif. Perbaikan penampilan seorang atlet merupakan hasil dari adanya peningkatan jumlah satuan latihan serta jumlah kerja yang diselesaikan setiap satuan latihan.

Menurut Bempa (1990: 4) dalam latihan harus diperhitungkan dan dipertimbangkan dua jenis volume “(1) Volume *relatif* dan, (2) Volume *absolut*”. Volume *relatif* diartikan sebagai jumlah total waktu yang dipakai dalam latihan oleh sekelompok atlet sewaktu melakukan latihan yang khusus atau tahap latihan. Volume *relatif* jarang memiliki nilai untuk masing-masing individu, selama pelatih tahu waktu keseluruhan latihannya. Sedangkan volume *absolut* merupakan ukuran jumlah kerja yang dilakukan setiap atlet persatuan waktu dan biasanya dalam satuan menit.

2) Intensitas Latihan

Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat penting untuk dikaitkan dengan komponen kualitatif kerja yang dilakukan dalam kurun waktu yang diberikan. Lebih banyak kerja yang dilakukan dalam satuan waktu akan lebih tinggi pula intensitasnya.

Intensitas adalah fungsi dari kekuatan rangsangan syaraf yang dilakukan dalam latihan, dan kekuatan rangsangan tergantung dari beban kecepatan gerakanya, variasi interval atau istirahat diantara tiap ulangnya. Suharno HP. (1993: 31) menyatakan, “Intensitas adalah takaran yang menunjukkan kadar atau tingkatan pengeluaran energi

atlet dalam aktivitas jasmani baik dalam latihan maupun pertandingan”.

Hasil latihan dapat dicapai secara optimal, maka intensitas latihan yang diberikan tidak boleh terlalu tinggi atau terlalu rendah. Intensitas suatu latihan yang tidak memadai atau terlalu rendah, maka pengaruh latihan yang ditimbulkan sangat kecil bahkan tidak ada sama sekali. Sebaliknya bila intensitas latihan terlalu tinggi dapat menimbulkan cedera.

3) Densitas Latihan

Menurut Andi Suhendro (2007: 3.24) bahwa, “*Density* merupakan ukuran yang menunjukkan derajat kepadatan suatu latihan yang dilakukan”. Dengan demikian densitas berkaitan dengan suatu hubungan yang dinyatakan dalam waktu antara kerja dan pemulihan. Densitas yang mencukupi akan menjamin efisiensi latihan, menghindarkan atlet dari kelelahan yang berlebihan. Densitas yang seimbang akan mengarah kepada pencapaian rasio optimal antara rangsangan latihan dan pemulihan.

Istirahat interval yang direncanakan diantara dua rangsangan, bergantung langsung pada intensitasnya dan lamanya setiap rangsangan yang diberikan. Rangsangan di atas tingkat intensitas submaksimal menuntut interval istirahat yang relatif lama, dengan maksud untuk memudahkan pemulihan seseorang dalam menghadapi rangsangan berikutnya. Sebaliknya rangsangan pada intensitas rendah membutuhkan sedikit waktu untuk pemulihan, karena tuntutan terhadap organismenya pun juga rendah.

4) Kompleksitas Latihan

Kompleksitas dikaitkan pada kerumitan bentuk latihan yang dilaksanakan dalam latihan. Kompleksitas dari suatu keterampilan

membutuhkan koordinasi, dapat menjadi penyebab penting dalam menambah intensitas latihan. Keterampilan teknik yang rumit atau sulit, mungkin akan menimbulkan permasalahan dan akhirnya akan menyebabkan tekanan tambahan terhadap otot, khususnya selama tahap dimana koordinasi syaraf otot berada dalam keadaan lemah. Suatu gambaran kelompok individual terhadap keterampilan yang kompleks, dapat membedakan dengan cepat mana yang memiliki koordinasi yang baik dan yang jelek. Seperti dikemukakan Astrand dan Rodahl dalam Bompa (1990: 28) bahwa, “Semakin sulit bentuk latihan semakin besar juga perbedaan individual serta efisiensi mekanismenya”.

Komponen-komponen latihan yang telah disebutkan di atas harus dipahami dan diperhatikan dalam pelaksanaan latihan. Untuk memperoleh hasil latihan yang optimal, komponen-komponen latihan tersebut harus diterapkan dengan baik dan benar.

e. Alat Bantu Latihan

Keluhan umum para guru Penjasorkes dalam melaksanakan pembelajaran Penjasorkes karena keterbatasan alat. Untuk mengatasi keterbatasan alat pembelajaran Penjasorkes, maka dapat menggunakan alat bantu. Berkaitan dengan alat bantu Sriyono Brotosuryo, Sunardi & M. Furqon H. (1994: 294) menyatakan, “Alat bantu yaitu alat-alat yang digunakan oleh guru sebagai sarana untuk membantu pelaksanaan kegiatan mengajar”. Menurut H.J. Gino, Suwarni, Suripto, Maryanto & Sutijan (1998: 37) bahwa, “Alat bantu belajar atau pembelajaran adalah semua alat yang digunakan dalam kegiatan belajar mengajar dengan maksud untuk menyampaikan pesan (informasi) pembelajaran dari sumber (guru maupun sumber lain) kepada penerima (siswa)”.

Berdasarkan pengertian alat bantu yang dikemukakan dua ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, alat bantu yaitu, semua alat dalam

kegiatan pembelajaran yang berfungsi untuk membantu menyampaikan materi pelajaran. Alat bantu ini dapat menggunakan berbagai benda yang berkaitan dengan materi pelajaran yang disampaikan. Sriyono Brotosuryo, Sunardi & M. Furqon H. (1994: 294) menyatakan:

Jenis dan alat bantu mengajar yang dikembangkan di Indonesia antara lain:

- (1) Bahan-bahan cetakan atau bacaan
- (2) Alat bantu mengajar/audio (dengar)
- (3) Alat bantu tanpa proyeksi
- (4) Alat bantu dengan proyeksi
- (5) Lingkungan dan sumber-sumber masyarakat
- (6) Kumpulan benda-benda.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, alat bantu pembelajaran mencakup enam macam yaitu, bahan-bahan cetakan atau bacaan, alat bantu audio (dengar), alat bantu tanpa proyeksi, alat bantu dengan proyeksi, lingkungan dan sumber-sumber masyarakat dan kumpulan benda-benda. Dari enam macam alat bantu tersebut, seorang guru dapat memilihnya sesuai dengan kebutuhan dalam kegiatan pembelajaran.

Alat bantu pembelajaran sangat berperan penting untuk mendukung pencapaian tujuan pembelajaran. Menurut Sriyanto (2010) dalam *blog sport*-nya dikatakan, “Yang dimaksud alat bantu pendidikan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pendidikan/pengajaran. Alat bantu ini lebih sering disebut alat peraga karena berfungsi untuk membantu dan meragakan sesuatu dalam proses pendidikan pengajaran”. Sedangkan M. Sobry Sutikno (2009: 106-107) menyatakan:

Ada beberapa fungsi penggunaan alat dalam proses pembelajaran di antaranya:

- (1) Menarik perhatian siswa
- (2) Membantu untuk mempercepat pemahaman dalam proses pembelajaran.
- (3) Memperjelas penyajian pesan agar tidak bersifat *verbalitis* (dalam bentuk kata-kata tertulis atau lisan)
- (4) Mengatasi keterbatasan ruang
- (5) Pembelajaran lebih komunikatif dan produktif
- (6) Waktu pembelajaran bisa dikondisikan

- (7) Menghilangkan kebosanan siswa dalam belajar
- (8) Meningkatkan motivasi siswa dalam mempelajari sesuatu atau menimbulkan gairah belajar
- (9) Melayani gaya belajar siswa beraneka ragam.
- (10) Meningkatkan kadar keaktifan/keterlibatan siswa dalam kegiatan pembelajaran.

Alat bantu pembelajaran memiliki fungsi yang sangat luas dalam kegiatan belajar mengajar. Dengan menggunakan alat bantu pembelajaran yang baik dan tepat, maka akan mendukung pencapaian hasil belajar yang optimal. Oleh karena itu, seorang guru penjas harus mampu memanfaatkan berbagai macam alat bantu pembelajaran, agar materi pembelajaran dapat diterima oleh siswa secara optimal. Rusli Lutan & Adang Suherman (2000: 46) menyatakan, “Terbuka kesempatan guru pendidikan jasmani untuk membuat sendiri alat-alat sesuai dengan kebutuhan guna menyampaikan bahan pelajaran”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, tidak ada ketentuan khusus bahwa alat bantu yang digunakan harus alat yang lazim digunakan dalam kegiatan olahraga sebenarnya. Oleh karena itu, seorang guru Penjasorkes dituntut inovasi dan kreativitasnya untuk menciptakan atau menggunakan alat bantu karena keterbatasan sarana pembelajaran Penjasorkes.

4. Latihan *Lay Up Shoot* Bola Basket dengan Penggunaan Alat Bantu Simpai

a. Pelaksanaan Latihan *Lay Up Shoot* Bola Basket dengan Penggunaan Alat Bantu Simpai

Latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu simpai merupakan bentuk latihan keterampilan yang bertujuan untuk mengatasi kesulitan pada langkah *lay up*. Karena kesalahan pada langkah *lay up* akan menyebabkan tembakkannya dinyatakan gagal dan tidak sah berdasarkan peraturan yang berlaku.

Kebenaran langkah dalam gerakan *lay up shoot* bola basket sangat penting, karena akan menentukan sah dan tidaknya *lay up shoot* yang dilakukan. Abdul Rohim (2008: 24-25) menyatakan:

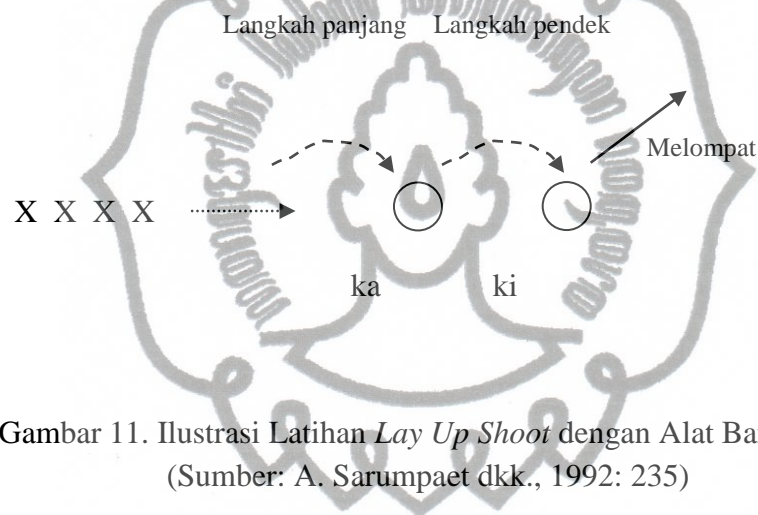
Tembakan *lay up* sebelumnya didahului oleh dua irama langkah, karena apabila seorang pemain menguasai bola pada waktu badan melayang, maka diperbolehkan menambah dua langkah lagi kemudian bola itu harus dilepaskan dengan cara menembak atau mengoper ke kawannya. Irama langkah tambahan itu dilakukan dengan cara: apabila menolak dengan kaki kanan, maka langkah selanjutnya adalah langkah kaki kiri dan yang terakhir dengan kaki kanan lagi. Sebaliknya apabila menolak dengan kaki kiri, maka langkah selanjutnya adalah kaki kanan dan yang terakhir dengan kaki kiri lagi.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, gerakan langkah *lay up shoot* sangat kompleks. Jika dalam melatih langkah *lay up shoot* hanya dengan penjelasan, maka siswa akan mengalami kesulitan untuk mengerti langkah *lay up* yang benar. Untuk memberi kemudahan dalam latihan *lay up shoot* tersebut dapat digunakan alat bantu simpai. Alat bantu simpai ini bertujuan untuk menguasai langkah *lay up shoot* yang benar.

Pelaksanaan latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai yaitu. Simpai ditata sedemikian rupa di sisi samping kanan atau kiri ring basket yang telah diatur jaraknya sedemikian rupa. Selanjutnya

dijelaskan maksud dan tujuan dari penggunaan alat bantu simpai tersebut dan diberikan contoh gerakan langkah *lay up shoot* dengan melangkah dan melompat di dalam simpai.

Berdasarkan petunjuk latihan *lay up shoot* di atas dilakukan dengan bantuan simpai. Selain itu, latihan ini dapat dilakukan dengan diawali *dribbling*. Latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu simpai ini dapat dilakukan dari sebelah kanan dan kiri ring basket. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi pembelajaran *lay up shoot* dengan alat bantu simpai sebagai berikut:



Gambar 11. Ilustrasi Latihan *Lay Up Shoot* dengan Alat Bantu Simpai
(Sumber: A. Sarumpaet dkk., 1992: 235)

b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan *Lay Up Shoot* Bola Basket dengan Penggunaan Alat Bantu Simpai

Latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai pada prinsipnya bertujuan atau lebih menekankan pada kebenaran langkah *lay up*. Berdasarkan pelaksanaan latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai antara lain:

- 1) Siswa memahami dan menguasai konsep gerakan langkah *lay up shoot* bola basket yang baik dan benar.
- 2) Siswa dapat melakukan langkah *lay up shoot* yang baik dan benar.
- 3) Siswa akan terhindar dari kesalahan/*fouls* (*walking*).

commit to user

- 4) Kebenaran langkah *lay up* memberi peluang yang besar mampu memasukkan bola dengan baik

Selain kelebihan tersebut, latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai juga memiliki kelemahan. Kelemahan latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu simpai antara lain:

- 1) Dapat menimbulkan ketergantungan dengan alat simpai, jika tidak menggunakan simpai dapat terjadi *fouls (walking)*.
- 2) Siswa dapat menginjak simpai dan terjatuh atau goyah, sehingga dapat menyebabkan *lay up shoot* gagal.

Kelebihan dan kelemahan yang dimiliki dari latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu simpai akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket. Karena penggunaan alat bantu simpai memberikan peran untuk memudahkan langkah *lay up*, sehingga hal ini akan berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* bola basket.

5. Latihan Lay Up Shoot Bola Basket dengan Alat Bantu Papan Tolak

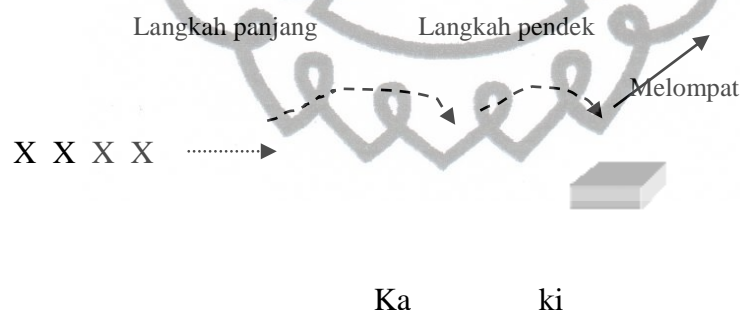
a. Pelaksanaan Latihan Lay Up Shoot Bola Basket dengan Penggunaan Alat Bantu Papan Tolak

Latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak mempunyai tujuan agar mampu melompat setinggi mungkin, sehingga dekat ring basket dan mudah memasukkan bola. Abdul Rohim (2008: 24) menyatakan, "*Lay up shoot* adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi-tingginya".

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, melompat setinggi-tingginya merupakan salah satu kunci keberhasilan dalam melakukan *lay up shoot*. Untuk dapat melakukan lompatan yang setinggi-tingginya harus memiliki power otot tungkai yang baik dan memiliki postur tubuh yang tinggi. Untuk membantu lompatan yang tinggi maka dapat digunakan alat

bantu papan tolak. Dengan alat bantu papan tolak maka siswa akan mampu melompat setinggi mungkin, sehingga akan lebih dekat dengan ring basket dan akan lebih mudah memasukkan bola ke dalam ring basket.

Pelaksanaan latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak yaitu, guru menjelaskan maksud dan tujuan penggunaan papan tolak dari latihan *lay up shoot*. Selanjutnya guru meletakkan papan tolak sedemikian rupa di sebelah kanan ring basket dan mendemostrasikan gerakan *lay up shoot* bola basket diawali dengan *dribbling*, dari langkah panjang, langkah pendek dan melompat pada papan tolak serta memasukkan bola ke dalam ring basket dengan dipantulkan pada papan pantul. Latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu papan tolak dilakukan dari kanan dan kiri ring basket dan dari tengah lapangan. Untuk lebih jelasnya berikut ini disajikan ilustrasi latihan *lay up shoot* bola basket dengan alat bantu papan tolak sebagai berikut:



Gambar 12. Ilustrasi Latihan *Lay Up Shoot* dengan papan tolak
(Sumber: A. Sarumpaet dkk., 1992: 235)

b. Kelebihan dan Kelemahan Latihan *Lay Up Shoot* Bola Basket dengan Penggunaan Papan Tolak

Penggunaan alat bantu papan tolak merupakan salah satu solusi untuk membantu lompatan setinggi mungkin, sehingga akan memudahkan memasukkan bola ke dalam ring basket. Berdasarkan pelaksanaan latihan

lay up shoot bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak dapat diidentifikasi kelebihan dan kelemahannya. Kelebihan latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak antara lain:

- 1) Siswa dapat mampu melompat setinggi mungkin, sehingga akan memberi kemudahan untuk memasukkan bola ke dalam ring basket.
- 2) Peluang bola masuk lebih besar, karena mampu melompat setinggi mungkin sehingga lebih dekat dengan ring basket.

Selain kelebihan tersebut, latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak juga memiliki kelemahan. Kelemahan latihan *lay up shoot* bola basket dengan alat bantu papan tolak antara lain:

- 1) Akan sering terjadi kesalahan langkah *lay up*, sehingga akan mengakibatkan *fouls* (*walking*).
- 2) Orientasi siswa pada papan tolak untuk melompat, sehingga langkah *lay up* terabaikan.
- 3) Langkah yang salah dapat mengakibatkan lompatan tidak tepat pada papan tolak sehingga dapat mengakibatkan menubruk dan jatuh dan cidera.

Latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak merupakan strategi untuk membantu lompatan setinggi-tingginya. Karena untuk menjangkau ketinggian ring basket dibutuhkan lompatan yang setinggi mungkin. Dengan bantuan papan lompat, maka mempunyai peluang yang besar untuk melompat setinggi mungkin, sehingga memberi kemudahan untuk memasukkan bola ke dalam ring basket.

B. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Sampai saat ini telah banyak penelitian ilmiah yang dilakukan khususnya yang terkait dengan latihan *lay up shoot* bola basket dengan hasil yang masih bervariasi atau beragam. Berikut ini disajikan penelitian yang relevan sebagai berikut:

1. Penelitian Puthu Ferry Haryono dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran dan Power Otot Tungkai terhadap Hasil Belajar *Lay Up Shoot* Bola Basket pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Negeri 8 Surakarta Tahun Pelajaran 2007/2008”. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh simpulan “Ada perbedaan pengaruh metode mengajar bagian dan keseluruhan terhadap hasil belajar *lay up shoot* bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 tahun pelajaran 2007/2008”.
2. Penelitian Anys Nurliana dengan judul, “Perbedaan Pengaruh Metode Pembelajaran *Lay Up* dan Koordinasi Mata-Tangan terhadap Kemampuan *Lay Up Shoot* Bola Basket pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Warga Surakarta Tahun Pelajaran 2007/2008”. Dari hasil penelitian tersebut diperoleh simpulan “Ada perbedaan pengaruh metode keseluruhan dan bagian keseluruhan terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Warga tahun pelajaran 2007/2008”.

C. Kerangka Pemikiran

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan di atas maka dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut:

Berdasarkan skematis tersebut dapat dijelaskan bahwa, *lay up shoot* bola basket merupakan cabang olahraga permainan yang diajarkan kepada siswa sekolah. Untuk melatih *lay up shoot* bola basket dapat dilakukan dengan menggunakan alat bantu simpai dan papan tolak. Penggunaan alat bantu simpai dan papan tolak masing-masing memiliki pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* bola basket. Pengaruh dari masing-masing alat bantu simpai dan papan tolak terhadap peningkatan kemampuan *lay up shoot* bola basket diuraikan sebagai berikut.

Latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu simpai merupakan bentuk latihan keterampilan yang bertujuan untuk kebenaran dan ketepatan langkah *lay up*. Karena kebenaran langkah *lay up* akan berpengaruh terhadap sah tidaknya *lay up shoot* yang dilakukan. Penggunaan alat bantu simpai akan menjadikan langkah *lay up* menjadi lebih baik dan benar, sehingga akan mendukung keberhasilan *lay up shoot*. Berdasarkan pelaksanaan latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai, latihan ini memiliki kelebihan antara lain: siswa memahami dan menguasai konsep gerakan langkah *lay up shoot* bola basket yang baik dan benar, siswa dapat melakukan langkah *lay up shoot* yang baik dan benar, siswa akan terhindar dari kesalahan/*fouls* (*walking*), kebenaran langkah *lay up* memberi peluang yang besar mampu memasukkan bola dengan baik. Kelemahan latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai antara lain: dapat menimbulkan ketergantungan dengan alat simpai, jika tidak menggunakan simpai dapat terjadi *fouls* (*walking*), siswa dapat menginjak simpai dan terjatuh atau goyah, sehingga dapat menyebabkan *lay up shoot* gagal.

Sedangkan latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak lebih menekankan pada lompatan setinggi-tingginya. Papan tolak yang digunakan bertujuan untuk membantu lompatan setinggi mungkin, sehingga

akan memberi kemudahan untuk memasukkan bola ke dalam ring basket. Karena prinsip dari *lay up shoot* bola basket yaitu, melakukan tembakan yang sedekat mungkin dengan ring basket.

Berdasarkan pelaksanaan latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak memiliki kelebihan antara lain: siswa dapat mampu melompat setinggi mungkin, sehingga akan memberi kemudahan untuk memasukkan bola ke dalam ring basket, peluang bola masuk lebih besar, karena lompatan yang tinggi sehingga lebih dekat dengan ring basket. Kelemahan latihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu papan tolak antara lain: akan sering terjadi kesalahan langkah *lay up*, sehingga akan mengakibatkan *fouls* (walking), orientasi siswa pada papan tolak untuk melompat, sehingga langkah *lay up* terabaikan, langkah yang salah dapat mengakibatkan lompatan tidak tepat pada papan tolak sehingga dapat mengakibatkan menubruk dan jatuh. Berdasarkan karakteristik dan kelebihan *lay up shoot* bola basket dengan penggunaan alat bantu simpai dan papan tolak akan memberi pengaruh terhadap peningkatan *lay up shoot* bola basket.

D. Perumusan Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir yang dikemukakan di atas dapat dirumsukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *lay up shoot* antara penggunaan alat bantu simpai terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Boyolali tahun pelajaran 2012/2013.
2. Ada pengaruh latihan *lay up shoot* antara penggunaan alat bantu papan tolak terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Boyolali tahun pelajaran 2012/2013.
3. Ada perbedaan pengaruh antara penggunaan alat bantu simpai dan papan tolak terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket pada siswa putra peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Boyolali tahun pelajaran 2012/2013
4. Latihan *lay up shoot* dengan penggunaan alat bantu simpai lebih baik pengaruhnya di bandingkan alat bantu papan tolak terhadap kemampuan *lay up shoot* bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Boyolali tahun pelajaran 2012/2013.