



**PENGARUH LATIHAN MENEMBAK DARI KURSI DENGAN
JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP
HASIL TEMBAKAN *FREE THROW* PADA PEMAIN
BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 1 KENDAL
TAHUN 2015**

SKRIPSI

diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata I
untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Universitas Negeri Semarang

Oleh
Moh Alief Iskurniawan
6301411096

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG
2015**

ABSTRAK

Moh Alief Iskurniawan. 2015. Pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. Skripsi Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Pembimbing : 1) Drs. H. Margono, M.Kes. 2) Priyanto, S.Pd, M.Pd.

Kata Kunci: Pengaruh, latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap.

Teknik tembakan merupakan teknik yang penting, diantaranya tembakan *free throw* latihan tembakan *free throw* selama ini kurang diperhatikan oleh pelatih tidak menggunakan metode latihan, hanya mengajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari garis *free throw* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada saat istirahat saja.

Permasalahan penelitian adalah: 1) Apakah ada pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap terhadap hasil tembakan *free throw*, 2) Apakah ada pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw*, 3) Bila ada pengaruh, manakah hasil latihan yang lebih baik diantara dua latihan tersebut.

Tujuan Penelitian untuk mengetahui: 1) Mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan menembak dari kursi dengan jarak yang bertahap *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. 2) Mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan menembak dari kursi secara tetap pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. 3) Mengetahui hasil latihan yang lebih baik antara menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan bebas *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan pola M-S (*matched by subject*). Populasi penelitian sebanyak 14 pemain putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. Sampel penelitian 14 pemain dengan teknik pengambilan *total sampling*. Teknik analisis data menggunakan *t-test*.

Hasil penelitian *free throw* menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap terhadap tembakan *free throw*. dengan taraf signifikansi 5% diperoleh t-hitung kelompok kontrol dan eksperimen post test dan pre test $-6,102 > t\text{-tabel } 2,447$ dan kelompok kontrol dan eksperimen post test t-hitung $-37,647 > t\text{-tabel } 2,447$. Sehingga latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap ada pengaruh terhadap kemampuan menembak bebas *free throw*.

Simpulan dari penelitian ini yaitu: metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap lebih baik dalam meningkatkan tembakan *free throw* dari pada dari jarak tetap pada pemain putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. Latihan menembak dari kursi dengan jarak ada pengaruh lebih baik dalam meningkatkan hasil tembakan *free throw* dibandingkan dengan latihan jarak tetap pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.

PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Moh Alief Iskurniawan

NIM : 6301411096

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN MENEMBAK DARI KURSI DENGAN JARAK BERTAHAP DAN JARAK TETAP TERHADAP HASIL TEMBAKAN *FREE THROW* PADA PEMAIN BOLABASKET PUTRA SMA NEGERI 1 KENDAL TAHUN 2015**

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan Tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, Telah diberi penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik Dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di Wilayah negara Republik Indonesia.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Semarang, 2 Desember, 2015

Yang menyatakan,



Moh Alief Iskurniawan
NIM 6301411096

PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diajukan ke sidang panitia
Ujian skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada :

Hari : Rabu

Tanggal : 2 - 12 - 2015

Menyetujui,

Pembimbing I,

Drs. Margono, M.Kes.

NIP.196012101986011001

Pembimbing II,

Priyanto, S.Pd.M.Pd.

NIP.198006192005011002

UNNES

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menyetujui,

Kajur. Pendidikan Kepeleatihan Olahraga



Drs. Hermawan, M.Pd.

NIP.195904011988031002

PENGESAHAN

Skripsi atas nama Moh Alief Iskumiawan. NIM 6301411096. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga. Judul Pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015. telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari Selasa, tanggal 22 Desember 2015.

Panitia Ujian



Sekretaris

Drs. Hermawan, M.Pd
NIP.195904011988031002

Dewan Penguji

1. Soedjatmiko, M.Pd. (Ketua)
NIP. 197208151997021001

2. Drs. Margono, M.Kes. (Anggota)
NIP.196012101986011001

3. Priyanto, S.Pd,M.Pd. (Anggota)
NIP.198006192005011002

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Hidup yang bernilai adalah hidup yang berguna bagi sesama." (Albert Einstein)



PERSEMBAHAN

Untuk Ibunda Istikomah yang selalu memberikan semangat, dukungan serta doa selama ini.
Almamater FIK Unnes tercinta.

KATA PENGANTAR

Pantaslah kiranya apabila pada kesempatan ini penulis memanjatkan puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sadar pula bahwa usaha dan perjuangan penulis yang maksimal bukanlah perjuangan dari penulis sendiri, karena tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak mustahil skripsi ini dapat selesai dengan baik. Oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih yang sedalam-dalamnya kepada :

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberi berbagai fasilitas dan kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberi kesempatan pada penulis untuk melaksanakan studi di FIK Unnes.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK Unnes yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Drs. Margono, M.Kes. selaku Dosen Pembimbing I yang telah membantu memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
5. Bapak Priyanto, S.Pd,M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang telah membantu memberikan dorongan, bimbingan, petunjuk dan saran hingga skripsi ini dapat tersusun.
6. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Semarang, khususnya dilingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan ilmu

pengetahuan serta berbagi pengalamannya sehingga menambah luas wawasan penulis.

7. Bapak Luwih Widi selaku pelatih Bolabasket SMA Negeri 1 Kendal yang banyak membantu dalam penelitian ini serta mengizinkan para peserta didiknya untuk menjadi sampel dalam penelitian.
8. Pemain Bolabasket SMA Negeri 1 Kendal yang telah bersedia membantu jalannya penelitian dari awal sampai selesai.
9. Teman-teman Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga 2011 yang telah memberikan warna-warni kehidupan selama saya kuliah di Unnes.

Semoga amal baik saudara sekalian dalam pembuatan Skripsi ini mendapatkan pahala yang setimpal dari Allah SWT dan akhirnya penulis berharap semoga Skripsi ini bermanfaat dan menambah khasanah, pengetahuan khususnya pada olahraga Bolabasket.



Semarang, Desember 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERNYATAAN	iii
PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
 BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
 BAB II LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS	
2.1 Landasan Teori	7
2.1.1 Olahraga Bolabasket	7
2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bolabasket	11
2.1.3 Teknik Shooting	18
2.1.4 Tembakan <i>Free Throw</i>	25
2.1.5 Menembak dari Kursi	26
2.1.6 Kerangka Berfikir	27
2.2 Hipotesis	30
 BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	31
3.2 Variabel Penelitian	33
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel	34
3.4 Instrumen Penelitian	38
3.5 Prosedur Penelitian	41
3.6 Faktor yang Mempengaruhi Penelitian	42
3.7 Teknik Analisis Data	44
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
4.1 Hasil Penelitian	47
4.1.1 Deskripsi Data	48

4.1.2 Hasil Analisis Data	49
4.2 Pembahasan	52

BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan	54
5.2 Saran	54

DAFTAR PUSTAKA	56
----------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	57
-------------------------	----



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Prestasi bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal.....	2
2. Kelebihan dan Kelemahan Latihan Menembak dari Kursi dengan jarak Bertahap	28
3. Kelebihan dan Kelemahan Latihan Menembak dari Kursi dengan jarak Tetap	29
4. Pelaksanaan penelitian.....	32
5. Datar nama rekan mahasiswa pembantu penelitian.....	43
6. Persiapan perhitungan statistik.....	44
7. Uji- <i>t</i> Skor hasil <i>pre-test free throw</i> kelompok kontrol dan eksperimen.....	48
8. Skor Hasil <i>Post-Test</i> tembakan <i>free throw</i> pada kelompok kontrol dan eksperimen.....	48
9. Uji Hasil <i>Pre-test</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen	49
10. Uji Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Kelompok Kontrol.....	50
11. Uji Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Kelompok Eksperimen	51
12. Uji Hasil <i>Post-test</i> Kelompok Kontrol dan Eksperimen.....	51



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Garis lemparan bebas	8
2. Lapangan bolabasket	9
3. Papan pantul	10
4. Gerakan fase persiapan	23
5. Fase pelaksanaan	24
6. Fase <i>follow through</i>	24
7. Tembakan <i>free throw</i>	25
8. Menembak dari kursi tampak depan dan belakang	27
9. Kerangka berfikir	27
10. Runtutan penelitian.....	32
11. Tes tembakan hukuman (<i>free throw</i>)	39
12. Prosedur penelitian	41



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program latihan	58
2. Surat usulan topik skripsi.....	64
3. Surat usulan pembimbing	65
4. Surat keputusan pembimbing	66
5. Surat izin penelitian	67
6. Surat tanda terima pemberitahuan	68
7. Surat pelaksanaan izin penelitian	69
8. Surat rekomendasi penelitian Kabupaten Kendal	70
9. Surat Rekomendasi penelitian Dinas Pendidikan Kendal	71
10. Surat keterangan telah melaksanakan penelitian	72
11. Hasil <i>pre test</i> tembakan <i>free throw</i>	73
12. Data <i>free throw</i> berdasarkan ranking	74
13. Data matching tes awal <i>free throw</i> berdasarkan ranking	75
14. Data hasil <i>pre test</i> matching untuk kelompok kontrol dan eksperimen....	76
15. Perhitungan hasil statistik <i>pre test</i> kelompok kontrol dan eksperimen....	77
16. Data hasil <i>post test</i> matching untuk kelompok kontrol dan eksperimen..	78
17. Perhitungan hasil statistik <i>post test</i> kelompok kontrol dan eksperimen ..	79
18. Perhitungan hasil statistik <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok kontrol.....	80
19. Perhitungan hasil statistik <i>pre test</i> dan <i>post test</i> kelompok eksperimen	81
20. Standar deviasi hasil <i>pre test</i> kelompok kontrol	82
21. Standar deviasi hasil <i>post test</i> kelompok kontrol.....	83
22. Standar deviasi hasil <i>pre test</i> kelompok eksperimen	84
23. Standar deviasi hasil <i>post test</i> kelompok eksperimen	85
24. Tabel signifikansi	86
25. Dokumentasi	87

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim ialah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Peraturan Resmi Bolabasket 2012:1). Bolabasket merupakan olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun juga dimainkan oleh pria ataupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan mereka orang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda sekalipun (Wissel,H 2000:1). Teknik dasar permainan bolabasket mutlak harus dikuasai pemain untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien sehingga dapat bermain dengan baik dan benar. Berikut ini adalah teknik dasar dalam permainan bolabasket.

1. Teknik melempar dan menangkap.
2. Teknik menggiring bola.
3. Teknik menembak .
4. Teknik gerakan berporos.
5. Teknik tembakan *Lay Up*.
6. Merayah (Imam Sodikun 1992:48).

Teknik dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari oleh banyak orang yaitu teknik menembak (*shooting*), karena setiap orang mempunyai naluri untuk mencetak skor. Menurut (Danny Kosasih 2006:50-52) ada beberapa macam tembakan *shooting* diantaranya : *Lay Up Shot*, *Set and Jump Shot*, *Free Throw Shot*, *Three Point Shot*, dan *Hook Shot*. Menembak

(*shooting*) merupakan sasaran akhir setiap serangan, Penguasaan terhadap teknik ini berperan penting dalam bolabasket, diantaranya penguasaan tembakan *Free Throw Shot* yang sering menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan.

Tembakan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free throw* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan Resmi Bolabasket 2012:48).

Tembakan *free throw* merupakan tembakan yang sangat penting dalam permainan bolabasket, tembakan ini begitu berguna, dalam sebuah pertandingan jika kekuatan kedua tim sama, kadang kalah tembakan hukuman sering berperan sebagai penyumbang skor kemenangan.

Perkembangan bolabasket di kota Kendal cukup baik terukur dari kejuaraan popda karisiden juara 2 kali berturut – turut tahun 2012 dan 2013. Kopetisi bolabasket di kota Kendal sudah cukup banyak ada Perbasi,Popda,Dinpora Cup.

Bolabasket di SMA Negeri 1 Kendal meningkat tetapi untuk sekarang progresnya agak menurun karena ada program 5 hari sekolah. sehingga program latihan bolabasket tidak bisa maksimal.

Tabel 1.1

Prestasi bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal

No	Nama Kejuaraan	Peringkat	Tahun
1.	Popda Kabupaten Kendal	Juara 1 (empat kali)	2011 - 2014
2.	Popda Karisiden	Juara 2 (dua kali)	2012 - 2013
3.	Popda Karisiden	Juara 3 (satu kali)	2014
4.	Perbasi Kendal	Juara 1 (Lima kali)	2011 - 2015

5.	Invitasi Bolabasket Se-Jateng	Juara 2	2014
6.	Dinpora Cup Kendal	Juara 1 (dua kali)	2014 - 2015

Sumber : Pelatih Bolabasket SMA Negeri 1 Kendal: Luwih Widi

Latihan tembakan *free throw* seharusnya diajarkan pada setiap anak didik dengan segala usia, Sebagai contoh di SMA Negeri 1 Kendal, salah satu SMA yang ada di Kabupaten Kendal, dalam latihan *fundamental* selalu deselipkan latihan tembakan *free throw*, Namun dalam proses latihan, peneliti menemukan masalah di lapangan bahwa latihan tembakan *free throw* selama ini kurang diperhatikan oleh pelatih. Latihan tembakan *free throw* tidak menggunakan metode latihan, hanya diajarkan bagaimana cara melakukan tembakan secara langsung dari garis *free throw* tanpa adanya metode latihan, dan hanya digunakan sebagai pendukung pada saat istirahat saja. Berdasar pada uraian masalah diatas maka peneliti tertarik untuk memberikan sebuah metode latihan tembakan *free throw* dan sekaligus meneliti keefektifan antara metode latihan menembak di kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw*, maka peneliti membuat penelitian yang berjudul **“Pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Setelah dilakukan observasi oleh peneliti ada beberapa masalah yang terjadi pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal yaitu :

1.2.1 Metode latihan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015 belum menunjukkan hasil yang maksimal, hal ini ditandai dengan kemampuan yang tidak merata dari masing-masing pemain.

1.2.2 Kemampuan hasil *free throw* pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015 belum diketahui.

1.3 Pembatasan Masalah

Menindaklanjuti identifikasi masalah di atas, maka peneliti melakukan pembatasan masalah pada penelitian ini yaitu :

1.3.1 Peneliti lebih menekankan pada masalah metode latihan *free throw*.

1.3.2 Peneliti hanya meneliti tentang *free throw*.

1.3.3 Latihan yang diberikan adalah menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pada pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1.4.1 Apakah ada pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015 ?

1.4.2 Apakah ada pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015 ?

- 1.4.3 Manakah hasil latihan yang lebih baik antara latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015 ?

1.5 Tujuan Penelitian

Setiap penelitian yang dikerjakan selalu mempunyai tujuan agar diperoleh pengetahuan yang bermanfaat bagi masyarakat. Adapun tujuan dari penelitian adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan menembak dari kursi dengan jarak yang bertahap *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.
- 1.5.2 Mengetahui seberapa besar pengaruh metode latihan menembak dari kursi secara tetap pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.
- 1.5.3 Mengetahui hasil latihan yang lebih baik antara menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan jarak tetap terhadap hasil tembakan bebas *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dalam penelitian ini antara lain sebagai berikut :

- 1.6.1 Kegunaan Teoritis

Hasil penelitian secara teoritis ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan dalam bidang olahraga permainan bolabasket khususnya mengenai latihan tembakan *free throw*.

1.6.2 Kegunaan Praktis

Kegunaan praktis yang diharapkan didapat dari penelitian ini diantaranya sebagai berikut:

- 1.6.2.1 Mengetahui hasil latihan yang lebih baik antara menembak dari kursi dengan jarak bertahap dan tetap dari garis *free throw* terhadap hasil tembakan bebas *free throw* pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal.
- 1.6.2.2 Menjadi masukan untuk pelatih dalam upaya pengembangan prestasi pada pemain bolabasket SMA Negeri 1 Kendal.
- 1.6.2.3 Memberikan pengetahuan bagi pembaca, pengalaman bagi peserta didik, paneliti dan pelatih tentang latihan *free throw*, yang sekaligus dapat dijadikan variasi latihan agar dapat meningkatkan hasil tembakan *free throw* dan mengatasi kebosanan pada pemain.

BAB II

LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori

2.1.1 Permainan Bolabasket.

Bolabasket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua (2) regu yang masing-masing terdiri dari lima (5) pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka (Peraturan Resmi Bolabasket 2012:1). Selain itu olahraga bolabasket adalah olahraga untuk semua orang, walaupun bolabasket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh baik pria ataupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan mereka orang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda sekalipun (Wissel,H 2000:1).

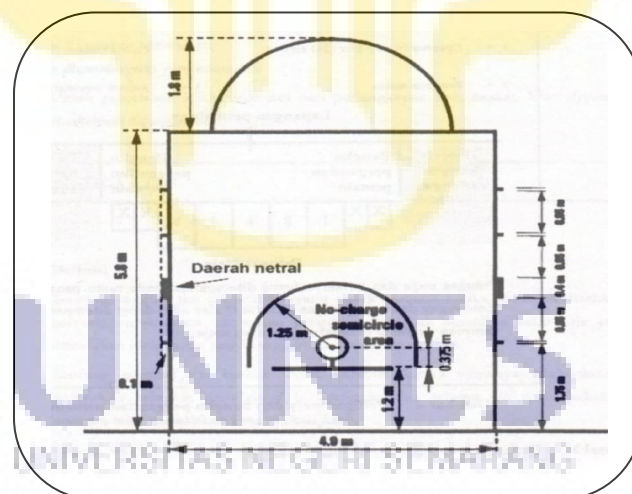
Bolabasket ditemukan pertama kali pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCA di *Spring Massachusetts* (sekarang dikenal dengan *Springfield Collage*). Naismith merancang permainan bolabasket sebagai alternatif permainan selama musim dingin. Bolabasket segera terkenal dan tersebar cepat diseluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan Sekolah Pelatih YMCA. (Wissel,H 2000:1), Bolabasket sampai di Indonesia dibawa oleh para pedagang Cina dan mulai berkembang atau mendapat tempat di masyarakat mulai dari daerah Jogja, Solo dan sekitarnya dengan induk organisasi PERBASI (Persatuan Basketball Seluruh Indonesia) yang dibentuk pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tahun 1995 berubah menjadi Persatuan Basket Seluruh Indonesia (Imam Sodikun, 1992:11).

Permainan olahraga bolabasket sekarang sudah merambah keseluruhan lapisan masyarakat umumnya di Indonesia dan khususnya di kalangan masyarakat Jawa Tengah. Banyak dibangun lapangan-lapangan bolabasket, baik di sekolah dan universitas. Berikut adalah hal yang diperlukan dalam membangun lapangan bolabasket.

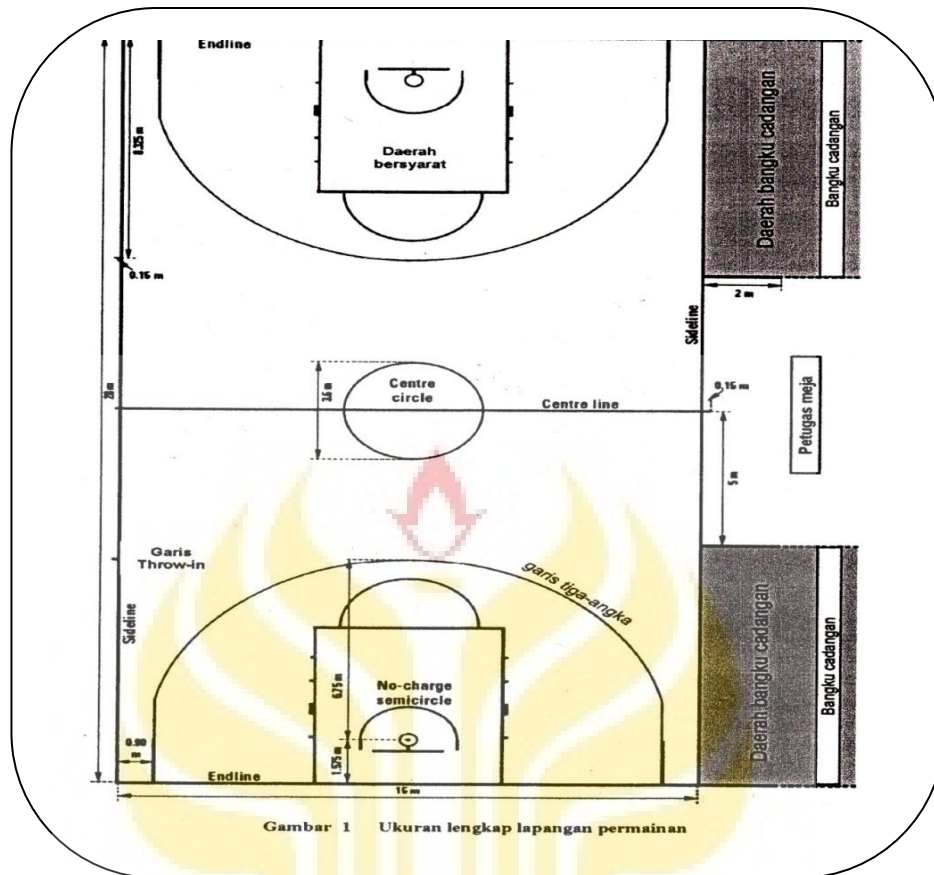
2.1.1.1 Sarana dan Prasarana

1. Lapangan dan Garis Lapangan Bebas.

Menurut buku Peraturan Resmi Bolabasket (2012:1-3) lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Berikut adalah gambar lapangan bolabasket:



Gambar 2.1 Garis Lemparan Bebas
Sumber: Peraturan Resmi Bolabasket. 2012.p.5

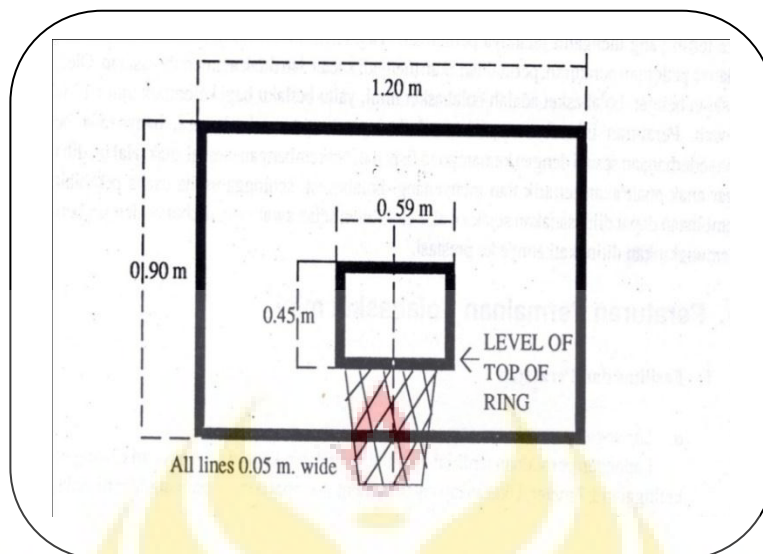


Gambar 1 Ukuran lengkap lapangan permainan

Gambar 2.2 Lapangan Bolabasket
Sumber: Peraturan Resmi Bolabasket. 2012.p.3

2. Papan Pantul

Kedua papan pantul terbuat dari kayu keras atau bahan yang tembus pandang (transparan) dengan tebal 3 cm sesuai dengan kekerasan kayu, lebarnya 1,80 m dan tingginya 1,20 m, biasanya menggunakan bahan fiber. Permukaanya rata dan bila tidak tembus pandang harus berwarna putih. Permukaan ini ditandai dengan: di belakang ring dibuat petak persegi panjang dengan ukuran 59 cm dan tingginya 45 cm dengan lebar garis 5 cm. Garis dasar berbentuk empat persegi panjang tersebut dibuat rata dengan *ring* (Imam Sodikun 1992:82). Agar lebih jelasnya lihat gambar berikut.



Gambar 2.3 Papan Pantul
Sumber: Imam Sodikun. 1992.p.82

3. Bola

Bola harus berbentuk bundar dan permukaan luarnya terbuat dari kulit asli, kulit sintesis, karet atau bahan sintesis lainnya. Bola yang dipakai pada pertandingan FIBA harus terbuat dari kulit asli atau bahan lain yang telah disetujui FIBA.

Bola harus mengembang sehingga ketika dijatuhkan ke permukaan lapangan dari ketinggian $\pm 1,8$ meter akan melambung kembali antara 1,2 - 1,4 meter diukur sampai ke bagian atas bola.

Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749-780 mm dan berat 567-650 gram) untuk putra dan bola ukuran (keliling lingkaran 724-737 mm dan berat 510-567 gram) untuk putri (Nuril Ahmadi, 2007:9).

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bolabasket.

Pemain harus menguasai teknik dasar yang baik agar mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien. Teknik dasar dalam permainan bolabasket dapat dibagi sebagai berikut.

1. Teknik melempar dan menangkap.
2. Teknik menggiring bola.
3. Teknik menembak .
4. Teknik gerakan berporos.
5. Teknik tembakan *Lay Up*.
6. Merayah (Imam Sodikun, 1992:48).

2.1.2.1 Teknik Melempar dan Menangkap (*passing dan catching*)

Ada beberapa jenis *passing* dan penggunaannya yang tepat pada situasi tertentu menurut (Danny Kosasih, 2008:28-32), diantaranya sebagai berikut :

1. *Chest pass*.

Chest pass adalah *passing* yang paling efektif pada saat permainan dijaga. Urutan teknik *chest pass* dimulai dengan posisi *triple threat* dan ibu jari menghadap keatas saat memegang bola, maksudnya agar saat didorong bola akan berputar ke belakang (*back spin*). Pada akhir geraka, ibu jari harus menghadap ke bawah.

2. *Bounce Pass*

Passing ini direkomendasikan untuk digunakan pada sasaran yang melakukan *backdoor cut* dan pada saat pemain di-*trap* sehigga kesulitan mencari *passing line*. Gerakan yang dilakukan hampir sama dengan gerakan *chest pass*, hanya saja arah bola dipantulkan ke lantai 2/3 dari jarak penerima bola. Passer memperkirakan agar nantinya bola mematul kearah pinggul penerima.

3. *Overhead Pass*

Overhead Pass merupakan *Passing* yang digunakan saat tim *defender* menggunakan pola *zone defense*. *Passing* dilakukan dari atas kepala, *passing* hanya terletak pada bagian siku dengan posisi jari awal menghadap ke belakang setelah melakukan jari menghadap ke depan.

4. *Bassball Pass*

Biasanya digunakan untuk melakukan *passing* jarak jauh. Pada saat posisi awal pemain menempatkan bola di salah satu sisi kepala dan posisi kaki *parallel stance*. Kaki pada sisi yang sama dengan tangan yang memegang bola ditarik ke belakang, titik terletak pada kaki ini. Setelah itu bola dilempar seperti posisi melempar *bassball*. Ingatkan pemain agak tidak menekuk pergelangan tangan terlalu dalam ke belakang dan akhir *passing* dengan posisi jari-jari menghadap ke sasaran agar *passing* tetap akurat pada sasaran.

5. *One-Hand Push/Shoulder Pass*

Passing yang menggunakan satu tangan dan biasanya digunakan karena persiapannya cepat. Kunci dari *passing* ini adalah ketepatan siku.

6. *Hand Off Pass*

Hand off pass yaitu gerakan yang selama ini jarang digunakan dalam permainan, Jenis *passing* ini biasanya digunakan pada saat pemain lawan selalu melakukan tekanan. Seorang pemain melakukan *passing* dengan memutar badannya untuk melindungi bola, tangan berada di bawah bola.

7. *Hook Pass*

Hook pass adalah operan yang dilakukan dengan lompatan, kemudian melakukan *passing* seperti tembakan *hook shoot*, bola di lontarkan ke atas sambil membelakangi lawan.

8. *Behind The Back Pass*

Merupakan operan belakang, cara melakukannya adalah pusatkan bola pada kaki belakang, putar badan anda ke sisi tangan yang melakukan operan, gerakkan bola dengan kedua tangan pada posisi dibelakang pinggang. (Wissel,H 2000:79)

9. *Under Hand Pass*

Under hand pass yaitu *passing* yang dilakukan dengan cara melempar bola dengan posisi tangan di bawah bola, gerakan *passing* seperti pemain boling pada saat melempar bola, namun disini arah tujuan *passing* adalah sekitar dada teman.

Sedangkan untuk gerakan *catching* ada dua gerakan yaitu *One Two Stop* dan *Jump Stop* (Danny Kosasih, 2008:28-35).

2.1.2.2 Teknik menggiring bola (*dribble*)

Ada berbagai macam jenis *dribble* dalam permainan bolabasket. Macam-macam *dribble* menurut (Danny Kosasih, 2008:40) adalah:

1. *Low Dribble*

Posisi awal gerakan ini adalah *straggered stance*. Gunakan tangan yang satu sisi dan kaki yang ditarik kebelakang untuk melakukan dribel dengan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari *defender*.

2. *Power Dribble*

Gerakan ini pengembangan dari *low dribble*. Dalam gerakanya ditambahkan gerakan *slide* ke depan dan ke belakang. *Power dribble* menjadi dasar dari beberapa gerakan dribel yang lain seperti *spint dribble* dan *croosover dribble*.

3. *Speed Dribble*

Speed dribble adalah dribble yang dilakukan dengan berlari. Agar bola tidak terlepas saat melakukan dribble, diperlukan dorongan kedepan sehingga pemain sedikit terlihat mengejar bola.

4. *Change Of Pace Dribble*

Gerakan dribel yang dilakukan dengan cara melakukan pergantian kecepatan.

5. *Crossover dribble*

Crossover dribble adalah pemindahan bola dengan cepat diantara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya (Oliver,J 2004:52). *Crossover dribble* membutuhkan kontrol bola yang bagus karena kalau pemain tidak bisa menguasai bola dengan baik maka bola akan mudah terlepas. Caranya adalah pemain melakukan dribel ke salah satu arah dari *defender* lalu berubah arah sebaliknya dengan cepat. Ingatkan pemain agar belajar mencari *timing* yang tepat untuk melakukan *crossover dribble*. Usahakan agar jangan terlalu jauh atau terlalu dekat dengan *defender* (Danny Kosasih, 2008:41)

6. *Head and Shoulders Move*

Cara dribel ini adalah salah satu pengembangan dari *change of pace* dribel saat perubahan kecepatan, teknik dribel ini dapat digunakan. Pada awalnya, dribel bola dengan tangan kanan, lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil seperti *foot fire step* kanan-kiri-kanan, diikuti dengan gerakan pundak/bahu lalu lanjutkan dengan *speed dribble* kesisi kanan. Begitu pula dapat dilakukan dengan arah yang sebaliknya.

7. *Head and Shoulder Crossover Move*

Dribble bola dengan tangan kanan lalu lakukan tipuan kaki dengan melangkah kecil seperti *foot fire step* : kanan-kiri-kanan-kiri, diikuti dengan gerakan bahu. Sebelum melakukan *step* kiri yang terakhir, sisipkan *Crossover move*. Setelah *Crossover move* tangan kirilah yang melakukan dribel.

8. *Reverse/Spin Dribble*.

Spin dribble adalah dribel yang mengintegrasikan gerakan pivot. Saat defender datang, ubah *speed dribble* menjadi *low dribble* jika pemain ada di posisi *staggered stance* sisi kiri, berarti kaki kiri yang di depan menjadi perputaran arah dribel.

9. *Back dribble*

Sering juga disebut dengan *rocker dribble*. Pemain melakukan *speed dribble* dan berhenti dengan *low dribble* lalu melakukan *power dribble* dengan arah *slide* ke belakang. Selanjutnya dribel ini bisa dilanjutkan dengan *croosover move* untuk merubah arah. Biasanya dribel ini digunakan untuk menghindari *trap*.

10. *Behind the back dribble*

Behind the back dribble adalah *dribble* bola dengan tangan kanan lalu ambil posisi kaki kiri di depan dan pusatkan titik berat tubuh pada kaki tersebut (Danny Kosasih, 2008:43). Untuk melakukan *behind the back dribble* mulailah mendribel bola ke arah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Ketika bola memantul ke tangan kirimu, gunakan tangan dan lengan kirimu untuk mengayunkan bola dengan cepat ke belakang punggungmu sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuhmu. Segera tangkaplah bola dengan tangan kanan dan lanjutkan mendribel bola ke arah yang baru (Oliver,J 2004:54).

11. *Between the Legs Dribble*

Pemain melakukan *low dribble* dengan tangan kanan, lalu melakukan perpindahan dribel ke tangan kiri melalui celah kedua kaki dengan cepat sehingga posisi akhir adalah *low dribble* dengan tangan kanan. Ingatlah permainan agar tetap melakukan dribel rendah dan *peripheral vision*.

2.1.2.3 Teknik menembak

Menurut (Danny Kosasih, 2008:50) ada beberapa macam tembakan di antaranya sebagai berikut.

1. *Lay Up Shot*

Lay up shoot yaitu tembakan yang sering digunakan dalam permainan bolabasket. Gerakan tembakan *lay up* diawali dengan lompatan tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan lompatan kita dapat mendekati *ring* sebelum melakukan tembakan atau bahkan melakukan *dunk*.

2. *Set and Jump Shot*

Set and jump shot adalah shooting tanpa melompat dan semua mekanismenya seperti prinsip BEEF (*balance, eyes, elbow* dan *follow through*).

3. *Jump Shot*

Jump shot adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, bola dilepas pada saat titik tinggi lompatan.

4. *Free Throw Shot*.

Free throw sangat penting untuk menentukan kemenangan atau kekalahan dalam pertandingan. Perlu diperhatikan saat melakukan *free throw* cara memegang bola, posisi siku, pergelangan tangan dan tubuh harus segaris dengan *ring*. *Free throw* memiliki posisi yang sama dengan *set shot*.

Penempatan dan berat badan dan tumpuan sangat penting supaya keseimbangan benar-benar kokoh. Sesaat sebelum melepas bola, pemain disarankan menghentikan gerakan sebentar untuk fokus pada *ring*. Tariklah nafas panjang dan dalam saat akan melakukan *free throw* untuk membantu konsentrasi pemain.

5. *Three Point Shot*

Three Point Shot adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan juga membalikkan keadaan disaat tim kita mengalami kekalahan.

6. *Hook Shot*

Shooting ini digunakan oleh pemain yang menerima bola pada *low post* dengan membelakangi *ring*. Posisi terbaik pemain melakukan *hook shot* adalah di luar *paint area* deker dengan garis-garis kecil (*hash marker*).

2.1.2.4 Teknik Gerakan Berporos (*pivot*)

Gerakan berporos atau *pivot* adalah gerakan usaha mengubah arah hadap badan ke segala arah dengan satu kaki tetap tinggal di tempat sebagai poros. Kaki poros tidak boleh terangkat atau tergeser dari tempatnya, sementara kaki yang lain boleh bergerak atau melangkah ke depan, kiri, kanan dan segala arah. Gerakan berporos ini biasanya juga sebagai gerakan untuk menipu lawan (Imam Sodikun, 1992:63).

2.1.2.5 Teknik Tembakan *Lay up*.

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang sangat efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring basket. Tembakan ini sangat menguntungkan dan sangat mudah karena didahului dengan lompatan menuju ke arah ring sehingga dapat menembak dengan jarak sedekat mungkin atau bahkan dapat melakukan *dunk*.

2.1.2.6 Teknik Merayah (*rebound*).

Rebound adalah usaha mengambil bola sesaat setelah *shooting* tidak masuk, dan *rebound* merupakan bagian yang sangat besar peranannya dalam sebuah pertandingan di semua level bolabasket. *Rebound* dibagi menjadi dua : *Offensive rebound* dan *Deffensive rebound*. *Offensive rebound* adalah usaha usaha mengambil bola sesaat setelah *shooting* tidak masuk pada saat pemain dalam keadaan menyerang. Sedangkan *Deffensive Rebound* adalah sama seperti *offensive rebound* namun dalam keadaan sedang bertahan dan prinsip dari *defensive rebound* adalah sama dengan prinsip *block out*. (Danny Kosasih, 2008:62-63).

2.1.3 Teknik Shooting

Menurut Dany Kosasih,(2008:46) ada dua prinsip bermain dalam bolabasket, yaitu menciptakan peluang *shooting* untuk mencetak *score* saat *offense* dan mencegah lawan melakukan hal yang sama pada saat *deffense*.

Berdasarkan pendapat tersebut maka ketrampilan gerak dasar menembak (*shooting*) dalam permainan bolabasket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan keterampilan gerak dasar yang lain. Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Perlu teknik-teknik yang benar untuk dapat berhasil dalam menembak.

Adapun teknik melakukan tembakan (*shooting*) dalam bolabasket yang perlu dikenalkan pada pemain sejak dini disingkat dengan istilah BEEF : B (*Balance*); gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang, E (*Eyes*); agar

shooting menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasi letak *ring*), E (*Elbow*); pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertical, F (*Follow through*); kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ke arah *ring* (Dany Kosasih, 2008:47).

2.1.3.1 Mekanisme Dasar Tembakan Satu Tangan.

Hampir Semua pemain menembak dengan tujuh teknik tembakan: *one-hand set shot* (tembakan satu tangan), *free throw* (lemparan bebas), *three point shoot* (tembakan tiga angka), *hook shoot* (tembakan mengait) *lay up*. Semua tembakan tersebut memiliki mekanika dasar termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya. Mekanika tembakan satu tangan dipaparkan sebagai berikut.

1. Pandangan (*sight*)

Pusatkan mata anda pada ring, tujukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shot*) Gunakan tembakan samping jika anda pada sisi 45 derajat dari papan ring sudut 45 derajat ini terbentuk dari jarak antara kotak dan tanda di tengah *line*. Jarak sudut sisi yang disebut *45-degree funnel* melebar ketika anda bergerak keluar. Untuk tembakan sisi, tujukan pada puncak dekat sudut kotak pada papan ring.

Pandang sasaran anda secepatnya dan jagalah mata terfokus padanya hingga bola mencapai sasaran. Mata anda jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga. Konsentrasikan pada target mengurangi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras.

2. Keseimbangan (*Balance*)

Berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan kontrol irama tembakan anda. Basis anda, atau posisi anda adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala anda segaris kaki (basis) sebagai kontrol keseimbangan.

Rentangkan kaki selebar bahu dan arahkan jari kaki ke depan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan dan sebaliknya. Jari kaki yang di belakang harus sejajar dengan tumit kaki yang menembak (*toe-to-heel relationship*).

Tekuk kaki. Ini akan memberikan tenaga penting untuk tembakan anda. Pemain pemula dan yang sudah kelelahan sering gagal menekuk lututnya sehingga kekurangan tenaga untuk melontarkan bola dengan tenaga kaki, mereka cenderung melempar bola dari belakang kepala atau pinggul sehingga terjadi kesalahan.

Kepala anda harus segaris pinggang dan kaki. Kepala mengontrol kaki dan harus sedikit lebih maju ke depan membuat garis menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas ring. Bahu harus rileks.

3. Posisi Tangan

Posisi tangan sering disalahartikan. Saat menembak penting menempatkan tangan dibelakanang bola. Juga penting menempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut *block and-tuck*. Tangan untuk menembak bebas dan tak perlu menjaga keseimbangan bola.

Letakkan tangan anda cukup rapat dengan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Jaga ibu jari tangan penembak tetap rileks dan tidak terentang lebar (menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas). Posisi tangan yang

rileks akan menjadi arah alami , bola berada pada jari-jari, jika tidak pada telapak tangan.

Tempatkan tangan yang tidak menembak di bawah bola, berat bola seimbangkan pada paling tidak dua jari(jari manis dan kelingking). Lengan dari tangan yang tidak menembak pada sisi yang leluasa dengan siku menunjuk kebelakang dan samping.

Tempatkan tangan yang menembak secara langsung di belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah bola, bola dilepaskan dari jari telunjuk. Pada lemparan bebas harus ada tempo jari telunjuk tetap berada di katup atau benda lain pada bagian tengah bola, agar kontrol dan sentuhan jari yang sudah terbangun menghasilkan lemparan lambung tapi cepat.

4. Persejajaran Siku Dalam

Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara telinga dan bahu anda. Pertahankan siku-siku tetap di dalam. Saat siku penembak anda di dalam, bola sejajar dengan basket. Beberapa pemain tidak memiliki kelenturan untuk menempatkan tangan menembak dibelakang bola saat siku didalam. Pada kasus seperti ini pertama – tama letakkan tangan anda di belakang bola gerakkan siku kedalam sejauh anda mampu.

5. Irama Menembak

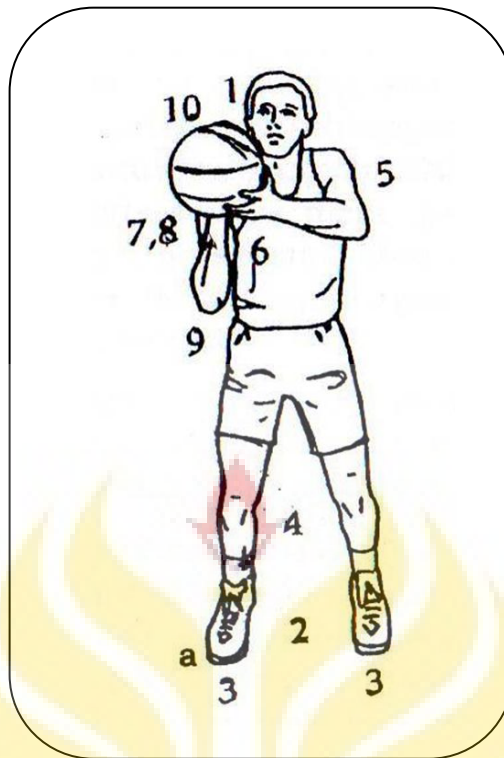
Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan dan jari anda. Tembakan bola dengan halus bebarengan dengan gerakan yang ritmis. Kekeuatan inti dan ritme tembakan berasal dari greakan naik turun kaki anda. Awali dengan lutut sedikit lentur. Tekuk lutut anda dan kemudian rentangkan sepenuhnya di dalam gerakan naik-turun. Saat kaki terentang sepenuhnya, punggung dan bahu anda terentang kearah atas. Ketika

tembakan dimulai bola ditata kembali mulai dari tangan penyeimbang ke tangan menembak. Cara terbaik saat menyinggungkan bola adalah dengan menarik pergelangan tangan anda sampai terlihat lipatan kulit. Sudut ini memberikan sudut pelepasan yang cepat dan *follow thought* yang konsisten. Arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari anda lurus dengan ring dan sudut pandang 45 sampai 60 derajat, rentangkan lengan selurusnya sampai siku. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan anda berasal dari pelenturan tangan dan jari kedepan dan bawah. Lepaskan bola dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat sisi belakang bola dan memeperhalus tembakan. Pertahankan keseimbangan pada bola sampai titik pelepasan.

Jumlah dorongan yang harus anda berikan pada bola bergantung pada tembakan. Untuk jarak dekat lengan pergelanangan tangan dari jari memberikan dorongan besar. Tembakan jaraka jauh memberikan dorongan besar. Tembakan jarak jauh memerlukan tenaga atau dorongan dari kaki, punggung dan bahu. Ritme yang lancar dan *follow-through* yang sempurna juga akan meningkatkan jarak tembakan.

6. *Follow Through*

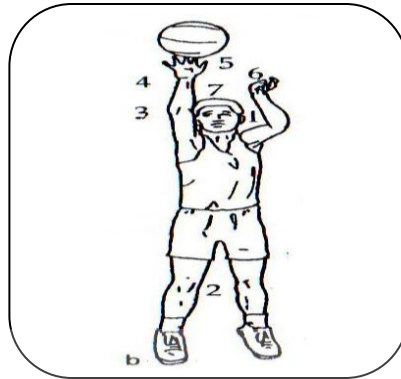
Setelah melepaskan bola dari tengah, pertahankan lengan anda untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dari jari tengah menunjuk lurus pada target . Telapak tangan anda seharusnya menghadap ke bawah, dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas. Pertahankan mata anda tetap pada sasaran Lengan ada tetap pada di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring lalu bersiap kembali untuk *rebound* atau masuk pada posisi pertahanan.



Gambar 2.4 Gerakan fase persiapan
Sumber : Wissel,H 2000.p.48

Keterangan gambar fase persiapan sebagai berikut:

1. Lihat target.
2. Kaki terentang selebar bahu.
3. Jari kaki lurus.
4. Lutut dilenturkan.
5. Bahu dirilekskan.
6. Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola.
7. Tangan untuk menembak di belakang bola.
8. Ibu jari rileks.
9. Siku masuk kedalam.
10. Bola diantara telinga dan bahu.



Gambar 2.5 Fase Pelaksanaan
Sumber : Wissel,H 2000.p.49

Keterangan gambar: Fase Pelaksanaan

1. Lihat Target.
2. Rentangkan kaki, punggung dan bahu.
3. Rentangkan siku.
4. Lenturkan pergelangan dan jari-jari ke depan.
5. Lepaskan ibu jari.
6. Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas.
7. Irama yang seimbang.



Gambar 2.6 Fase *follow through*.
Sumber : Wissel,H 2000.p.49

Keterangan gambar: Fase *follow-through*

1. Lihat target.
2. Lengan terentang.
3. Jari telunjuk menunjuk pada target.
4. Telapak tangan kebawah saat *shooting*.
5. Seimbangkan dengan telapak tangan kebawah.

2.1.4 Tembakan *Free Throw*

Tembakan *free throw* adalah kesempatan yang diberikan oleh seorang pemain untuk mencetak satu (1) angka, tidak dijaga, dari posisi di belakang garis *free-throw* dan di dalam setengah lingkaran (Peraturan Resmi Bolabasket, 2010:51).



Gambar 2.7 Tembakan *Free throw*
Sumber : Danny Kosasih. 2008.p.51

Tembakan *free throw* atau yang disebut dengan tembakan hukuman, di dapat ketika pemain lawan melakukan kesalahan, seperti *technical*, *unsportmanlike*, atau *disqualifying foul*.

Dalam melakukan tembakan *free throw* ada beberapa fase di antaranya yaitu fase persiapan dan fase *follow-throw*. Adapun fase persiapan meliputi: 1) lihat target, 2) ucapkan kata-kata kunci secara berirama, 3) Rentangkan kaki, punggung, bahu dan siku, 4) lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, 5) lepaskan jari telunjuk, 6) tangan menyeimbangkan pada bola sampai terlepas. *Fase Follow Throw* meliputi : 1) lihat target, 2) lengan terentang, 3) jari telunjuk

menunjuk pada target, 4) telapak tangan kebawah saat shooting, 5) seimbangkan dengan telapak tangan ke atas, dan 6) posisi tangan tetap di atas sampai bola masuk ke dalam *ring* (Wissel,H 2000:53)

Sedemikian kompleknya permainan bolabasket membuat para pelaku yang berkecimpung dalam bolabasket harus lebih meningkatkan kemampuan baik itu pelatih maupun atlet, Oleh karena itu hendaknya muncul metode latihan yang dapat mengembangkan bolabasket, seperti latihan tembakan *free throw*.

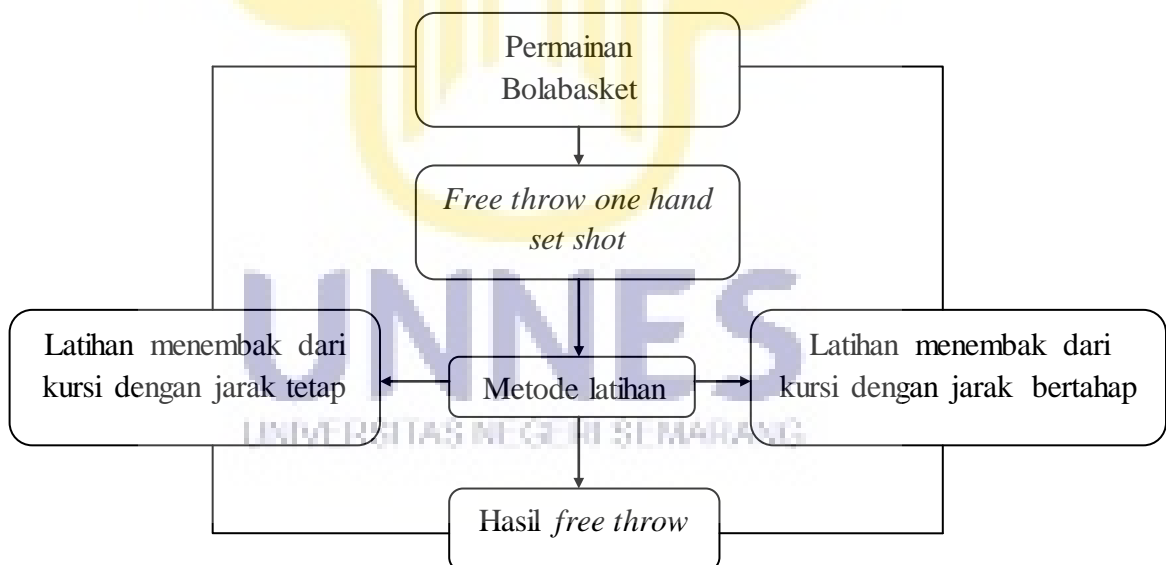
2.1.5 Menembak dari Kursi

Menembak dari kursi adalah suatu jenis latihan menembak yang memanfaatkan media kursi, dimana penembak duduk di kursi memanfaatkan punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat melakukan. Menembak dari kursi akan melatih pemusatan diri, proses penyeimbangan diri sendiri baik secara mental dan fisik, latihan ini juga menyertakan penyeimbangan berat anda untuk teknik yang akan anda lakukan, terutama sekali pemusatan tenaga, kontrol pernafasan dengan fokus untuk dapat meningkatkan pusat grafitasi anda dan memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh untuk menembak (Wissel,H 2000:65).



Gambar 2.8 Menembak dari kursi tampak depan dan belakang
 Sumber : (<https://www.youtube.com/watch?v=wCTcR2HadqE>)
 diunduh 12/10/2014, pk.21.30

2.1.6 Kerangka Berfikir.



Gambar 2.9 Skema Kerangka berfikir penelitian

1. Metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap

Menembak dari kursi adalah suatu jenis latihan menembak yang memanfaatkan media kursi dimana penembak duduk di kursi memanfaatkan

punggung, bahu dan siku lurus penuh untuk memberikan daya pada saat menembak. Menembak dari kursi akan melatih pemusatan diri, proses penyeimbangan diri sendiri baik secara mental dan fisik, latihan ini juga menyertakan penyeimbangan berat pemain untuk teknik yang akan pemain lakukan, terutama sekali pemusatan tenaga, kontrol pernafasan dengan fokus pemain untuk dapat meningkatkan pusat *grafitasi* pemain dan memindahkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh untuk menembak (Wissel,H 2000:65).

Proses latihan menggunakan metode menembak dari kursi dengan jarak bertahap melatih pemain bagaimana cara menembak dengan benar dari jarak yang dekat sampai pada jarak yang sebenarnya. Maksud dari jarak bertahap yaitu dari jarak 3,4,5 m secara bertahap. Melalui latihan menembak secara bertahap diharapkan dapat memberikan kekuatan pada pemain dalam menembak. Serta dapat melakukan teknik yang benar. Oleh karena itu latihan tembakan *free throw* dengan metode menembak dari kursi dengan jarak bertahap menuntut pemain untuk lebih menekankan teknik selanjutnya melatih kekuatan dengan cara semakin hari semakin bertambah jaraknya dan juga dilakukan secara berulang-ulang sehingga melalui metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap akan meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* pada pemain.

Tabel 2.1

Kelebihan dan Kelemahan Latihan Menembak dari Kursi dengan jarak Bertahap

Kelebihan	Kelemahan
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Latihan ini memperbaiki jarak tembak, ✓ Membantu pemain yang memiliki kecenderungan melemparkan bola 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelatih harus selalu memantau pemain dalam melakukan tembakan, karena kalau teknik salah maka tembakan

<p>pada saat menembak,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Melatih pemusatan diri dalam menembak, ✓ Melatih pemfokusan diri, ✓ Dan irama menembak dengan memanfaatkan tenaga dari punggung ke bahu untuk membentuk tenaga penuh dalam menembak. 	<p>melenceng, tidak sampai dan akhirnya tidak masuk,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Pemain kurang sabar dalam berlatih, karna harus malakukan dengan teknik yang benar.
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Metode latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap

Latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap adalah aktivitas latihan dengan tahapan penembak duduk di kursi menembak dengan jarak yang tetap atau tidak berpindah-pindah dari garis tembakan *free throw*.

Proses latihan menggunakan metode menembak dari kursi dengan jarak tetap melatih pemain bagaimana caranya menembak dengan benar dari jarak yang sesuai dengan jarak tembakan *free throw* yang sebenarnya. Latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap memfokuskan pada teknik dasar yang benar dan juga kekuatan punggung dan bahu. Yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tembakan *free throw* pada pemain bolabasket.

Tabel 2.2
Kelebihan dan Kelemahan Latihan Menembak dari Kursi dengan jarak Tetap

Kelebihan	Kelemahan
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Memberikan kesempatan pemain untuk berlatih dengan memanfaatkan tenaga punggung dan bahu, dengan jarak yang sebenarnya yaitu langsung dari garis <i>free throw</i>. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Banyak pemain yang tidak sampai dalam melakukan tembakan, ✓ Pemain mengalami kebosanan, kurang sabar dalam latihan karena hanya duduk di satu tempat tanpa berpindah.

2.2 Hipotesis.

Hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Hipotesis berasal dari 2 penggalan kata, "*hypo*" yang artinya "dibawah" dan "*thesa*" yang artinya "kebenaran". Jadi hipotesis yang kemudian cara penulisnya disesuaikan dengan Ejaan Bahasa Indonesia menjadi *hipotesa*, dan berkembang menjadi hipotesis (Suharsimi Arikunto, 2010:110).

Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kebenarannya (Sutrisno Hadi, 2004:210). Berdasarkan pada permasalahan penelitian, tujuan serta landasan teori yang telah dijelaskan maka diajukan hipotesis sebagai berikut.

- 2.2.1 Ada pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.
- 2.2.2 Ada pengaruh latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap terhadap hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.
- 2.2.3 Latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap akan lebih baik dari pada latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap dalam meningkatkan hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap terhadap peningkatan hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.
2. Tidak ada pengaruh yang signifikan antara latihan menembak dari kursi dengan jarak tetap terhadap peningkatan hasil tembakan *free throw* pada pemain bolabasket putra SMA Negeri 1 Kendal tahun 2015.
3. Latihan menembak dari kursi dengan jarak berhadap lebih baik dalam meningkatkan hasil tembakan *free throw* dibandingkan dengan latihan jarak tetap pada pemain bolabasket putra SMA 1 Kendal tahun 2015.

5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, penulis mengajukan saran sebagai berikut.

1. Bagi pemain bolabasket yang ingin belajar dan meningkatkan teknik dasar tembakan *free throw* perlu juga menggunakan metode latihan menembak dari kursi dengan jarak bertahap karna terbukti latihan ini dapat meningkatkan hasil tembakan *free throw*.
2. Peneliti menyimpulkan bahwa latihan menembak dari kursi secara bertahap memiliki pengaruh yang signifikan pada hasil tembakan *free throw*, maka

peneliti menyarankan pada pelatih untuk menyertakan metode latihan ini dalam proses pembinaan pembinaan.

3. Bagi peneliti lain yang tertarik ingin melakukan penelitian sejenis diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi dan gambaran awal mengenai latihan tembakan *free throw* dan selanjutnya untuk dikembangkan lagi dengan mencari metode latihan tembakan *free throw* agar ataupun meneliti ulang penelitian ini, agar didapat beragam jenis latihan dan berguna untuk memajukan bolabasket di Indonesia.



DAFTAR PUSTAKA

- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV Elwas Offset
- Depdiknas. 2008. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Pusat Bahasa*. Jakarta: PT Gramedian Pustaka Utama.
- Imam Sodikun. 1992. *Olahraga Pilihan Bolabasket*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- M.Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Depdikbud/Dirjen Dikti P2LPTK
- Nuril Ahmadi. 2007. *Permainan Bolabasket*. Surakarta: Era Intermedia
- Oliver, Jhon. 2009. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: Pakar Raya.
- PB. PERBASI. 2008. *Official Basketball Rules*. Jakarta: Bidang III PERBASI.
- 2012. *Peraturan Resmi Bolabasket*. Jakarta: Pengurus Besar Persatuan Bolabasket Seluruh Indonesia.
- Rubianto Hadi. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Semarang: CV Cipta Prima Nusantara
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- 2010. *Prosedur Penelitian Ilmiah Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sutrisno Hadi. 2000. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Andi
- 2004. *Metodologi Research Jilid 4*. Yogyakarta : Andi Offset
- Theresia Nila Ewina. 2011. *Perbedaan Latihan Free Throw One Hand Set Shot Antara Jarak Tetap dan Bertahap Terhadap Hasil Free Thow Pada Club Basket Putra ASBA Ambarawa Tahun 2011*. SKRIPSI. FIK
- UNNES, FIK. 2015. *Buku Panduan Penelitian Skripsi Fakultas Ilmu keolahraagaan*. Semarang: FIK UNNES.
- Wissel, Hal. 2000. *Bolabasket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- W.J.S, Poerwadarminta. 2007. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jak Pustaka

<https://www.youtube.com/watch?v=wCTcR2HadqE> 12 Oktober 2014.