

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORITIS, KERANGKA BERFIKIR, DAN HIPOTESIS PENELITIAN**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Hakikat Permainan Bola Basket**

Permainan bola basket adalah permainan berkelompok/beregu, yang dimainkan oleh dua tim yang saling berlawanan dengan masing-masing tim terdiri dari lima orang, dimana setiap tim berusaha memasukan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin dengan waktu yang telah ditentukan dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa.

Definisi permainan bola basket menurut Bidang III PB PERBASI :

Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka yang diawasi oleh *officials* (wasit), *tableofficials* dan seorang pengawas pertandingan. Tim yang mendapatkan angka lebih banyak diakhir pertandingan adalah pemenangnya.<sup>1</sup>

Permainan bola basket merupakan keterampilan gerak terbuka. Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan yang dilakukan dalam

---

<sup>1</sup> Bidang III PB PERBASI, Peraturan Resmi Permainan Bola Basket 2004, (Jakarta: PB PERBASI, 2005), h. 4

kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah dan geraknya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri dan stimulus dari luar.<sup>2</sup>

Permainan bola basket sangat cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. Hal ini dibuktikan dari kualitas pengembangan kompetisi yang diadakan di Indonesia semakin banyak sebagai tindakan pembinaan dengan adanya pertandingan antar sekolah (Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas), pertandingan perguruan tinggi (Liga Bola Basket Mahasiswa) dari divisi II sampai ke divisi nasional, pertandingan antar klub dari kategori umur, divisi II sampai divisi I yang berjenjang sampai tingkat Liga PBL (Premier Basketball League) dan pertandingan yang paling bergengsi di Indonesia yaitu IBL (Indonesia Basketball League). Bahkan adanya pertandingan Nasional untuk anak-anak yang memiliki keterlambatan dalam berfikir dan belajar serta kesulitan dalam berbicara (Tunagrahita) yaitu kejuaraan yang dimotori oleh SOIna (Special Olympic Indonesia) karena hanya organisasi inilah satu-satunya di Indonesia yang mendapat akreditasi dari SOI (Special Olympic International) untuk menyelenggarakan pelatihan dan kompetisi bagi warga Tunagrahita di Indonesia.

Banyak yang mengatakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang cepat dan dinamis serta menarik untuk disaksikan karena

---

<sup>2</sup> Widiastuti, Belajar Motorik, (Jakarta: FIK UNJ, 2003), h. 24

dengan adanya perubahan angka pada setiap menitnya membuat permainan tersebut menjadi menarik. Menurut bukunya yang berbeda, Bidang III PB PERBASI mengatakan bahwa bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik.<sup>3</sup>

Persinggungan tubuh (body contact) dalam permainan bola basket adalah suatu hal yang pasti terjadi, oleh sebab itu bukan hanya fisik saja yang diperlukan dalam permainan bola basket tetapi mental pun sangat diperlukan. Menurut Edy S.R salah satu filosofi dasar tentang permainan bola basket adalah permainan yang cepat dan dinamis.<sup>4</sup>

## **A. Filosofi Permainan Bola Basket**

### **1. Kontak Badan (*Body Contact*)**

Didalam permainan sesungguhnya bahwa beradu badan itu sebenarnya dilarang, tetapi pada kenyataannya kontak badan dalam permainan bola basket itu sendiri tidak mungkin dapat dihindari. Untuk hal inilah peraturan dibentuk untuk memberikan penilaian kontak badan yang bagaimana diperbolehkan<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Bidang III PB PERBASI, Bola Basket Untuk Semua (Jakarta: PB PERBASI, 2006), h. 17

<sup>4</sup> Edy Suganda. R, My Basketball Handbook (Jakarta: PT: Grafindo Persada, 2002), h . 6

<sup>5</sup> Iman Sulaiman Zamzami, *Teori dan Praktek Permainan Bola Basket Indonesia* (Banten : 2013) h.20

## 2. Kerja Sama (*Team Work*)

“*Basketball is a sport of momentum / basketball is a sport of sinergy*”. Disini sangat jelas adalah untuk mendapatkan *momentum* yang baik dalam setiap penyerangan sangat diperlukan latihan kerjasama tim yang harus dilatih hingga memerlukan waktu tahunan.<sup>6</sup> Baik itu kerja sama 2 atau 3 hingga 4 orang (*unit offense*), maupun bentuk latihan kelimaan (*team offense*) hingga seorang yang akan melakukan penyelesaian akhir (*Shooting*) benar-benar dalam posisi tidak terjaga dengan baik.

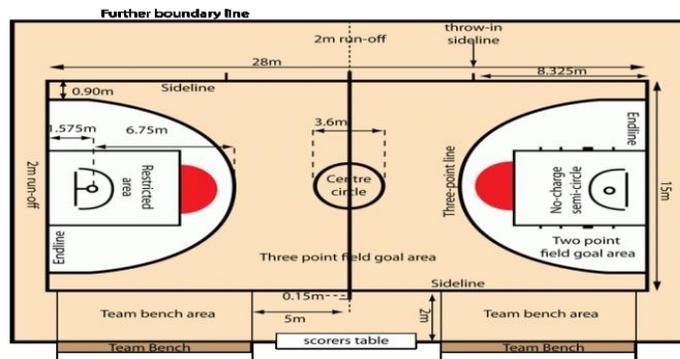
## 3. Selalu Bergerak (Dinamis)

Konsekuensi dari lamanya waktu pertandingan (4 babak x 10 menit) ditambah 2 menit waktu istirahat antar babak (kuarter 1 ke 2 & kuartar 3 ke 4) dan waktu istirahat antara kuartar 2 ke kuartar 3 yang disediakan waktu 15 menit. Maka total waktu pertandingan bisa berlangsung lebih dari 2 jam.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> Ibid., h.26

<sup>7</sup> Ibid., h.29



Gambar 1 : Gambar Ukuran Lapangan Bola Basket

Sumber : <https://perpustakaan.id/gambar-ukuran-lapangan-basket-standar-internasional-dan-nasional>

## 2. Hakikat Latihan

Kata latihan dalam dunia olahraga sudah tidak asing lagi di dengar, beberapa ahli berpendapat tentang pengertian latihan olahraga sebagai berikut : latihan olahraga adalah penyempurnaan berolahraga melalui pendidikan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.

Latihan berolahraga adalah program pengembangan atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi. Kebugaran itu dapat dicapai apabila latihan dilakukan dengan teratur dan sistematis sesuai Cabang olahraga yang dipilih.<sup>8</sup>

Selain itu dalam bukunya *Total Training for Young Champions*, Tudor

O. Bompa juga mengatakan *training is the proses of tepetitive, progressive*

<sup>8</sup> Dwi Hatmisari, Pelatihan Pelatih Fisik Level 1, (Jakarta, Kementrian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia) 2007, h. 1

*exercise of work that improves the potential to achieve optimum performance.*<sup>9</sup>

Bahwa latihan adalah proses yang berulang, mengalami kemajuan latihan atau berlatih untuk memperbaiki kemampuan fisik guna mendapatkan penampilan maksimal.

Tujuan latihan adalah untuk meningkatkan kemampuan atlet dan bekerja kapasitas untuk optimis kinerja atlet.<sup>10</sup> Untuk mencapai tujuan latihan tersebut diperlukan teori latihan yang didukung dari berbagai ilmu antara lain psikologi olahraga, biomekanika, ilmu gizi olahraga, anatomi, fisiologi, psikologi kepelatihan, perkembangan motorik, belajar motorik dan kuliah spesifikasi cabang olahraga.

Adapun yang mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental atau psikologi. Dapat diuraikan dari latihan fisik, yang dimana sangat diperlukan bagi atlet untuk mengetahui kondisi fisik yang baik atau yang kurang baik. Agar dapat mengikuti latihan dengan sempurna, komponen fisik terdiri dari daya tahan, kecepatan, kekuatan, kelincahan, dan

---

<sup>9</sup> Tudor O. Bumpa, *Total Training for Young Champions* (U.S HUMAN KINETICS 2000), h. 1

<sup>10</sup> Tudor O. Bumpa, *Theory and Methodology of Training*, (Jakarta : Terjemahan, 2009), h. 2

kelentukan. Komponen tersebut yang dapat dilatih dan dikembangkan oleh atlet.

Di dalam latihan ada prinsip-prinsip latihan, yaitu:

- Prinsip 1 : Hubungan yang optimal antara pembebanan dan pemulihan serta prinsip super kompensasi
- Prinsip 2 : Pembebanan yang progresif
- Prinsip 3 : Pembinaan jangka panjang
- Prinsip 4 : Pembinaan dengan periodisasi
- Prinsip 5 : Hubungan optimal antara fisik, teknik, taktik kecabangan dan peningkatan intelektual termasuk didalamnya pembinaan psikologi terutama “kemauan keras”.
- Prinsip 6 : Hubungan antara pembinaan yang umum dalam pembinaan yang khusus dan bertambahnya latihan-latihan spesialisasi (cabor).
- Prinsip 7 : Latihan yang bervariasi baik isi, metode termasuk pula norma-norma beban latihan.
- Prinsip 8 : Individualitas
- Prinsip 9 : Pengukuran pengembangan / Peningkatan prestasi
- Prinsip 10 : Pengulangan<sup>11</sup>

### **3. Hakikat *Shooting***

Tiada lain tujuan dalam permainan bola basket adalah memasukan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya. Untuk dapat memasukan bola ke dalam keranjang dibutuhkan akurasi *shooting* yang baik.

Menembak (*Shooting*) adalah sasaran akhir setiap bermain, juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan sebab

---

<sup>11</sup> Iman Sulaiman, Penataran Pelatih Bola Basket Lisensi C (BSD: 27-28 Februari 2019)

kemenangan ditentukan banyaknya bola yang masuk kedalam keranjang (basket) setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan.<sup>12</sup>

Teknik dasar seperti operan, menggiring, dan rebound mengantar pemain untuk memperoleh peluang besar untuk menghasilkan angka, tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan *shooting* (tembakan).

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola tepat pada ring. Karena kesempatan menembak mungkin dapat terjadi di dalam lapangan, maka atlet perlu dituntut memiliki variasi dan kreatifitas dalam bermain.

Perkembangan *shooting* dalam suatu pertandingan maupun latihan setiap pemain harus selalu dipantau apakah mengalami kemajuan atau kemunduran. Untuk berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik yang benar. Dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi menembak bagi pemain tersebut akan mempermudah dan cepat dilakukan.

Melakukan teknik *shooting* yang perlu mendapatkan perhatian khusus dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Pandangan (*sight*)
2. Keseimbangan (*balance*)
3. Tekuk kaki
4. Posisi tangan
5. Irama menembak
6. *Follow through*<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> Rastafari Horongbala & Iman Sulaiman, *Coaching Basketball Fundamental, Penataran Pelatih Tingkat Dasar*, ( Jakarta: PB PERBASI, 2005), h. 22



Gambar 2 : Gambar 3 Point Shoot

Sumber : <https://reflectionofman.wordpress.com/2013/09/>

Seorang pelatih pada suatu tim harus memiliki standar keberhasilan pada timnya dalam melakukan shooting, pada saat latihan dan juga pertandingan. Hal ini sangat berguna bagi pelatih untuk mengetahui kekurangan dan kelebihan, serta untuk membuat program latihan di masa depan.

*Shooting* merupakan suatu keterampilan yang paling penting, dan untuk memiliki keterampilan ini diperlukan suatu latihan yang banyak.

Gerakan *shooting* meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran. Latihan *shooting* ini dapat dilakukan dari jarak dekat maupun jarak jauh.

*Shooting* adalah usaha yang dilakukan seorang pemain untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan untuk memperoleh angka sebanyak-banyaknya. Ada tujuh macam teknik menembak, yaitu:

1. *One hand set shot* (tembakan satu tangan)
2. *Free Throw shot* (tembakan bebas)

---

<sup>13</sup> Rastafari Horongbala & Iman Sulaiman, Op. Cit. h. 24

3. *Jump Shot* (tembakan sambil melompat)
4. *Three Point Shot* (tembakan tiga angka)
5. *Hook Shot* (tembakan mengkait)
6. *Lay Up shot* (tembakan dengan menggiring bola)
7. *Runner shot* (lay up yang di perpanjang)<sup>14</sup>

“*Shooting* dalam bola basket merupakan suatu usaha untuk mendapatkan angka adapun menurut peraturan permainan bola basket bahwa menembak / *shooting* adalah memegang bola dengan satu tangan atau dua tangan dan berupaya melemparkannya ke keranjang”<sup>15</sup>. *Shooting* dapat dilakukan dengan cara berdiri di tempat (*set shoot*) dan dengan cara melompat (*jump shot*). “Bola hasil tembakan yang masuk ke keranjang memiliki nilai yang berbeda-beda, goal dari lemparan bebas dihitung satu (1) angka, goal dari lapangan dihitung dua (2) angka, goal yang dibuat dari daerah 3 angka dihitung tiga (3) angka”.

#### **A. *Jump Shot***

”*Jump Shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan”.<sup>16</sup> Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga

---

<sup>14</sup>Akros Abidin, Buku penuntun bola basket kembar, Jakarta : Raja Grafindo Persada h. 44

<sup>15</sup> PB : PERBASI, Jakarta : 2004, h. 20

<sup>16</sup> Danny Kosasih, *Fundamental Basketball First Step to Win*, (Semarang: CV Elwas Offset, 2008) h. 51

*verticality*. Ketinggian lompatan tergantung pada jarak tembakan. Pada tembakan dalam (*Inside jump*) jika dijaga ketat, kaki harus memompakan tenaga yang cukup untuk melompat lebih tinggi. Upaya lompatan yang seimbang sehingga bisa menembak tanpa beban.

Keseimbangan dan kontrol lebih penting daripada penambahan tingginya lompatan, irama yang halus dan *follow through* juga merupakan komponen penting untuk *jump shot*. Dan mendarat dengan seimbang pada posisi yang sama saat lompat. *Jump shot* dilakukan pada saat lompatan berada pada titik tertinggi.



Gambar 3. Gerakan *Jump Shot*

Sumber : Hal Wissel, (*Basketball Steps To Success*, 2012) h. 88

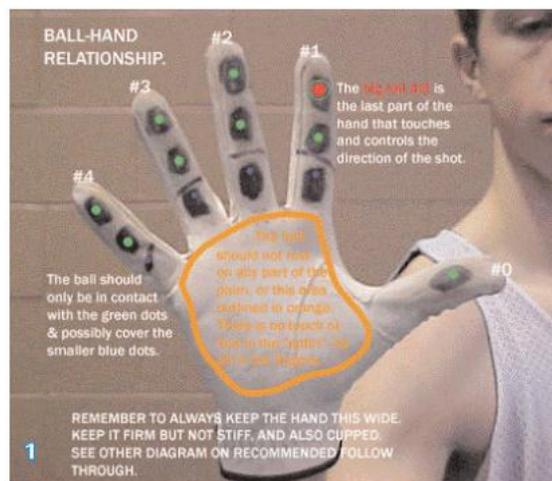
## **B. Analisis Biomekanika Gerak *Shooting* dalam Bola basket**

Biomekanik adalah studi tentang fungsi dan struktural sistem biologi dengan menggunakan metode mekanik. Biomekanika Olahraga adalah ilmu

yang mempelajari tentang prinsip-prinsip, hukum-hukum mekanik dan gaya internal maupun gaya eksternal yang berlaku pada tubuh manusia ketika melakukan aktivitas fisik atau olahraga serta pengaruh-pengaruh yang dihasilkannya.

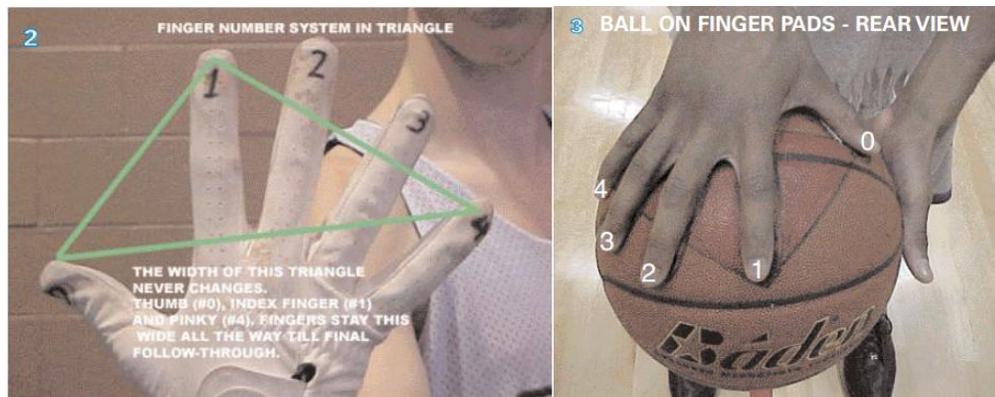
### 1. Memegang Bola

Dalam melakukan *shooting*, posisi memegang bola (jari) tidak boleh sembarangan karena akan mempengaruhi efektifitas *shooting*. bola hanya diletakkan pada ruas-ruas jari tangan tanpa menyentuh telapak tangan sama sekali. seperti pada gambar 5, bola hanya menyentuh bagian jari yang berwarna hijau sementara titik merah menjadi bagian terakhir yang bersentuhan dengan bola sebelum bola dilepaskan.



Gambar 4. Area jari yang bersentuhan dengan bola saat akan melakukan Shooting  
 Sumber : Ed Palubinskas, (*The Jump Shoot, FIBA ASSIST MAGAZINE*: 2004) h.6

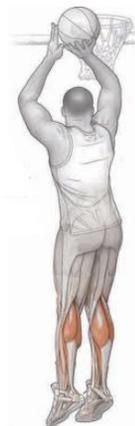
Cara memegang bola basket untuk *shooting* yaitu dengan sistem segitiga yaitu menitikberatkan pada ibu jari, jari kelingking, dan jari telunjuk sebagai pusatnya.



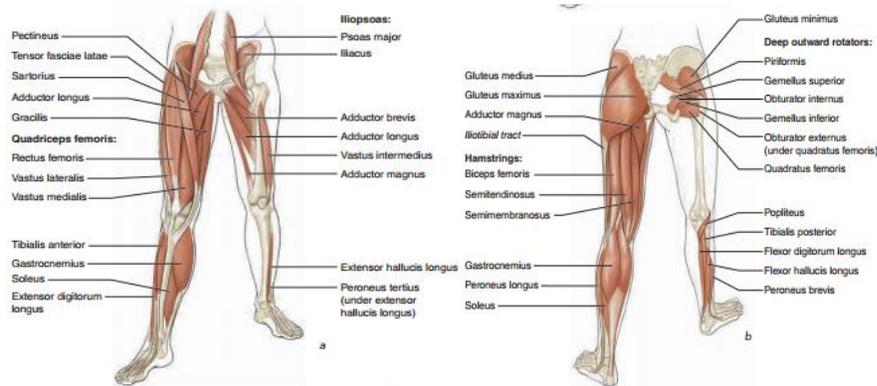
Gambar 5. Posisi tangan dan jari saat memegang bola  
 Sumber : Ed Palubinskas, (*The Jump Shoot, FIBA ASSIST MAGAZINE* : 2004 ) h. 6-7

### C. Otot yang Bekerja Saat Melakukan *Jump Shot* Bola basket

#### a. Otot tungkai yang dominan dalam melakukan lompatan



Gambar 6. Otot tungkai pada gerakan *jump shot*  
 Sumber : Cole & Panariello, ( *Basket Ball Anatomy, Human Kinetics* : 2016 ) h. 29



Gambar 7. Otot Tungkai

Sumber : Cole & Panariello, ( *Basket Ball Anatomy, Human Kinetics* : 2016 )

h. 6

- M. Rectus Femoris

Origo : Spina Iliaca Anterior Inferior(SIAI)

Insertio : Tuberositas tibiae

Innervator : N.Femoralis

Sendi dilewati : 1. Articulatio coxae / Hip joint  
2. Articulatio genus

Fungsi : 1. Fleksi tungkai atas  
2. Ekstensi tungkai bawah (untuk meluruskan tungkai bawah saat melakukan loncatan)

- M. Vastus Lateralis

Origo : Inferior trochanter major dan linea aspera femoris

Insertio : Condylus lateralis tibiae dan lateral patella

Innervator : N. Femoralis

Sendi dilewati : Articulatio genus

Fungsi : Ekstensi tungkai bawah (untuk meluruskan tungkai bawah saat melakukan loncatan)

- M. Sartorius

Origo : Spina Iliaca Anterior Superior (SIAS)  
 Insertio : Facies medialis tibiae  
 Innervator : N. Femoralis  
 Fungsi : Membantu fleksi tungkai atas dan ekstensi tungkai bawah

- M. Biceps Femoris

Origo : Linea aspera (*Caput Breve*) Tuber ischiadicum (*Caput longum*)  
 Insertio : Condylus lateralis tibiae dan Capitulum fibulae  
 Innervator : N. Peroneus & N. Tibialis  
 Fungsi : Ekstensi tungkai atas, Fleksi tungkai bawah, dan Eksorotasi tungkai bawah

- M. Semitendinosus

Origo : Tuber ischiadicum  
 Insertio : Condylus medialis tibiae  
 Innervator : N. Tibialis  
 Fungsi : 1) Ekstensi/retrofleksi tungkai atas  
 2) Fleksi tungkai bawah  
 3) Endorotasi tungkai bawah

- M. Pectineus

Origo : Linea pectina ossis pubis  
 Insertio : Linea pectinea femoris  
 Innervator : N. Femoralis dan N. Obturatorius  
 Fungsi : 1) Adduksi tungkai atas  
 2) Fleksi/antefleksi tungkai atas

- M. Tensor Fasciae Latae

Origo : Spina Iliaca Anterior Superior (SIAS)  
 Insertio : Tractus iliotibialis (lateral condylus lateralis tibialis)  
 Innervator : N. Gluteus superius  
 Fungsi : 1) Abduksi tungkai atas  
 2) Fleksi/antefleksi tungkai atas.

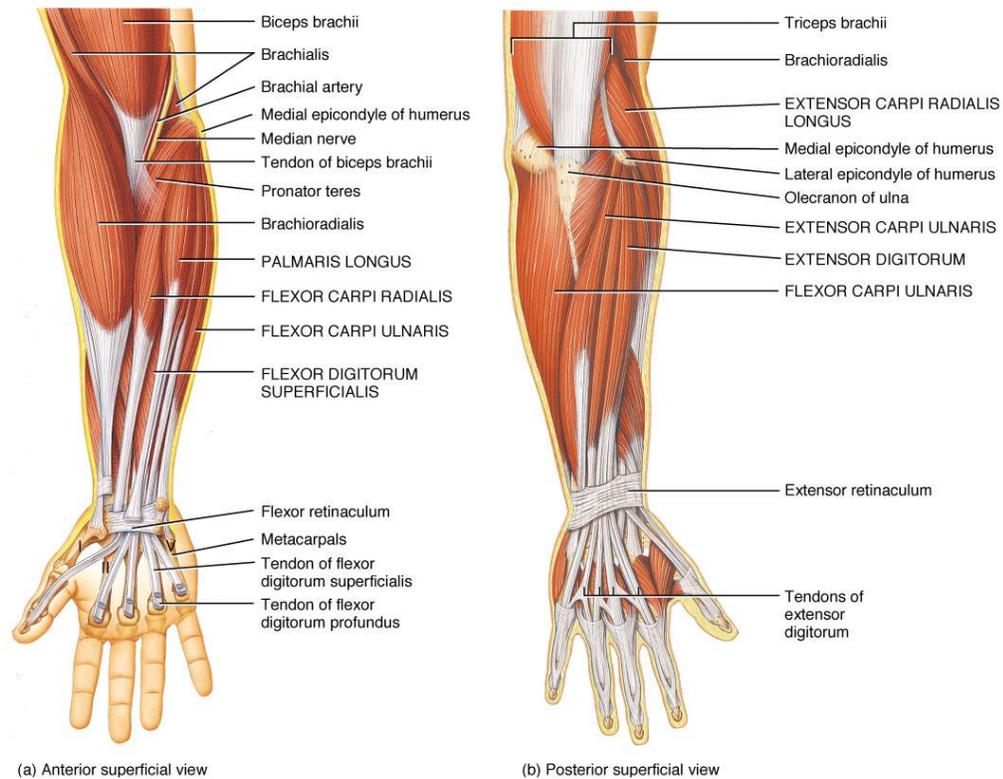
- M. Gastrocnemius

Otot ini mempunyai dua caput, yaitu caput mediale dan laterale.

Origo : 1) Caput lateral : condilus lateral femoris  
 2) Caput medial : condylus medialis femoris  
 Insertio : os. calcaneus  
 Innervator : N. Tibialis  
 Fungsi : Flexi plantar kaki dan untuk inversi kaki

- M. Soleus

Origo : 1) Capitulum fibulae  
 2) Collum fibulae ke linea soleus tibiae  
 Insertio : os. calcaneus  
 Innervator : N. Tibialis  
 Fungsi : Flexi plantar kaki dan cenderung untuk inversi Kaki



Gambar 8. Otot lengan

Sumber : [https://www.academia.edu/30441635/Jump\\_Shot\\_Bolabasket\\_Biomeanika\\_Kinesiologi](https://www.academia.edu/30441635/Jump_Shot_Bolabasket_Biomeanika_Kinesiologi)

Otot ekstremitas atas yang terlibat dalam gerakan *shooting* bola basket yaitu :

- Deltoideus
- Biceps Brachii
- Triceps Brachii
- Brachioradialis
- Flexor digitorum superficialis muscle
- Flexor digitorum profundus muscle
- Extensor digitorum muscle

- Extensor ndicis muscle
- Extensor digiti minimi muscle
- Flexor pollicis longus muscle
- Abductor pollicis longus muscle
- Extensor pollicis brevis muscle
- Extensor pollicis longus muscle

#### **4. Hakikat 3 point shoot**

*3 Point Shoot / Three point shoot* (tembakan tiga angka) merupakan tembakan yang cukup sulit yang harus dikuasai dan memiliki jumlah angka tertinggi pada setiap keberhasilan (bola masuk) untuk mencetak angka dibandingkan tembakan-tembakan lainnya. *Point* (angka) yang dapat dihasilkan dari *3 point shoot* yaitu tiga angka.

Memperoleh tiga angka langsung pada setiap bola masuk akan dioptimalkan demi memperoleh banyak angka. Suatu tim akan menjadikan *three point shoot* sebagai senjata untuk mengejar perolehan angka apabila timnya tertinggal.

Danny Kosasih dalam bukunya menyatakan *3 point shoot* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan juga membalikan keadaan disaat tim kita mengalami kekalahan.<sup>17</sup>

Saat permainan yang cepat, seorang penembak tiga angka biasanya tidak sempat melihat garis tiga angka. Pemain tersebut harus

---

<sup>17</sup> Danny Kosasih, *Fundamental Basketball First Step to Win*, Semarang: CV Elwas Offset, 2008, h. 52

mengembangkan panca inderanya sehingga pada saat menembak pemain tersebut tidak perlu lagi melihat ke bawah untuk mengetahui posisinya.

Ada beberapa cara yang untuk mendapatkan tembakan tiga angka misalnya dari *offensive rebound*. Danny kosasih menambahkan ada enam kemungkinan dalam pertandingan dimana kita akan mendapatkan kesempatan melakukan *three point shoot*:

1. *Offensive Rebound, passed out*
2. *Offensive Rebound, past out*
3. *Penetrate and pass*
4. *Fast break to trey*
5. *Skip pass*
6. *Screen and flade/flare*<sup>18</sup>

*3 point shoot* menjadi lebih penting dikarenakan selain *point* yang dihasilkan lebih besar, *3 point shoot* juga dapat digunakan pada saat yang kritis untuk memenangkan pertandingan.

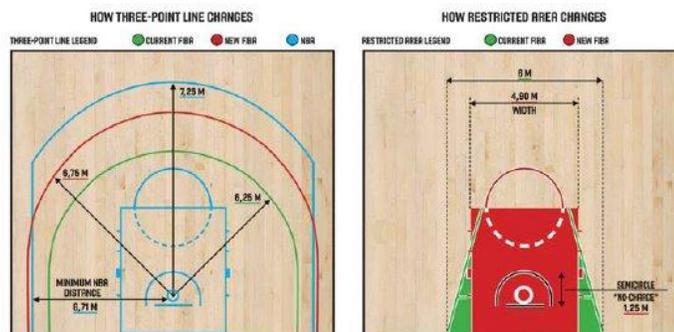
Pada saat akan melakukan tembakan tiga angka, disiapkan pada jarak yang cukup dari garis untuk menghindari menginjak garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Untuk dapat memperoleh *3 point shoot* yang efektif maka diperlukan suatu pola penyerangan agar tidak dibayangi oleh lawan sehingga *shooter* (penembak bebas) dengan bebas tidak terjaga melakukan tembakan. Pemain dua atau *shooting guard* sangat memungkinkan untuk mendapat kesempatan melakukan *3 point shoot*.

---

<sup>18</sup> Ibid., h. 52

Dalam pola penyerangan yang baik, ada saat dimana *shooting guard* mendapat *open shoot* sehingga pemain lain akan mengoper bola dan tentunya pemain ini dapat mengeksekusi dengan baik karena spesialisasi pemain ini unggul pada tembakan jarak jauh.

*3 point shoot* adalah komponen penting dalam permainan basket. Karena dengan tim yang memiliki *3 point shooter* tentu akan lebih menguntungkan. Jika dalam tim tanpa *3 pointer* harus memasukan bola 3x untuk mendapat 6 *point*, dengan *3 point shooter* hanya perlu mencetak 2x tembakan. Tentu itu sangat menguntungkan. Namun *Shoot 3 point* itu tidak mudah. Salah satu faktor *3 pointer* adalah faktor alami alias Bakat. Tanpa bakat, anda harus berlatih lebih keras.<sup>19</sup> Namun bukan berarti, dengan bakat yang anda miliki anda tidak harus bekerja keras. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan harus ada kerja keras.



Gambar 9 : Gambar Ukuran *3 point Shot*

Sumber : <http://orteach.blogspot.com/2011/03/permainan-bola-basket.html>

<sup>19</sup> <http://samsic.blogspot.co.id/2012/10/tembakan-3-point.html>

## 5. Hakikat Akurasi

Ketepatan adalah kemampuan tubuh untuk mengendalikan gerakan bebas menuju kesuatu sasaran. Sasaran ini dapat berupa jarak atau objek langsung yang harus dikenal.<sup>20</sup> Hal ini tampak pada usaha penembak atau pemanah dalam membidik sasaran. Dalam bidang ilmu pengetahuan, industri rekayasa, dan statistik, akurasi dari suatu sistem pengukuran adalah tingkat kedekatan pengukuran kuantitas terhadap nilai yang sebenarnya. Kepresisian dari suatu sistem pengukuran, disebut juga reproduktifitas (*reproducibility*) atau pengulangan bahasa Inggris: *repeatability*, adalah sejauh mana pengulangan pengukuran dalam kondisi yang tidak berubah mendapatkan hasil yang sama. Sebuah sistem pengukuran dapat akurat dan tepat, atau akurat tetapi tidak tepat, atau tepat tetapi tidak akurat atau tidak tepat dan tidak akurat.

Kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu gerak kesuatu serangan sesuai dengan tujuannya.<sup>21</sup>

Kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan. Ketepatan merupakan faktor yang

---

<sup>20</sup> Nala, Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga, Denpasar: Universitas Udayana, 2011, h. 23

<sup>21</sup> Suharno. HP, Ilmu Keolahragaan, Bandung, 1993, h. 32

diperlukan seseorang untuk memberi arah kepada seseorang dengan maksud dan tujuan tertentu.<sup>22</sup>

## 6. Hakikat Media

Kata media berasal dari bahasa latin dan merupakan bentuk jamak dari kata *medium* yang secara harfiah berarti perantara atau pengantar. Media adalah perantara atau pengantar pesan dari pengirim ke penerima pesan.<sup>23</sup>

Dengan menggunakan media pendidikan secara tepat dan bervariasi dapat diatasi sikap pasif anak didik. Dalam hal ini media pendidikan berguna untuk :

- a. Menimbulkan kegairahan belajar
- b. Memungkinkan interaksi yang lebih langsung antara anak didik dengan lingkungan dan kenyataan.
- c. Memungkinkan anak didik belajar sendiri-sendiri menurut kemampuan dan minatnya.<sup>24</sup>

Jadi, dalam pengertian yang lain, media adalah alat atau sarana yang dipergunakan untuk menyampaikan pesan dari komunikator kepada khalayak. Banyak ahli dan juga organisasi yang memberikan batasan mengenai pengertian media. Beberapa diantaranya adalah sebagai berikut:

---

<sup>22</sup> Sajoto, Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize, 1995, h. 9

<sup>23</sup> Arief F. Sadiman, Media Pendidikan, Pustekkom Dikbud, Jakarta, 2003, h. 6

<sup>24</sup> Ibid, h. 16

- Menurut Syaiful Bahri Djamarah: Media adalah alat bantu apa saja yang dapat dijadikan sebagai penyalur pesan guna mencapai tujuan.
- Menurut Briggs: Media adalah alat untuk memberikan perangsang bagi siswa supaya terjadi proses belajar.
- *Asociation of Education Comunication Technology (AECT)* : Media adalah segala bentuk dan saluran yang dipergunakan untuk proses penyaluran pesan.
- Menurut Gagne: Media adalah berbagai jenis komponen dalam lingkungan siswa yang dapat merangsang siswa untuk belajar.
- Menurut Miarso: Media adalah segala sesuatu yang dapat digunakan untuk menyalurkan pesan yang dapat merangsang pikiran, perasaan, perhatian, dan kemauan siswa untuk belajar.<sup>25</sup>

## 7. Hakikat J-Glove

*While there are different shooting aids available, many are limited to one area – keeping the ball off your palm region. However, there is not a single shooting aid on the market that focuses on the most important aspect of consistent shooters.....open-hand, square wrist follow through!*

*For most amateur shooters, the main reason for inconsistent shooting is improper side-to-side wrist flaws during follow through. If a right-hand player prematurely flexes his/her index finger during follow through (most common), then his/her wrist will finish toward the outside, resulting in the wrist not flexing in a frontal plane. If they prematurely flex their ring finger, their wrist will finish.*

*The J-Glove is all about constructing or re-constructing perfect biomechanical shooting mechanics during your shot release and follow through. In most cases, this will involve one of the more difficult training tasks known to humans....breaking old habits. Lessons at camps and clinics often leave players confused and discouraged, resulting in old shooting habits quickly reverting back. Re-training the brain to discontinue the use of old muscle-memory circuits and to create new muscle-memory circuits is a very time-consuming and repetitive process. Utilizing the J-Glove and "Millennium*

---

<sup>25</sup> Susilana, Rudi. Riyana, Cepi, Media Pembelajaran: Hakikat, Pengembangan, Pemanfaatan, dan Penilaian, 2009, h. 6

*Shooting DVD” repetitively will re-construct your shooting mechanics and follow through in a short period of time, while providing you with success and confidence to be a long-term successful shooter.<sup>26</sup>*

Meskipun ada berbagai alat bantu tembak yang tersedia, banyak yang terbatas pada satu area - menjauhkan bola dari wilayah telapak tangan Anda. Namun, tidak ada satu pun alat bantu tembak dijual dipasaran yang berfokus pada aspek paling penting dari penembak yang konsisten ..... tangan terbuka, pergelangan tangan lalu gerakan lanjutan!

Bagi kebanyakan penembak pemula (amatir), alasan utamanya adalah dari pembak yang tidak konsisten adalah kelemahan pergelangan tangan dari sisi ke sisi yang tidak benar dan berkelanjutan. Jika pemain dengan dominan tangan kanan melenturkan jari telunjuknya secara tidak sempurna (*premature*) selama tindak lanjut (yang paling umum), maka pergelangan tangannya akan berakhir ke arah luar, sehingga pergelangan tangan tidak melentur ke arah lurus kedepan. Jika mereka terlalu cepat melenturkan jari manis mereka, pergelangan tangan mereka akan selesai.

*J-Glove* adalah semua tentang membangun atau membangun kembali mekanisme menembak dengan biomekanik sempurna selama pelepasan

---

<sup>26</sup> <http://www.gsinnovation.com/products/jglove-shooting-aid/>

tembakkan Anda dan gerakan lanjutan. Dalam kebanyakan kasus, ini akan melibatkan salah satu tugas pelatihan yang lebih sulit yang diketahui oleh manusia .... melawan kebiasaan lama. Pelajaran di kamp dan klinik sering membuat pemain bingung dan putus asa, yang mengakibatkan kebiasaan menembak yang lama dengan cepat kembali. Melatih kembali otak untuk menghentikan penggunaan sirkuit memori otot yang lama dan menciptakan sirkuit memori otot yang baru adalah proses yang sangat memakan waktu dan berulang. Memanfaatkan *J-Glove* berulang kali akan membangun kembali mekanik menembak Anda dan menindaklanjutinya dalam waktu singkat, sambil memberi Anda kesuksesan dan kepercayaan diri untuk menjadi penembak sukses jangka panjang.



Gambar 10 : Gambar *J-Glove*  
Sumber : <http://www.jglove.com/index.html>

## B. Kerangka Berpikir

Bola basket adalah olahraga permainan beregu yang terdiri dari lima orang dimana ada pemain yang berposisi sebagai *Point Guard*, *Shooting Guard*, *Small Forward*, *Power Forward*, dan *Center*. Kedua regu ini akan berusaha memasukan bola kedalam *ring* lawan sebanyak-banyaknya dengan permainan yang memukau. Perkembangan olahraga bola basket sangat cepat dan bersifat dinamis. Dan dimainkan diseluruh dunia menunjukkan bahwa olahraga bola basket sangat begitu populer di dunia. Dan pemain basket wajib dan harus bisa memiliki kemampuannya yang kompleks seperti kemampuan *passing*, *dribbling*, *shooting*. Telah dijelaskan bahwa dalam olahraga bola basket, di era bola basket modern ini semua pemain harus memiliki keterampilan *shooting* yang baik. Hal ini dikarenakan saat ini permainan bola basket menerapkan sistem *extended defense* yang mengharuskan semua pemain harus memiliki *shooting 3 point* atau yang baik.

mengenai latihan shooting diketahui bahwa untuk melatih dan meningkatkan kemampuan *shooting* ada banyak alat bantu untuk melatih akurasi *shooting*. Peneliti menggunakan media *J-Glove* untuk meningkatkan akurasi *shooting 3 point*. Dan pemain pun akan dapat merasakan dampak latihan dengan menggunakan media *J-Glove* yang dapat mempermudah

melakukan *shooting* karena jari-jari tangan akan terbuka lebar maka lebih *balance* dalam memegang bola untuk *shooting*.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan teori-teori diatas maka dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut :

Diduga dapat meningkatkan Akurasi *Shooting 3 Point* dengan Menggunakan Media *J-Glove* pada Tim Putra Bola Basket Universitas Negeri Jakarta.