

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Menurut PB PERBASI :

Permainan yang 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. Permainan bola basket diawasi oleh *officials* (wasit) dan seorang *commissioner* (pengawas pertandingan).¹

Menurut Hal Wissel :

Bola basket dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain setiap timnya. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa².

Menurut DEPDIKBUD :

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 orang. Tujuannya masing-masing regu adalah melemparkan bola ke basket lawan dan mencegah pihak lain memperoleh bola dan membuat angka. Bola

¹ PB>PERBASI, Peraturan Resmi Permainan Bola Basket 2004, (Jakarta: PB PERBASI,2005), hal. 4

²Hal Wissel,Bola Basket (Jakarta: PT Raja Grafindo 2000), hal. 2

tersebut boleh di dorong, dilempar, dipantulkan atau digelindungkan kesegala arah.³

Dan menurut Iman Shodikin :

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh di pantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah untuk memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan ini dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjang kemasukan sedikit mungkin.⁴

Jadi permainan bola basket merupakan permainan yang di lakukan dengan banyaknya angka yang masuk kekeranjang lawan. Tim yang banyak memasukan bola adalah tim yang menang. Dari banyaknya serangan untuk mencetak angka dilakukan dari sisi-sisi yang berbeda. Dari serangan tersebut banyak yang melakukan dari sisi yang di kuasai oleh pemain. Terkadang *atlet* atau orang yang bermain basket tidak menyadari kalau bermain bola basket bisa banyak menghasilkan angka dari sisi yang satu saja tidak keduanya. Dari situlah banyak orang yang mau berkembang untuk mempelajari olahraga bola basket.

³Depdikbud, Peraturan Permainan Bola Basket 1981, hal. 3

⁴Iman Shodikin, Olahraga Pilihan Bola Basket (Depdikbud 1992), hal. 8

Permainan bola *basket* pun cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian semua orang, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. Hal ini dibuktikan dari kualitas pengembangan kompetisi semakin banyak di Indonesia yang diadakan sebagai tindakan pembinaan dengan adanya pertandingan antar sekolah (Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama dan Sekolah Menengah Atas), pertandingan perguruan tinggi (Liga Bola Basket Mahasiswa) dari divisi dua sampai ke divisi nasional, pertandingan antar club 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 NBL (*National Basketball League*).

Dari semua pertandingan tersebut pemain bola basket tidak bisa menyamakan bayaknya masuk dari sisi kanan dan sisi kiri. Mau pemain terlatih atau orang yang baru belajar. Karena situasi dilapangan menentukan banyaknya angka dari posisi yang menguntungkan dan darimana seseorang menguasai teknik.

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. Penguasaan teknik dasar merupakan faktor awal untuk memiliki suatu tim bola basket yang handal. Kemudian dilanjutkan dengan ketahanan

fisik yang baik serta kerja sama dari tim itu sendiri dengan menerapkan pola dan strategi yang telah diberikan.

2. Hakekat kemampuan menembak (*Shooting*)

Menurut Hal Wissel :

Shooting (menembak) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti operan *dribling*, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantar anda memperoleh peluang besar membuat angka, tetapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutup kelemahan teknik dasar lainnya⁵.

Dalam suatu pertandingan tidak ada yang bisa menyenangkan hati selain memasukkan atau menghasilkan angka baik dalam latihan ataupun pertandingan. Terlebih lagi dengan teknik *shooting* (menembak).

Menurut Marta Dinata :

Shooting atau menembak bola adalah sasaran akhir dari suatu serangan yang disusun dari bawah, yaitu usaha untuk memasukan bola ke keranjang lawan⁶.

Sedangkan menurut Iman Sodikun :

⁵Hal Wissel, Bola Basket (Jakarta : PT Raja Grafindo 2000), hal. 43.

⁶Marta Dinata, Dasar-Dasar Mengajar Bola Basket (Cerdas Jaya), hal. 23

Menembak (*shooting*) merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik-teknik yang betul⁷.

Dan menurut Vic Amber :

Gerakan *shooting* ini bukan hanyalah sekedar asal melemparkan bola saja tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran.⁸

Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain, juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan sebab kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang (basket) setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan. Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan disamping itu juga tepat tidaknya mekanik gerakan dalam menembak menentukan baik buruknya tembakan. *Shooting* atau menembak ini harus dilakukan oleh *atlet* sesering mungkin untuk merasakan gerakannya dengan benar serta terlatih ketepatannya.

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola tepat pada *ring*. Karena kesempatan menembak mungkin dapat terjadi dimanapun dalam lapangan. Dari sisi mana pun atlet harus bisa agar bisa banyak mencetak angka. Tetapi atlet sangat kesulitan untuk menguasai semua sisi

⁷Iman shodikin, Olahraga Pilihan Bola Basket, (Depdikbud 1992), hal. 59

⁸Vic Amber, Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket (Pionir Jaya 2008), hal. 13

yang terkadang sisi yang kurang di kuasai sulit menjadi angka. Dan atlet hanya bisa menguasai yang sering dilatihnya dan mendapatkan posisi yang nyaman di sisi yang bisa menurutnya akan menghasilkan angka.

Sedangkan menurut Harsono :

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan yang konstan maka organisasi psikologis kita akan bertambah baik, gerakan yang semula sukar dilakukan perlahan menjadi gerakan yang otomatis dan reflektif⁹.

Jadi tembakan yang terkadang sangat sulit dilakukan dapat dilakukan bila dilatih dengan benar agar bisa menjadi otomatis dengan ke adaan seperti apa pun dan bisa dilatih sisi-sisi yang kurang di kuasai atlet.

Menembak adalah senjata yang paling baik pada saat menyerang. Akan tetapi kemampuan yang paling sulit dilatih. Karena teknik menembak ini harus membutuhkan konsentrasi dan ketepatan pada target (*ring*).

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran. Dalam perkembangannya teknik tembakan banyak diperlukan para atlet, dengan bermacam-macam teknik tersebut setiap tim dapat memenangkan suatu pertandingan. Ada kalanya seorang pemain mempunyai suatu keistimewaan dalam teknik tembakan.

⁹Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching, (Jakarta P dan K Dirjen Dikti P2LPKT, 1988), hal. 102

Akan tetapi lebih bagus lagi pemain mempunyai beberapa teknik membentuk dengan kemampuan mencetak angka yang sama.

Shooting atau menembak ini harus dilakukan sesering mungkin untuk melatih anak merasakan gerakannya dengan benar serta dapat terlatih ketetapannya. Di dalam suatu latihan atau pun dipertandingan setiap pemain harus terus dipantau perkembangan menembaknya, apakah mengalami kemajuan atau kemunduran. Maka dengan itu dibutuhkan suatu patokan untuk pemain tersebut pada saat latihan atau pertandingan mengalami peningkatan dalam hal persentase tembakan.

3. Hakikat *Under Basket Shoot*

Under basket adalah cara atau teknik mencetak angka dari bagian bawah *ring*. Teknik cukup sulit dikarenakan memerlukan lompatan yang cukup tinggi dan akurasi yang sangat baik. Namun, dibandingkan dengan teknik mencetak angka yang lain, teknik ini termasuk paling mudah mencetak angka. Kebanyakan pemain pasti menguasai teknik ini. *Under basket shoot* (menembak di bawah *ring*) merupakan salah satu jenis *shooting* (menembak) dalam permainan bola basket. Tembakan *under ring* ini dilakukan hampir sama dengan melakukan tembakan *free throw* namun dengan jarak yang lebih dekat dengan *ring*, yaitu disebelah samping kanan atau kiri ring basket.

Menurut Hannes Neumann :

Under basket shoot adalah tembakan dari posisi bawah basket setelah *dribbling* atau mendapat operan¹⁰.

Tembakan *Under basket shoot* ini merupakan cara tembakan yang paling sering terjadi dalam permainan bola basket. Biasanya pemain yang melakukan *under basket shoot* ini pemain yang bermain di bawah *ring*. Teknik tembakan ini perlu dilatih dari berbagai posisi awal. Perlu diperhatikan bahwa tekniknya harus dikuasai dengan tangan kiri dan kanan.

Under basket shoot ini kemungkinan persentase mencetak angkanya sangat tinggi, karena teknik ini sangat dekat sekali dengan keranjang (*ring*). Tetapi dalam kenyataannya pada pemain, teknik ini sangat sulit mendapatkan posisi yang nyaman melakukan teknik ini karena pemain lawan melindungi daerah bawah *ring*. Tetapi pemain yang sering melakukan dan menghasilkan angka dengan teknik ini adalah pemain *center* yang posisi menyerang sering berada di bawah *ring*.

Dengan keuntungan pemain *center* yang berbadan besar dan tinggi biasanya lebih mudah dan lebih tinggi keberhasilan angkanya bila melakukan teknik ini walaupun di jaga dari pada posisi yang lain. Tetapi tidak cuma pemain *center* saja yang sering mendapatkan angka dari *under basket shoot* tetapi pemain yang lain juga. Tetapi pemain yang lain mendapatkan angka ini

¹⁰Hannes Neumann, Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan, (Jakarta : Gramedia, 1982),hal. 19

tidak sebanyak pemain yang sering dibawah *ring*. Pemain yang lain biasanya bisa mendapatkan angka dengan teknik ini dari *pass break* yang tidak ada penjagaan. Sedangkan pemain *center* bisa mendapatkan angka dengan *rebound*.

4. Hakikat *Lay Up Shoot*

Menurut Iman Sodikun :

Tembakan *lay up (Lay Up Shoot)* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket¹¹.

Menurut Nuril Ahmadim :

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dengan keranjang basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan ke dalam keranjang basket yang didahului dengan gerakan dua langkah.¹²

Dan menurut Marta Dinata :

Tembakan ini adalah yang paling aman dan efektif jika pemain yang memegang bola tadi tidak dihalangi lawan.¹³

Dengan jarak yang cukup dekat, hal ini menguntungkan yaitu menembak dari jarak yang jauh dapat diperdekat ke basket dengan

¹¹Iman Sodikun, *op.Cit*, hal. 64

¹²Nur Ahmadi, *Permainan Bola Basket (Surakarta : Era Intermedia)*, hal. 19

¹³Marta Dunata, *Dasar-Dasar Mengajar Bola Basket Cerdas Jaya*, hal. 9

melakukan lompat-tangkap-lompat. Pada lompatan terakhir ini pada posisi setinggi-tingginya mendekati basket, diteruskan memasukan bola. Dengan posisi tersebut tembakan dapat dilakukan dengan mudah.

Menurut Iman Sodikun teknik tembakan *lay up shoot* ada dua cara, yaitu :

- a. Melalui operan kawan
- b. Menggiring bola¹⁴

Lay-up shoot dapat dilakukan melalui operan atau juga setelah melakukan *dribble*. Caranya pada jarak beberapa langkah dari *ring*, *atlet* akan *dribble* bola secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang dan melakukan tembakan¹⁵.

Menurut PERBASI dalam buku Bola Basket Untuk Semua *Lay Up Shoot* adalah :

Lay Up dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari *ring*, pen-*dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah *ring*¹⁶.

Tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melangkah dengan salah satu kaki kemudian melangkah lagi dengan kaki yang satunya dan melompat untuk mendekati *ring* agar lebih mudah mencetak angka. Dengan teknik ini kita bisa berhasil menghasilkan angka banyak karena teknik ini

¹⁴Ibid, hal. 64

¹⁵PB. PERBASI Bidang III, Op. cit. hal. 24.

¹⁶PB. PERBASI, Bola Basket Untuk Semua, 2006, hal. 24

sangat mudah dan gampang di pelajari semua orang. Hampir semua orang yang belajar basket pasti di ajarkan teknik *lay up shoot* karena teknik yang mudah dan keberhasilan angkanya lebih besar.

Ada beberapa variasi dari teknik lay up, yaitu *reverse lay up* dan *power lay up*. *Reverse lay up* biasanya dilakukan apabila seorang pemain berada di bawah *ring* atau sangat dekat dengan *ring* sehingga memungkinkan untuk melakukan lay up biasa. Pada teknik ini, seorang pemain akan menggunakan sisi yang berlawanan dengan *lay up* biasa saat menembakkan bola. *Power lay up* dilakukan dengan menembak bola menggunakan kedua tangan dalam jarak yang dekat dengan *ring*.



Gambar 1 : Teknik *Lay up Shoot*

Sumber : <http://ruzzers.blogspot.com/2012/12/cara-melakukan-lay-up-lay-up-shoot.html>, Permainan Dasar Bola Basket, di akses Jumat, 14 November 2014

Ada tiga hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan tembakan *lay up*, yaitu

- a) Saat menerima bola, badan harus dalam keadaan melayang.
- b) Saat melangkah, langkah pertama harus lebar atau jauh guna mendapatkan jarak maju sejauh mungkin, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.
- c) Saat melepaskan bola, bola harus dilepas dengan kekuatan kecil¹⁷.

Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dahulu kedepan. Cara ini adalah yang paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola kekuatan tangan melepas bola. Untuk dapat melakukan teknik *lay up shoot*, kebutuhan fisik yang dibutuhkan adalah kecepatan, daya ledak otot, keseimbangan, kecepatan dan reaksi.

5. Hakikat *Two Point Shoot*

Pada dasarnya teknik *two point shoot* itu adalah tembakan atau *shoot* yang dilakukan didalam garis *three point* atau di daerah *medium shoot*. *Two point shoot* ini sangat sering dilakukan pada saat latihan ataupun pertandingan, maka dengan itu teknik tembakan dua angka harus terus dilatih. Tembakan *two point shoot* ada dua jenis tembakan yaitu tembakan dengan *set shoot* dan *jump shoot*.

¹⁷ Nuril Ahmadi, op. cit, hal.19.

Tembakan *set shoot* ini jarang dilakukan pada permainan biasa. Karena jika penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa halangan seperti *free throw*.

Sedangkan tembakan *jump shoot* sering dilakukan saat pemain menyerang tidak bisa mendekati keranjang. Tembakan ini sangat sulit dihalangi karena dilakukan pada titik tertinggi lompatan *vertical* penembak.

Dari tembakan *set shoot dan jump shoot* yang sering dilakukan di untuk mendapatkan dua angka adalah *jump shoot* karena lebih sulit di halangi atau *block* dikarenakan dilakukan di titik tertinggi saat melompat. Sedangkan *set shoot* terlalu mudah dikarenakan di dalam area bertahan musuh pasti akan menghalanginya, melakukan *set shoot* dengan penjagaan akan lebih mudah dihentikan.

Menurut Marta Dinata :

Tembakan ini dilakukan dengan posisi bola didepan dada, kemudian bila diangkat ke atas depan kepala, dengan bantuan tolakan kedua lutut, lakukan lompatan setinggi mungkin, dan pada saat mencapai lompatan tertinggi, bola dilepaskan (dilemparkan) ke keranjang.¹⁸

Tembakan dua angka adalah tembakan masuk dari daerah dua angka bernilai dua. Adapun cara melakukan tembakan dua angka sebagai berikut :

¹⁸Marta Dinata, Dasar-Dasar Mengajar Bola Basket (Cerdas Jaya), hal. 26

1. Lompat, Lalu tembak
2. Tinggi lompatan tergantung pada jarak tembakan
3. Rentangkan kaki, punggung, bahu
4. Rentangkan siku
5. Lenturkan pinggang dan jari-jari kedepan
6. Lepaskan jari telunjuk
7. Laju penyeimbang pada bola sampai terlepas
8. Irama yang sama
9. Lihat target¹⁹



Gambar 2 : Teknik *Two Poin Jump Shoot*

Sumber : <http://ibleedbasketball.com/2012/09/17/is-your-j-missing-one-of-these-essentials-jump-shot-checklist>, Biomechanical Technique Paper, jumat 14 November 2014

¹⁹<http://s4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-shooting-2>, Jum'at, 14 November 2014

Untuk dapat melakukan tembakan dua angka dibutuhkan suatu lompatan yang tinggi, karena tembakan dua angka yang baik adalah tembakan yang menggunakan lompatan pada saat akan menembak. Lompatan yang tinggi di dapatkan dari menekuk lutut untuk mendapatkan tenaga yang maksimal. Sehingga secara jelas tembakan dua angka memerlukan daya ledak tungkai yang baik.

Tembakan lompat (*Jump shoot*) merupakan salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan di daerah parometer. Di daerah parometer lawan, *jump shoot* sering dilakukan agar pemain lawan sulit untuk melakukan *block*. Inti dari *Jump Shoot* dalam kalimat simpel adalah semakin tinggi lompatan maka semakin baik, karena semakin tinggi lompatan maka lebih mudah menghindari *block*. Berbeda dengan tembakan yang dilakukan secara bersamaan antara lompatan dan menembak atau menembak tanpa melompat (*set shoot*) yang sangat memudahkan lawan melakukan *block* karena tidak dilakukannya lompatan untuk menghindari jarak tangan lawan untuk melakukan *block*. *Jump shoot* merupakan tembakan yang diawali dengan melompat terlebih dahulu kemudian melakukan tembakan di udara pada saat di puncak lompatan.

Menurut Jon Oliver berpendapat :

Melakukan *jump shoot* melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan

pergelangan tangan menembak langsung ke arah *ring*. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan *backspin* (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindak lanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai *ring*²⁰.

Terdapat 4 jenis *jump shoot* dasar dalam permainan bola basket yang harus di ketahui, yaitu :

1. *Drive and Jump Shoot* adalah jump shoot dasar yang dalam artian harfiah adalah *dribble and shoot*.
2. *Standing Jump Shoot* adalah *jump shoot* dalam posisi bebas, analogi dalam permainan adalah pemain menerima passing dalam daerah kosong dan melakukan *jump shoot*
3. *No Charge Jump Shoot* adalah *jump shoot* dengan penjagaan *man to man*, namun harus mampu melakukan *shoot* tanpa terkena *offensive foul* (melakukan *vertical jump*, melompat *vertikal* dan bukan melompat ke depan yang mengakibatkan *offensive*)

²⁰ Jon Oliver, op. cit., hal. 28.

4. *Quick Stop Jump Shoot* adalah melakukan *jump shoot* secara kilat, analogi dalam permainan adalah anda berlari, menerima *passing*, lalu langsung *jump shoot* mendahului penjagaan lawan²¹.

6. Hakikat *three point shoot*

Three point shoot merupakan tembakan yang cukup sulit yang harus dikuasai dan memiliki jumlah angka tertinggi pada setiap keberhasilan untuk mencetak angka dibandingkan tembakan-tembakan lainnya. Angka yang dapat dihasilkan dari *three 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.

Menggunakan permainan yang cepat seorang penembak tiga angka akan tidak sempat melihat garis tiga angka, maka pemain tersebut harus mengembangkan panca inderanya sehingga pada saat menembak tiga angka pemain tersebut tidak perlu lagi melihat ke bawah untuk mengetahui posisinya.

Mendapatkan tembakan tiga angka ada beberapa cara yang mendahuluinya misalnya dari *offensive rebound*. Danny Kosasih

²¹<http://www.tutorialbolabasket.com/2010/11/jenis-jenis-jump-shoot.html>, Jum'at, 20 November 2014

menambahkan ada enam kemungkinan dalam pertandingan dimana kita akan mendapatkan kesempatan melakukan *three point shoot* :

1. *offensive rebound, passed out*
2. *offensine rebound, past out*
3. *Penetrate and pass*
4. *Fast break to trey*
5. *Skip pass*
6. *Screen and flade / flare*

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

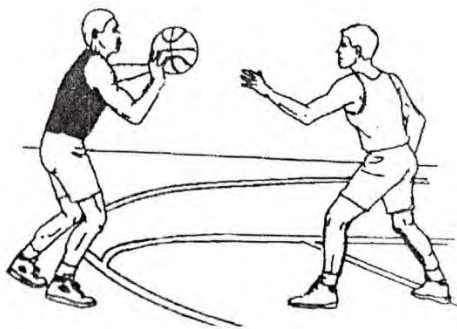
Pada saat akan melakukan *three point shoot*, disiapkan pada jarak yang cukup dari garis untuk menghindari menginjak garis dan untuk memfokuskan pandangan pada *ring* basket. Untuk dapat memperoleh *three point shoot* yang efektif maka diperlukan suatu pola penyerangan agar tidak dibayangi oleh lawan sehingga *shooter* (penembak bebas) dengan bebas tidak terjaga melakukan tembakan. Pemain *shooting guard* sangat memungkinkan untuk mendapat kesempatan menembak, dan membutuhkan bantuan pemain lain untuk mendapatkan kesempatan melakukan *three point shoot*. Dalam pola penyerangan yang baik, akan terdapat keadaan tertentu *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.

Menurut Hal wissel *three point shoot* dibagi menjadi tiga fase dalam pelaksanaannya, yaitu

Tahap Persiapan *Three Point Shoot*

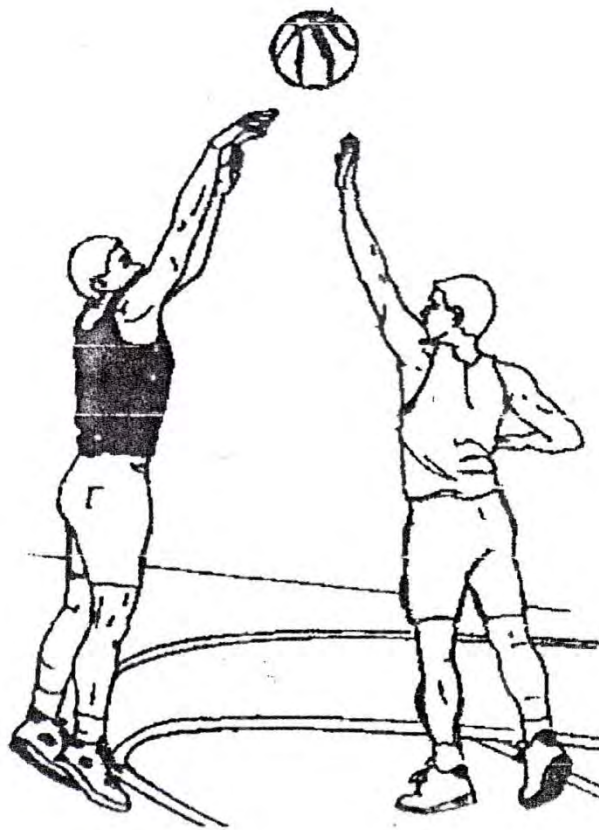
Pada saat menerima bola, posisi dibelakang garis dan langsung melihat target, kaki dan bahu terentang lebar, kaki dan jari kaki lurus, posisi lutut harus lentur, dilanjutkan dengan tangan yang tidak menembak di bawah bola. Usahakan ibu jari dalam keadaan rileks dan siku masuk, posisi bola lebih tinggi antara telinga dan bahu rileks, dilanjutkan langkah untuk menembak.



Gambar 3 :Fase Persiapan *Three Point Shoot*
Sumber :Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses
(Jakarta:PT. Raja Grafindo Persada, 1996), h.53.

Tahap Pelaksanaan *Three Point Shoot*

Pada posisi akan melakukan shooting, usahakan lompat tersebut tidak mengalami ketegangan, menembak saat melompat ke atas dan irama yang sama, dilanjutkan dengan tenaga berurutan dari kaki, punggung, bahu, lalu rentangkan siku, lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, lepaskan jari telunjuk lurus ke depan dan tangan menyeimbang pada bola sampai terlepas



Gambar 4 : Fase Pelaksanaan *Three Point Shoot*
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses
(Jakarta:PT. RajaGrafindo Persada, 1996), h.53.

Tahap lanjutan *Three Point Shoot (Follow Through)*

Setelah menerima bola dan lihat target dilanjutkan rentangan lengan hingga jari telunjuk menuju target, setelah melepaskan bola, posisi telapak tangan ke bawah dan seimbangkan dengan telapak tangan ke atas disertai mendarat dengan seimbang.



Gambar 5 : Fase *Follow Through Three Point Shoot*
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 1996), h.53.

Ketika mendapatkan tembakan tiga angka maka tembakan ini harus diarahkan pada saat pemain bergerak dengan cepat menuju garis tiga angka dengan penghentian gerakan secara cepat pula, kemudian melompat dan menembak. Momentum yang besar akan didapat dari menekuk lutut untuk

mendapatkan *power* tungkai yang maksimal. Sehingga cara jelas tembakan tiga angka ini memerlukan daya ledak tungkai yang baik. Selain itu *speed* (kecepatan) ketika melepas bola ditambah dengan besarnya sudut yang terbentuk pada saat fase persiapan sampai fase pelaksanaan, akan menambah kekuatan pemain untuk menghasilkan *three point shoot* yang optimal.

7. Kerangka Berfikir

Shooting merupakan usaha untuk mencetak angka dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. *Shooting* biasanya lebih banyak terjadi melalui sisi kanan dan sisi kiri karena dari kedua sisi ini tim lawan saat melakukan *defense* akan sedikit tidak setabil. *Shooting* merupakan satu-satunya cara mencetak angka didukung sistem penyerangan yang bagus. Pelatih harus mengetahui kemampuan atlet untuk menentukan sistem melalui sisi kanan atau sisi kiri agar mempermudah mencetak angka.

Kemampuan *under basket shoot* dalam menghasilkan angka didukung banyaknya faktor kondisi fisik, koordinasi yang baik tangan dan kaki serta kecepatan tangan menaruh bola ke target. Kemampuan teknik ini wajib dimiliki oleh pemain-pemain yang bertubuh besar. Karena teknik ini dilakukan di dalam pertahanan lawan atau dilakukan di dekat keranjang lawan. Teknik ini harus terus dilatih agar pada saat pertandingan sudah terbiasa melakukannya. Karena proses teknik ini dalam mencetak angka sangat

tinggi. Kemungkinan mencetak angka dengan teknik ini diwajibkan masuk apa lagi pemain yang berbadan besar, yang jangkauan tangan bisa sampai didekat *ring*.

Keberhasilan tembakan *lay up shoot* dalam mencetak angka tergantung dari hasil latihan dan mental pemain. Teknik yang baik akan didapat pada saat latihan. Jika pemain sering melakukan pada saat latihan, pada saat pertandingan akan mendapat hasil teknik yang baik pula. Tetapi pemain harus menyeimbangkan *lay up shoot* dari sisi kanan mau pun sisi yang sebelah kiri. Karena keseimbangan mencetak angka dari kedua sisi sangat di butukan untuk hasil mencetak angka.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi hasil akhir dari *lay up shoot* ini, pada kualitas teknik akan menyangkut beberapa hal seperti posisi kaki pada saat melangkah, posisi tangan pada saat menembak bola, dan kecepatan bola menyentuh target. Setiap pemain harus berusaha mendapatkan hasil yang baik pada saat latihan, hal ini akan berakibat nantinya pada saat pertandingan, sedangkan faktor mental yang mempengaruhi hasil pertandingan lebih rendah maka teknik ini akan memberikan sumbangan yang sangat besar dalam mencetak angka.

Kemampuan teknik dua angka dalam mencetak angka pada saat latihan dan pertandingan didukung oleh faktor teknik, taktik dan mental pemain. Faktor teknik latihan pada situasi pertandingan memerlukan seorang pelatih yang kreatif mengembangkan latihan dua angka yang meliputi keseluruhan

teknik dasar dari kedua tembakan ini seperti menembak diawali menggiring bola terlebih dahulu atau dapat operan dari teman. Hal ini yang harus terus dilatih agar pemain lebih cepat beradaptasi dengan situasi pertandingan. Seperti halnya teknik yang lain juga, tembakan dua angka akan memberikan kontribusi pada saat pertandingan, jika faktor yang mendukung mempunyai kualitas baik di dapat pada saat pertandingannya akan menghasilkan yang lebih baik.

Kemampuan *three point shoot* dalam menghasilkan angka didukung oleh banyak faktor kondisi fisik seperti ketepatan dan efisiensi energi. Kemampuan tembakan ini juga didukung oleh faktor teknik, taktik dan mental. Faktor teknik latihan pada situasi pertandingan memerlukan seorang pelatih yang pandai mengembangkan *drill* latihan *three point shoot*, yang meliputi teknik dasar *three point shoot* diawali dengan menggiring bola atau dengan *passing*. Seperti halnya pada teknik lain, *three point shoot* akan memberikan kontribusi pada saat pertandingan, jika faktor yang mendukung mempunyai kualitas yang baik dan didapat dari latihan bertahap dan penuh prinsip. *Three point shoot* harus dioptimalkan dalam sebuah pertandingan, karena angka yang dihasilkan akan dapat menaikkan angka sebanyak tiga angka langsung, dan juga dapat menaikkan mental tim secara keseluruhan.

Dalam suatu pertandingan banyak penyerangan yang dilakukan melalui beberapa sisi. Baik sisi kanan, sisi kiri, atau pun tengah pertahanan lawan. Dari sisi-sisi itu kita bisa memasukan taktik pola serangan agar bisa berhasil

menghasilkan angka yang banyak untuk tim bisa memenangkan pertandingan. Kalo sisi kanan dan sisi kiri sama bagusnya, atlet akan menghasilkan banyak angka dan lawan akan sulit membaca taktik dan strategi penyerangan. Jika sisi kanan dan sisi kiri sudah sama bagusnya maka harapan memperoleh angka lebih terbuka.

Dalam melakukan *offense*, terdapat beberapa sisi tembakan yang di hasilkan yang dilakukan tim bola basket UNJ putri. Tembakan hanya di hasilkan dari sisi kanan dan sisi kiri. Oleh karena itu analisis perolehan *point* dengan teknik shooting (*under basket shoot, lay up shoot, two point shoot* dan *three point shoot*) melalui sisi kanan dan sisi kiri pada tim bola basket UNJ putri pada LIBAMA 2015 diharapkan menjadi bahan evaluasi bagi tim UNJ putri untuk menghadapi pertandingan kedepannya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tujuan Penelitian

Dalam penelitian ini tujuan yang ingin dicapai adalah untuk mengetahui:

1. Presentasi tingkat keberhasilan dan kegagalan sisi kanan dan sisi kiri pada tim bola basket UNJ putri di kejuaraan LIBAMA 2015.
2. Presentasi tingkat keberhasilan dan kegagalan teknik *under basket shoot, lay up shoot, two point shoot dan three point shoot* melalui sisi kanan pada tim bola basket UNJ putri di kejuaraan LIBAMA 2015.
3. Presentasi tingkat keberhasilan dan kegagalan teknik *under basket shoot, lay up shoot, two point shoot dan three point shoot* melalui sisi kiri pada tim bola basket UNJ putri di kejuaraan LIBAMA 2015.
4. Presentasi tingkat keberhasilan paling banyak terjadi antar kedua sisi teknik *under basket shoot, lay up shoot, two point shoot dan three point shoot* tim bola basket UNJ putri di kejuaraan LIBAMA 2015.
5. Presentasi tingkat kegagalan paling banyak terjadi antar kedua sisi teknik *under basket shoot, lay up shoot, two point shoot dan three point shoot* tim bola basket UNJ putri di kejuaraan LIBAMA 2015.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Pengambilan data penelitian dilakukan di GOR Sumantri Kuningan

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian ini berlangsung pada tanggal 6 April – 30 April 2015

C. Metode Penelitian

Metode penelitian ini termasuk dalam metode deskriptif dalam teknik observasi. Penelitian ini bermaksud mengetahui kemampuan penyerangan melalui sisi kanan dan kiri dengan teknik *lay up shoot*, *under basket shoot*, *two point shoot*, dan *three point shoot* terhadap keberhasilan mencetak angka pada tim UNJ putri pada kejuaraan LIBAMA 2015. Karena kadang sisi kanan dan sisi kiri hasil memasukannya tidak sama banyak. Dimana data diambil dan disimpulkan setelah semua kejadian berlangsung.

Teknik dari penelitian ini adalah observasi dalam bentuk metode penilaian diantaranya:

1. Observasi bebas dengan melihat langsung.
2. Observasi tertulis dengan *chart* penelitian yang berisi kolom-kolom tabel dan baris-baris tabel untuk mencatat data.
3. Observasi dengan teknik dokumenter

Metode observasi di atas dikombinasikan sehingga memperoleh data yang nyata, kemampuan dihitung dari setiap angka yang dihasilkan dari *lay up shoot*, *under basket shoot*, *two poin jump shoot*, dan *three point shoot* yang dibuat dalam bentuk persentasi keberhasilan dan kegagalan dari bagian sisi kanan dan sisi kiri.

D. Populasi dan Teknik Pengambilan Sempel

1. Populasi

Populasi penelitian ini adalah seluruh kegiatan *shooting* pada tim bola basket putri UNJ di kejuaraan LIBAMA 2015.

2. Sampel

Sampel dari penelitian ini adalah seluruh kegiatan *shooting* dari sisi kiri dan sisi kanan dengan *teknik under basket shoot*, *lay up shoot*, *two point shoot* dan *three point shoot* pada tim bola basket putri UNJ pada kejuaraan LIBAMA 2015. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *Total Sampling* mengingat semua *shooting* hanya dihasilkan dari sisi kiri dan sisi kanan

E. Instrumen penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan blanko penelitian yang berkolom - kolom tabel untuk tiap kontribusi angka melalui penyerangan sisi kanan dan sisi kiri dengan *teknik lay up shoot, under basket shoot, two point shoot, dan three point shoot*. Dalam penelitian ini juga, *handycam, digital camera, alat tulis, flashdisk dan netbook* digunakan sebagai alat pendukung untuk penelitian.

UNJ vs

Pertandingan ke :

Tanggal :

NO	Teknik	Sisi Kanan			Sisi Kiri		
		Berhasil	Gagal	%	Berhasil	Gagal	%
1	<i>Under Basket Shoot</i>						
2	<i>Lay Up Shoot</i>						
3	<i>Two Point Shoot</i>						
4	<i>Three Point Shoot</i>						

F. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan teknik observasi, dengan cara mengisi blanko penelitian yang berisi kolom-kolom tabel dengan keberhasilan dan kegagalan dengan melakukan percobaan angka. Bila berhasil ditulis dengan simbol bulat, apabila gagal ditulis dengan simbol silang.

Teknik dari penelitian ini adalah observasi dalam bentuk metode penelitian :

1. Observasi bebas dengan melihat langsung.
2. Observasi tertulis dengan *chat* penelitian yang berisi kolom-kolom table untuk mencatat data.
3. Observasi dengan teknik dokumentasi.

Metode observasi di atas dikombinasikan sehingga memperoleh data yang nyata, kemampuan dihitung dari setiap kemampuan penyerangan melalui sisi kanan dan sisi kiri dengan teknik *lay up shoot*, *under basket shoot*, *two poin jump shoot* dan *three point shoot* yang dilakukan dalam bentuk presentase keberhasilan dan kegagalan. Caranya dengan menghitung keberhasilan dan kegagalan kemampuan penyerangan melalui sisi kanan dan sisi kiri pada suatu pertandingan.

G. Teknik Analisis Data

Penelitian ini bertujuan mencapai gambaran kemampuan penyerangan dari sisi kanan dan sisi kiri sehingga teknik analisisnya yang digunakan adalah teknik deskriptif kuantitatif dengan persentasi:

1. Menghitung presentase atau yang disebut *frekuensi relative (frel)*
2. Menghitung jumlah aktivitas penyerangan dari sisi kanan dan sisi kiri yang menghasilkan angka (N).
3. Menginterpretasikan setiap kriteria penyerangan sisi kanan dan sisi kiri.
4. Menghitung rata-rata tiap kriteria penyerangan sisi kanan dan sisi kiri.

Untuk menghitung skor rata-rata digunakan rumus:

$$\text{frel} = \frac{\sum x}{n} \times 100 \%.^{22}$$

²²Sudjana, MetodeStatistika, (Bandung:Tarsito, 2005), h. 66

BAB IV

HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Setelah dilakukan pengambilan data pada tanggal 6 – 30 April 2015, kemudian dikumpulkan dan dihitung dengan petunjuk teknik serta pengolahan data. Sebagai hasil presentasi rata-rata tingkat keberhasilan dan kegagalan dengan teknik *under basket shoot*, *lay up shoot*, *two point shoot* dan *three point* yang dihasilkan pada kejuaraan LIBAMA divisi utama DKI Jakarta tahun 2015. Perhitungan data lengkap terdapat di lampiran.

1. Under Basket Shoot

Data yang diperoleh dari teknik *under basket shoot* yang dihasilkan adalah sebagai berikut :

Teknik *under basket shoot* dalam kejuaraan LIBAMA 2015 ini banyak dilakukan sebanyak 66 kali. Sisi kanan melakukan teknik *under basket* sebanyak 31 kali dan sisi kiri 35 kali. Keberhasilan mencetak angka dari sisi kanan sebanyak 14 kali dan kegagalannya sebanyak 17 kali. Sedangkan sisi kiri keberhasilannya mencetak angka sebanyak 14 kali dan kegagalannya sebanyak 21 kali.

Tabel 1. Jumlah aktivitas *under basket shoot* pada tim bola basket UNJ putri dalam kejuaraan LIBAMA 2015

Game	Sisi Kanan					Sisi Kiri				
	B	%	G	%	Att	B	%	G	%	Att
1	1	25	3	75	4	4	50	4	50	8
2	3	50	3	50	6	0	0	1	100	1
3	0	0	3	100	3	1	20	4	80	5
4	3	60	2	40	5	2	66	1	33	3
5	2	100	0	0	2	1	16	5	83	6
6	2	28	5	71	7	4	57	3	42	7
7	3	75	1	25	4	2	40	3	60	5
Total	14	45	17	55	31	14	40	21	60	35

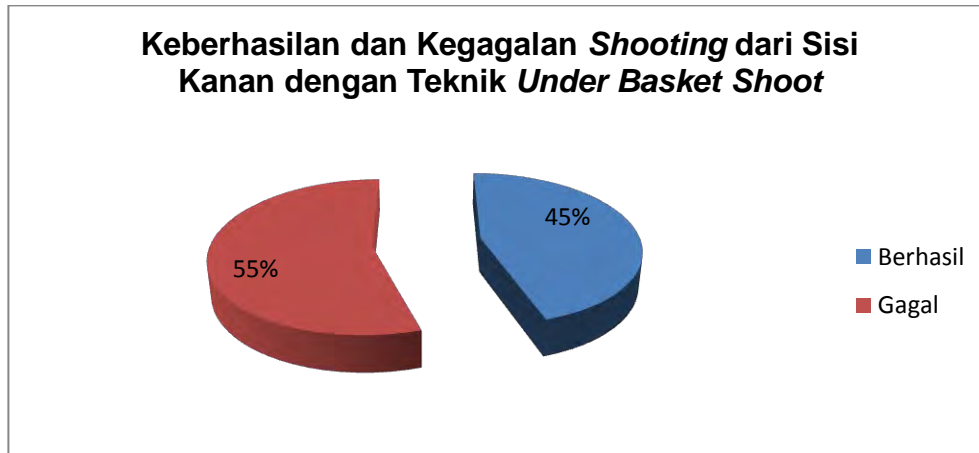
Keterangan : B = Berhasil

G = Gagal

Att = *Attempt*

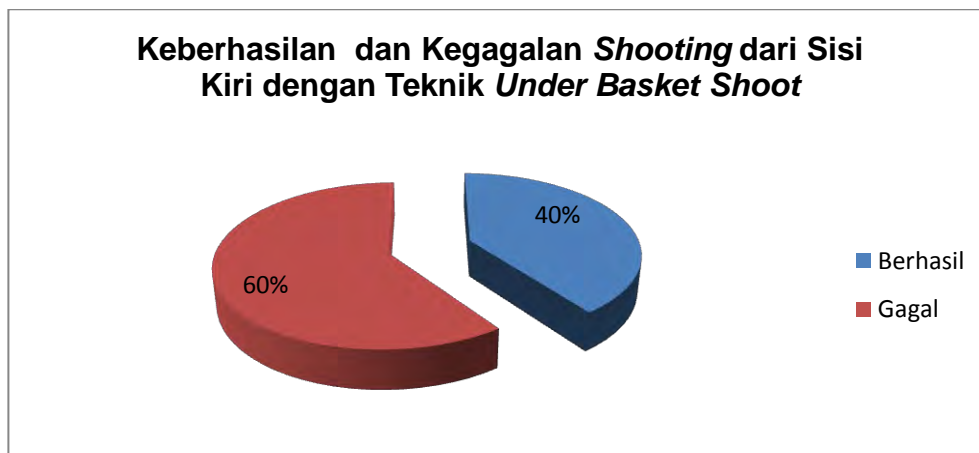
% = persentase

Hasil keberhasilan *shooting* dari teknik *under basket shoot* pemain melalui sisi kanan pada keseluruhan pertandingan adalah 14 (45%) dan yang gagal 17 (55%) seperti grafik *pie* berikut.



Gambar 6 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan *shooting* dari sisi kanan dengan teknik *under basket shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Hasil keberhasilan *shooting* dari teknik *under basket shoot* pemain melalui sisi kiri pada keseluruhan pertandingan adalah 14 (40%) dan yang gagal 21 (60%) seperti grafik *pie* berikut.



Gambar 7 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan *shooting* dari sisi kiri dengan teknik *under basket shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Jadi perbandingan perolehan angka dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *under basket shoot* di perolehan keberhasilan sisi kanan 14 (50%) dan sisi kiri 14 (50%) seperti grafik *pie* berikut.



Gambar 8 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan mencetak angka *point* dari sisi kanan dan sisi kiri dengan teknik *under basket shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Dan perbandingan banyaknya kegagalan dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *under basket shoot* sebanyak sisi kanan 17 (45%) dan sisi kiri 21 (55%) seperti grafik *pie* berikut.



Gambar 9 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan kegagalan mencetak angka dari sisi kanan dengan teknik *under basket shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

2. *Lay Up Shoot*

Data yang diperoleh teknik *lay up shoot* yang di hasilkan adalah sebagai berikut :

Teknik *under basket shoot* dalam kejuaraan LIBAMA 2015 ini banyak dilakukan sebanyak 66 kali. Sisi kanan melakukan teknik *lay up shoot* sebanyak 31 kali dan sisi kiri 35 kali. Keberhasilan mencetak angka dari sisi kanan sebanyak 14 kali dan kegagalannya sebanyak 17 kali. Sedangkan sisi kiri keberhasilannya mencetak angka sebanyak 14 kali dan kegagalannya sebanyak 21 kali.

Tabel 2. Jumlah aktivitas *lay up shoot* pada tim bola basket UNJ putri dalam kejuaraan LIBAMA 2015

Game	Sisi Kanan					Sisi Kiri				
	B	%	G	%	Att	B	%	G	%	Att
1	2	40	3	60	5	1	25	3	75	4
2	4	33	8	66	12	2	28	5	71	7
3	0	0	2	100	2	1	20	4	80	5
4	2	25	6	75	8	2	25	6	75	8
5	6	50	6	50	12	1	11	8	88	9
6	3	50	3	50	6	1	33	2	66	3
7	5	50	5	50	10	3	38	5	62	8
Total	22	40	33	60	55	11	25	33	75	44

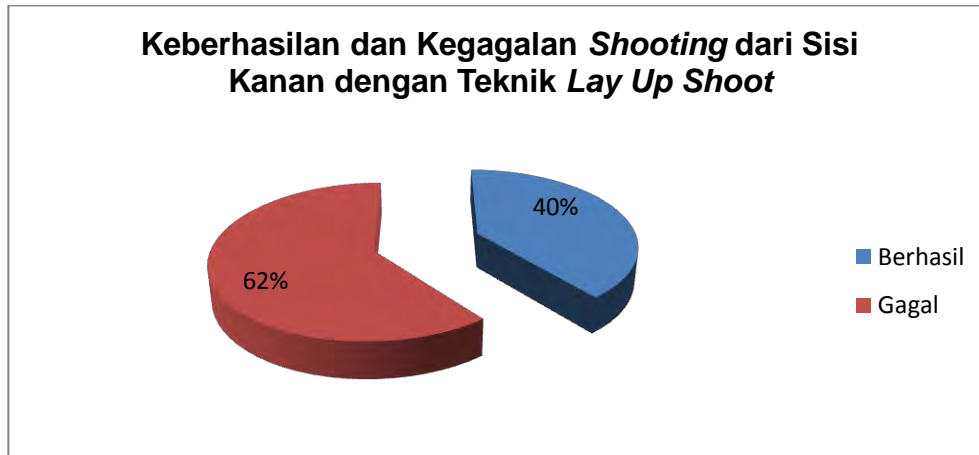
Keterangan : B = Berhasil

G = Gagal

Att = *Attempt*

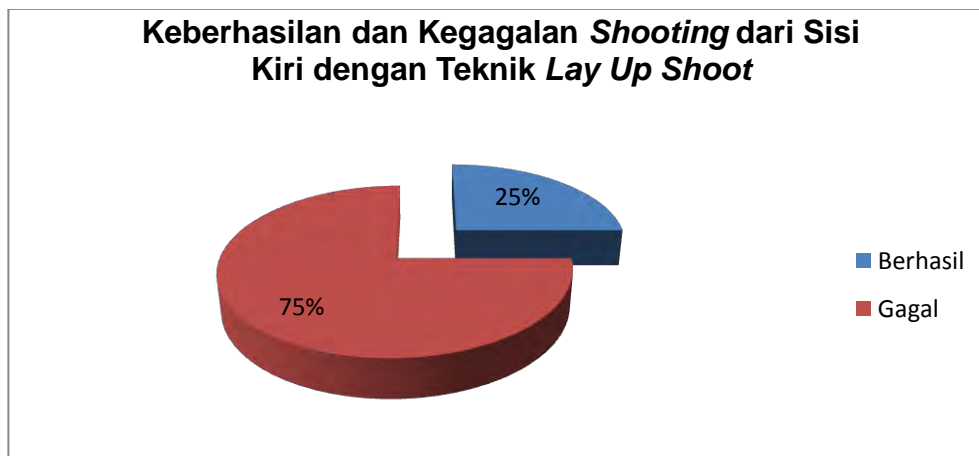
% = persentase

Hasil keberhasilan *shooting* dari teknik *lay up shoot* pemain melalui sisi kanan pada keseluruhan pertandingan adalah 22 (40%) dan yang gagal 33 (60%) seperti grafik *pie* berikut.



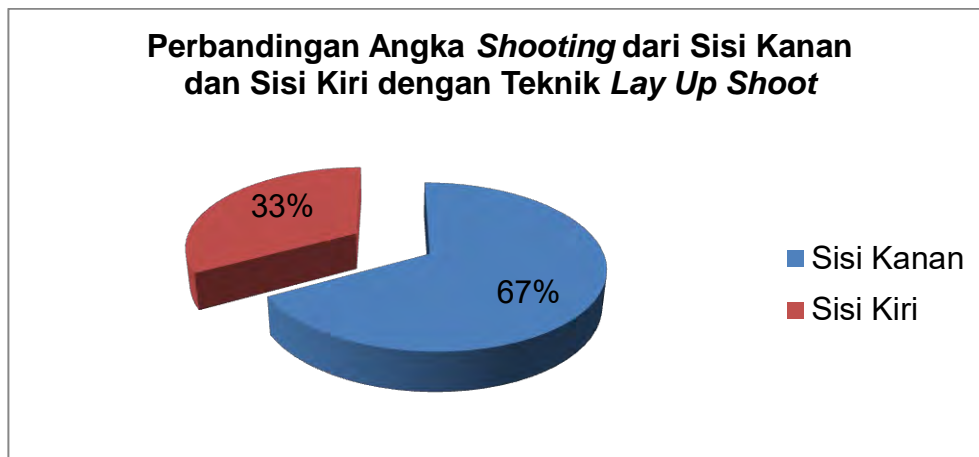
Gambar 10 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan angka dari sisi kanan dengan teknik *lay up shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Hasil keberhasilan *shooting* dari teknik *lay up shoot* pemain melalui sisi kiri pada keseluruhan pertandingan adalah 11 (25%) dan yang gagal 33 (75%) seperti grafik *pie* berikut.



Gambar 11 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan angka dari sisi kanan dengan teknik *lay up shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Jadi perbandingan keberhasilan *shooting* dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *lay up shoot* perolehan keberhasilan sisi kanan 22 (67%) dan sisi kiri 11 (33%) seperti grafik *pie* berikut.



Gambar 12 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan angka dari sisi kanan dengan teknik *lay up shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Dan banyaknya kegagalan *shooting* dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *lay up shoot* sebanyak sisi kanan 33 (50%) dan sisi kiri 33 (50%) seperti grafik *pie* berikut.



Gambar 13 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan kegagalan angka dari sisi kanan dengan teknik *lay up shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

3. *Two Point Shoot*

Data yang diperoleh teknik *two point shoot* yang di hasilkan adalah sebagai berikut :

Teknik *two point shoot* dalam kejuaraan LIBAMA 2015 ini banyak dilakukan sebanyak 103 kali. Sisi kanan melakukan teknik *two point* sebanyak 47 kali dan sisi kiri 56 kali. Keberhasilan mencetak angka dari sisi kiri sebanyak 15 kali dan kegagalannya sebanyak 32 kali. Sedangkan sisi kiri keberhasilannya mencetak angka sebanyak 12 kali dan kegagalannya sebanyak 44 kali.

Tabel 3 Jumlah aktivitas *two point shoot* pada tim bola baskt UNJ putri dalam kejuaraan LIBAMA 2015

Game	Sisi Kanan					Sisi Kiri				
	B	%	G	%	Att	B	%	G	%	Att
1	2	25	6	75	8	0	0	10	100	10
2	2	28	5	71	7	1	20	4	80	5
3	4	40	6	60	10	5	50	5	50	10
4	1	14	6	85	7	1	25	3	75	4
5	2	40	3	60	5	0	0	6	100	6
6	1	50	1	50	2	1	14	6	85	7
7	3	38	5	62	8	4	40	10	60	14
Total	15	32	32	68	47	12	21	44	79	56

Keterangan : B = Berhasil

G = Gagal

Att = *Attempt*

% = persentase

Hasil keberhasilan *shooting* dari teknik *two point shoot* pemain melalui sisi kanan pada keseluruhan pertandingan adalah 15 (32%) dan yang gagal 32 (68%) grafik *pie* berikut.



Gambar 14 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan angka dari sisi kanan dengan teknik *two point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Hasil keberhasilan *shooting* dari teknik *two point shoot* pemain melalui sisi kiri pada keseluruhan pertandingan adalah 12 (21%) dan yang gagal 44 (79%) grafik *pie* berikut.



Gambar 15 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan angka dari sisi kiri dengan teknik *two point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Jadi perolehan *shoot* dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *two point shoot* perolehan keberhasilan sisi kanan 15 (56%) dan sisi kiri 12 (44%) grafik *pie* berikut.



Gambar 16 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan keberhasilan angka dari sisi kiri dengan teknik *two point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Dan banyaknya kegagalan *shooting* dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *two point shoot* sebanyak sisi kanan 32 (42%) dan sisi kiri 44(58%) grafik *pie* berikut.



Gambar 17 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan kegagalan angka dari sisi kiri dengan teknik *two point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

4. *Three Point Shoot*

Data yang diperoleh teknik *three point shoot* yang di hasilkan adalah sebagai berikut :

Teknik *three point shoot* dalam kejuaraan LIBAMA 2015 ini banyak dilakukan sebanyak 105 kali. Sisi kanan melakukan teknik *three point shoot* sebanyak 55 kali dan sisi kiri 50 kali. Keberhasilan mencetak angka dari sisi kanan sebanyak 8 kali dan kegagalannya sebanyak 47 kali. Sedangkan sisi kiri sebanyak 6 kali dan kegagalannya sebanyak 44 kali.

Tabel 4 Jumlah aktivitas *three point shoot* pada tim bola baskt UNJ putri dalam kejuaraan LIBAMA 2015.

Game	Sisi Kanan					Sisi Kiri				
	B	%	G	%	Att	B	%	G	%	Att
1	3	27	8	72	11	0	0	5	100	5
2	0	0	8	100	8	3	50	3	50	6
3	1	10	9	90	10	0	0	6	100	6
4	2	25	6	75	8	0	0	9	100	9
5	1	11	8	88	9	0	0	4	100	4
6	0	0	3	100	3	2	18	9	81	11
7	1	17	5	83	6	1	11	8	89	9
Total	8	15	47	85	55	6	12	44	88	50

Keterangan : B = Berhasil

G = Gagal

Att = *Attempt*

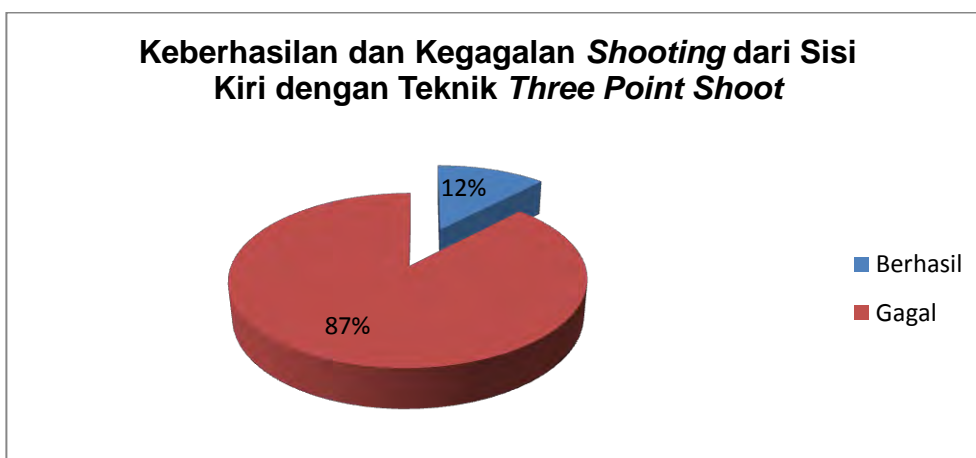
% = persentase

Hasil keberhasilan angka dari teknik *three point shoot* pemain melalui sisi kanan pada keseluruhan pertandingan adalah 8 (15)% dan yang gagal 47 (85%) grafik *pie* berikut.



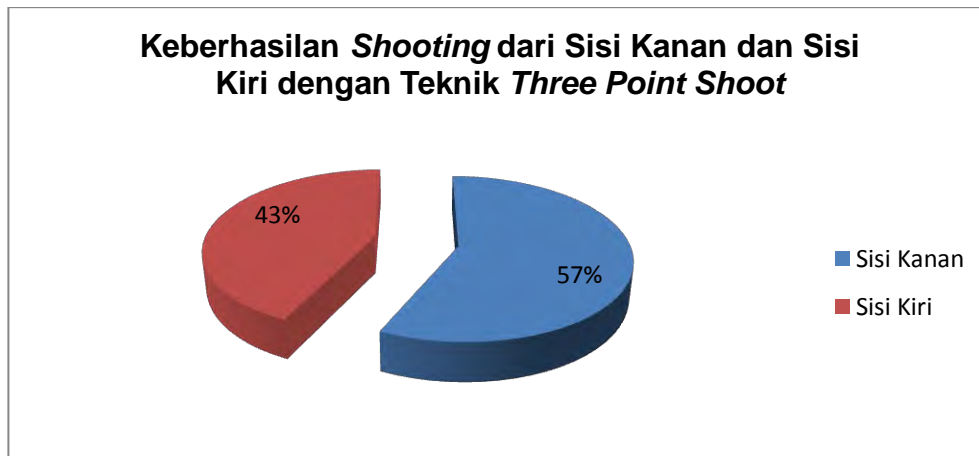
Gambar 18 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan angka dari sisi kanan dengan teknik *three point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Hasil keberhasilan *shooting* dari teknik *three point shoot* pemain melalui sisi kiri pada keseluruhan pertandingan adalah 6 (12%) dan yang gagal 44 (88%) grafik *pie* berikut.



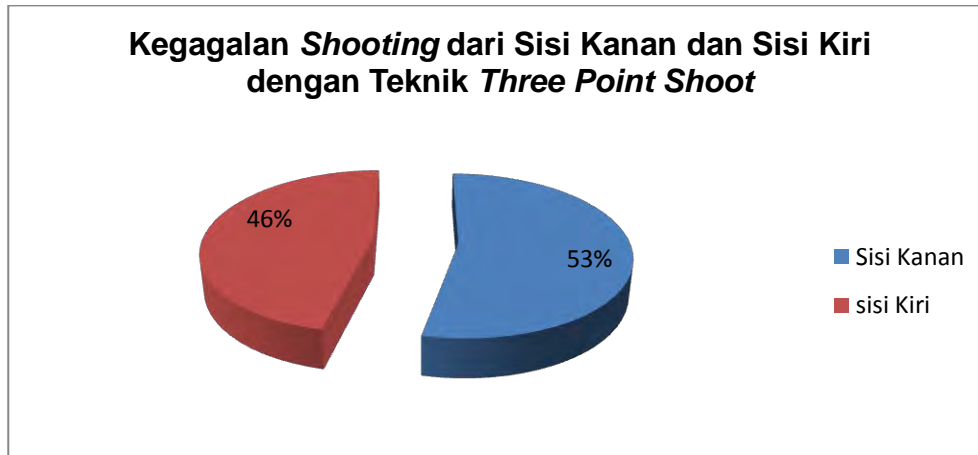
Gambar 19 : Grafik *pie* aktivitas keberhasilan dan kegagalan angka dari sisi kiri dengan teknik *three point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Jadi perolehan angka dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *three point shoot* perolehan keberhasilan sisi kanan 8 (57%) dan sisi kiri 6 (43%) grafik *pie* berikut.



Gambar 20 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan keberhasilan angka dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *three point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

Dan banyaknya kegagalan dari sisi kanan dan kiri dengan teknik *three point shoot* sebanyak sisi kanan 47 (52%) dan sisi kiri 44 (48%) grafik *pie* berikut.



Gambar 21 : Grafik *pie* aktivitas perbandingan kegagalan angka dari sisi kanan dan sisi kiri dengan teknik *three point shoot* tim bola basket putri UNJ pada LIBAMA divisi utama DKI Jakarta 2015.

5. Total *Shoot*

Tabel 5 Jumlah aktivitas keseluruhan *shooting* pada tim bola basket UNJ putri dalam kejuaraan LIBAMA 2015.

Teknik	Sisi Kanan					Sisi Kiri				
	B	%	G	%	Att	B	%	G	%	Att
<i>Under Basket Shoot</i>	14	45	17	55	31	14	40	21	60	35
<i>Lay Up Shoot</i>	22	40	33	60	55	11	25	33	75	44
<i>Two Point Shoot</i>	15	32	32	68	47	12	21	44	79	56
<i>Three Point shoot</i>	8	15	47	85	55	6	12	44	88	50
Total	59	31	129	69	188	43	23	142	77	185

Keterangan : B = Berhasil

G = Gagal

Att = *Attempt*

% = persentase

Data total hasil dari seluruh pertandingan dengan menggunakan teknik *under basket shoot*, *lay up shoot*, *two point shoot*, dan *three point shoot* dari sisi kanan dan sisi kiri sebagai berikut :

- Hasil keberhasilan dengan menggunakan teknik *under basket shoot* sisi kanan 14 kali (45%) dan kegagalannya 17 kali (55%). Sedangkan keberhasilan sisi kiri 14 kali (40%) dan kegagalannya 21 kali (60%).
- Hasil keberhasilan dengan menggunakan teknik *lay up shoot* sisi kanan 22 kali (40%) dan kegagalannya 33 kali (60%). Sedangkan keberhasilan sisi kiri 11 kali (25%) dan kegagalannya 33 kali (75%).
- Hasil keberhasilan dengan menggunakan teknik *two point shoot* sisi kanan 15 kali (32%) dan kegagalannya 32 kali (68%). Sedangkan keberhasilan sisi kiri 12 kali (21%) dan kegagalannya 44 kali (79%).
- Hasil keberhasilan dengan menggunakan teknik *three point shoot* sisi kanan 8 kali (15%) dan kegagalannya 47 kali (85%). Sedangkan keberhasilan sisi kiri 6 kali (12%) dan kegagalannya 44 kali (88%).

Sisi kanan menghasilkan keberhasilan angka lebih banyak dari pada sisi kiri dan kegagalannya lebih sedikit juga dari pada sisi kiri.

B. Analisis Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengamatan dan penelitian maka didapatkan hasil analisis yang menunjukkan banyaknya perbedaan hasil angka dari sisi kanan dan sisi kiri dengan menggunakan teknik *under basket shoot*, *lay up shoot*, *two point shoot* dan *three point shoot*.

Analisis teknik *under basket shoot* dilakukan sebanyak 66 kali. Dengan keberhasilan yang menghasilkan angka sebanyak 28 kali dengan sisi kanan 14 kali (50%) dan sisi kiri 14 kali (50%). Dan kegagalan dari percobaan teknik *under basket shoot* sebanyak 38 kali dengan sisi kanan 17 kali (45%) dan sisi kanan 21 kali (55%).

Analisis teknik *lay up shoot* yang menghasilkan angka sebanyak 33 kali dengan sisi kanan menghasilkan 22 kali (67%) dan sisi kiri 11 kali (33%). Dan kegagalannya 66 kali dengan sisi kanan 33 kali (50%) dan sisi kiri 33 kali (50%).

Analisis teknik *two point shoot* yang menghasilkan angka sebanyak 27 kali dengan sisi kanan 15 kali (56%) dan sisi kiri 12 kali (44%). Dan kegagalannya sebanyak 78 kali dengan sisi kanan 32 (41%) dan sisi kiri 44 kali (59%).

Analisis teknik *three point shoot* yang menghasilkan angka sebanyak 14 kali dengan sisi kanan 8 kali (57%) dan sisi kiri sebanyak 6 kali (43%). Dan kegagalannya sebanyak 91 kali dengan sisi kanan 47 kali (52%) dan sisi kiri 44 kali (48%).

Dari hasil analisis tersebut membuktikan tim UNJ putri dengan teknik *under basket shoot*, *lay up shoot*, *two point shoot* dan *three point shoot* tersebut menunjukkan sisi kanan dan sisi kiri tidak sama menghasilkan angka. Sisi kanan lebih unggul dari pada sisi kiri. Dari banyaknya pelakuan dan banyaknya angka yang dihasilkan. Sisi kanan lebih sering dan lebih banyak

menghasilkan angka dari pada sisi kiri. Dari pelaksanaan menggunakan pola maupun tidak menggunakan pola. Dengan menggunakan teknik *under basket shoot* sisi kedua sisi sama banyak sisi kanan dengan 50% dan sisi kiri 50%. Dengan teknik *lay up shoot* sisi kanan lebih unggul dengan 67% dan sisi kiri 33%. Dengan teknik *two point shoot* sisi kanan lebih unggul dengan 56% dan sisi kiri 44%. Dan dengan teknik *three point shoot* sisi kanan lebih unggul dengan 57% dan sisi kiri 43%.

Tetapi tim UNJ putri ini masih sering menyalahkan serangan yang tidak menghasilkan angka. Karena dari keseluruhan serangan masih lebih banyak kegagalan mencetak angka dari pada keberhasilan mencetak angkanya. Kegagalan mencetak angka sampai 219 kali kesempatan yang harusnya menjadi angka tetapi tidak berhasil. Dan sisi kanan merupakan sisi yang paling banyak kegagalannya dari pada sisi kiri. Sisi kanan sebanyak 113 kali sedangkan sisi kiri 106 kali.

Tim UNJ putri harus lebih bisa memanfaatkan situasi untuk mencetak angka agar bisa menang dari pada membuang kesempatan tersebut. Dan melatih tidak hanya sisi kanan saja tetapi sisi kiri juga harus dilatih agar kesempatan mencetak angka lebih baik dan banyak menghasilkan angka. Bila kedua sisi bisa menghasilkan angka sama bagusnya maka kesempatan mencetak angka lebih banyak dari pada salah satu sisi saja.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan di dukung oleh deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Dari total keseluruhan serangan menghasilkan angka di kejuaraan LIBAMA 2015 sebanyak 102 kali, dengan keberhasilan menghasilkan angka sisi kanan sebanyak 59 dan sisi kiri 43 kali dengan total kegagalan 271 yang sisi kanan 129 kali sisi kiri 142 kali. Jadi sisi kanan lebih banyak melakukan penyerangan dari pada sisi kiri.
2. Tingkat keberhasilan sisi kanan teknik *under basket shoot* sebesar 45% dan kegagalannya sebesar 55%, teknik *lay up shoot* keberhasilan sebesar 40% dan kegagalan sebesar 60%, teknik *two point shoot* keberhasilannya 32% dan kegagalan 78%, dan teknik *three point shoot* keberhasilan 15% dan kegagalannya 85%.
3. Tingkat keberhasilan sisi kiri teknik *under basket shoot* sebesar 40% dan kegagalannya sebesar 60%, teknik *lay up shoot* keberhasilan sebesar 25% dan kegagalan sebesar 75%, teknik *two point shoot* keberhasilannya 21% dan kegagalan 79%, dan teknik *three point shoot* keberhasilan 12% dan kegagalannya 88%.

4. Presentase keberhasilan dari semua sisi yang paling banyak adalah sisi kanan dengan 59 kali sedangkan sisi kiri 43 kali, dengan teknik *under basket shoot* sebanyak 14 kali yang sama banyak, teknik *lay up shoot* sebanyak 22 kali lebih banyak 11 kali dari sisi kiri, teknik *two point shoot* sebanyak 15 kali lebih banyak 3 kali, teknik *three point shoot* sebanyak 8 kali lebih banyak 2 kali dari sisi kiri.
5. Presentase kegagalan dari semua sisi yang paling banyak adalah sisi kiri dengan 142 kali sedangkan sisi kanan 129 kali, dengan teknik *under basket shoot* sebanyak 22 kali dan sisi kanan 17 kali, teknik *lay up shoot* sebanyak 33 kali sama banyak dengan sisi kanan, teknik *two point shoot* sebanyak 44 kali dan sisi kanan 32, teknik *three point shoot* sebanyak 44 kali dan sisi kanan lebih banyak 47.
6. Perolehan angka penyerangan dari kedua sisi masih sangat rendah dikarenakan angka yg di hasilkan masih lebih sedikit dari pada kegagalannya.
7. Teknik *shooting* harus di perbaiki di karena enggak dari banyaknya percobaan yang dilakukan masih lebih banyak kegagalan dari teknik *shooting* ini.

B. SARAN

1. Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tim bola basket putri UNJ lebih sering melakukan penyerangan dari sisi kanan dari pada sisi kiri dari menggunakan pola penyerangan mau pun serangan *fast*

break, pelatih UNJ harus membiasakan melatih sisi kiri juga agar sisi kiri bisa menghasilkan angka juga.

2. Pelatih UNJ harus melatih agar atlet berani melakukan serangan dari sisi kiri agar penyerangan tidak mudah terbaca karena menyerang dari salah satu sisi saja.
3. Pelatih UNJ juga harus memperbaiki akurasi pemain karena dari semua serangan yang dilakukan masih lebih banyak kegagalannya dari pada keberhasilannya.
4. Dari hasil penelitian ini semoga dapat di jadikan tolak ukur untuk program di kejuaraan yang lain.
5. Untuk para atlet semoga mengetahui kekurangan karena mengetahui sisi mana yang atlet bisa kuasai dan sisi mana yang harus dilatih agar dikuasai.

DAFTAR PUSTAKA

- Bidang III PB PERBASI, Peraturan Resmi Permainan Bola Basket 2004, Jakarta: PB PERBASI, 2005
- Depdikbud, Peraturan Permainan Bola Basket 1981
- Hal Wissel, Bola Basket, Jakarta: PT Raja Grafindo 2000
- Harsono, Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching, Jakarta P dan K Dirjen Dikti p2LPKT, 1988
- Hannes Neumann, Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan, Jakarta : Gramedia, 1982
- Iman Shodikin, Olahraga Pilihan Bola Basket, Depdikbud 1992
- Jon Oliver, Dasar-Dasar Bola Basket, PT. Intan Sejati, 2007
- Marta Dinata, Dasar-Dasar Mengajar Bola Basket, Cerdas Jaya 2003
- Nur Ahmadi, Permainan Bola Basket, Surakarta : Era Intermedia 2007
- Vic Amber, Petunjuk Untuk Pelatih Dan Pemain Bola Basket, Pionir Jaya 2008
- <http://ruzzers.blogspot.com/2012/12/cara-melakukan-lay-up-lay-up-shoot.html>, Permainan Dasar Bola Basket, di akses Jumat, 14 November 2014
- <http://ibleedbasketball.com/2012/09/17/is-your-j-missing-one-of-these-essentials-jump-shot-checklist>, Biomechanical Technique Paper, jumat 14 November 2014
- <http://s4goro.wordpress.com/2012/08/09/teknik-dasar-menembak-bola-basket-shooting-2>, Jum'at, 14 November 2014
- <http://www.tutorialbolabasket.com/2010/11/jenis-jenis-jump-shoot.html>, Jum'at, 20 November 2014

LAMPIRAN

Lampiran 1

Hasil pertandingan

UNJ vs Universitas Atma Jaya

Pertandingan ke : 1

Tanggal : Selasa, 7 April 2015

NO	Teknik	Sisi Kanan		Sisi Kiri	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Under Basket Shoot	1	3	4	4
2	Lay Up Shoot	2	3	2	5
3	Two Point Shoot	2	6	0	10
4	Three Point Shoot	3	8	0	5

Lampiran 2

UNJ vs UEU

Pertandingan ke : 2

Tanggal : Rabu, 8 april 2015

NO	Teknik	Sisi Kanan		Sisi Kiri	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Under Basket Shoot	3	3	0	1
2	Lay Up Shoot	4	8	2	5
3	Two Point Shoot	2	5	1	4
4	Three Point Shoot	0	8	3	3

Lampiran 3

UNJ vs UBL

Pertandingan ke : 3

Tanggal : 28 April 2015

NO	Teknik	Sisi Kanan		Sisi Kiri	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Under Basket Shoot	0	3	1	4
2	Lay Up Shoot	0	2	1	4
3	Two Point Shoot	4	6	5	5
4	Three Point Shoot	1	9	0	6

Lampiran 4

UNJ vs UT45

Pertandingan ke : 4

Tanggal : Kamis, 23 April 2015

NO	Teknik	Sisi Kanan		Sisi Kiri	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Under Basket Shoot	3	2	2	1
2	Lay Up Shoot	2	6	2	6
3	Two Point Shoot	1	6	1	3
4	Three Point Shoot	2	6	0	9

Lampiran 5

UNJ vs UNTAR

Pertandingan ke : 5

Tanggal : Jumat, 24 April 2015

NO	Teknik	Sisi Kanan		Sisi Kiri	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Under Basket Shoot	2	0	1	5
2	Lay Up Shoot	6	6	1	8
3	Two Point Shoot	2	3	0	6
4	Three Point Shoot	1	8	0	4

Lampiran 6

UNJ vs UEU

Pertandingan ke : 6

Tanggal : Senin, 27 april 2015

NO	Teknik	Sisi Kanan		Sisi Kiri	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Under Basket Shoot	2	5	4	3
2	Lay Up Shoot	3	3	1	2
3	Two Point Shoot	1	1	1	6
4	Three Point Shoot	0	3	2	9

Lampiran 7

UNJ vs UBL

Pertandingan ke : 7

Tanggal : 24 Juni2015

NO	Teknik	Sisi Kanan		Sisi Kiri	
		Berhasil	Gagal	Berhasil	Gagal
1	Under Basket Shoot	3	1	2	3
2	Lay Up Shoot	5	5	3	5
3	Two Point Shoot	3	5	4	10
4	Three Point Shoot	1	5	1	8

Lampiran 8

Dokumentasi



UNJ vs Universitas Atma Jaya



UNJ vs UEU



UNJ vs UBL



UNJ vs UT45



UNJ vs UNTAR



UNJ vs UEU



UNJ vs UBL