

BAB II

PENYUSUNAN KERANGKA TEORITIS DAN KERANGKA

BERPIKIR

A. KERANGKA TEORITIS

1. Motivasi

Thomas F. Staton berpendapat bahwa seseorang akan belajar hanya apabila ia mempunyai kemauan untuk belajar. Adanya kemauan untuk belajar tersebut menunjukkan bahwa individu yang bersangkutan mempunyai motivasi untuk belajar.¹

Berdasarkan pengertian diatas maka dapat disimpulkan bahwa motivasi adalah fungsi kejiwaan yang sadar untuk tertarik terhadap suatu objek baik berupa benda atau yang lainnya. Selain itu motivasi dapat timbul karena adanya daya tarik dari luar dan dari diri sendiri, atau dengan kata lain motivasi dibagi menjadi dua yaitu motivasi instrinsik dan motivasi ekstrinsik.

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orangtua, bangsa, atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang.²

Motivasi intrinsik adalah dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang menyebabkan individu berpartisipasi dalam olahraga.

¹ Sudibyo Setyobroto. Psikologi Olahraga (Jakarta ; PT. Anem Kosong Anem, 1989). h.19

² Singgih D. Gunarsa, Psikologi Olahraga, (PT. BPK Gunung Mulia). h. 101

Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari.³ Berdasarkan pengertian motivasi intrinsik di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku seorang terhadap suatu hal yang diakibatkan karena adanya dorongan dari dalam dirinya sendiri.

Menurut David Krech motivasi adalah kesatuan keinginan dan tujuan yang menjadi pendorong untuk bertingkah laku.⁴ Berbicara motivasi berkaitan langsung dengan pencapaian tujuan dan berbagai sasaran. Maksudnya adalah motivasi hanya akan efektif apabila dalam diri seseorang terdapat keyakinan bahwa apabila tujuan dari berbagai sasaran tercapai, maka tujuan pribadi pun akan ikut tercapai.

Pada dasarnya setiap manusia mempunyai motivasi, namun tidak dapat dilihat dengan panca indera bentuk dari motivasi tersebut, melainkan dapat diketahui motivasi manusia melalui sikap perbuatan dan tingkah laku. Motivasi merupakan gejala psikologis dari dalam diri setiap manusia. Pemuasan kebutuhan seseorang memang tidak dapat dijelaskan dan dipahami semata-mata berdasarkan pemahaman motivasi saja karena masih ada faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi.

Menurut pendapat Mc Donald seperti dikutip oleh Wasty Soemanto menyatakan bahwa motivasi sebagai suatu perubahan tenaga di dalam

³ ibid h. 100

⁴ ibid h. 92

diri atau pribadi seseorang yang di tandai oleh dorongan efektif dan reaksi-reaksi dalam usaha mencapai tujuan.⁵

Kemudian pendapat Heckhausen yang dikutip oleh Sudibyo Setyobroto yang menyatakan bahwa *motive* sebagai sumber pendorong dan penggerak perbuatan manusia, sedangkan motivasi adalah proses aktualisasi penggerak dan pendorong (motif) tersebut.⁶ sehingga setiap perbuatan manusia pasti memiliki motif tersendiri. Menurut S. Nasution yang dimaksud motif yaitu segala daya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu.⁷

Soedibyo Setyobroto menjelaskan tiga motif utama yang mendorong para mahasiswa bergabung dalam unit kegiatan olahraga, yaitu: 1. Motif aktualisasi diri, 2. Motif prestasi, dan 3. Motif ketergantungan (kebanggaan terhadap almamater).⁸ Ketiga motif yang sudah dijelaskan tersebut ada terhadap diri mahasiswa yang mengikuti KOP bola basket di FIK UNJ. Besar kecilnya motif seseorang untuk berbuat sesuatu ditentukan oleh dua faktor yang mempengaruhinya yaitu faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik. Jadi motif diartikan sebagai sesuatu kekuatan dalam diri manusia yang menyebabkan manusia itu bertindak dan berbuat.

⁵ Wasty Soemanto, Psikologi Pendidikan(Jakarta: Rineka ipta, 1990). h. 191.

⁶ Soedibyo Setyobroto, Op. Cit. h. 20

⁷ S. Nasution, Didaktik Azas-Azas Mengajar, (Bandung: Bumi Aksara 1996). h. 73.

⁸ Soedibyo Setyobroto, Op. Cit. h. 29

Motif-motif yang ada di dalam diri individu yang satu dengan yang lainnya dalam melakukan olahraga belum tentu sama, walaupun bentuk cabang olahraga yang diikuti sama. Hal ini terjadi karena uniknya sifat-sifat individu itu sendiri. Sebagai contoh, motif - motif yang menumbuhkan minat atau motivasi atlet mengikuti latihan adalah untuk meraih prestasi dicabang olahrag yang diikutinya, tetapi mungkin ada yang lain karena banyaknya motif-motif tersebut.

Menurut pendapat R.S. Woodworth mengartikan motif sebagai suatu set yang dapat atau mudah menyebabkan individu untuk melakukan kegiatan-kegiatan tertentu (berbuat sesuatu) dan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu.⁹

Hal ini dijelaskan Michael Passer yang dikutip oleh Sudibyo Setyobroto yaitu: (1). Untuk mengembangkan ketrampilan dan kemampuan. (2). Untuk berhubungan dan mencari teman. (3). Untuk mencapai sukses dan mendapatkan pengakuan. (4). Untuk latihan dan menjadi sehat. (5). Untuk menyalurkan *energy*. (6). Untuk mendapatkan pengalaman.¹⁰

Motivasi didalam olahraga merupakan suatu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet, dengan motivasi yang besar dan tinggi atlet dapat berbuat lebih baik untuk prestasinya. Sedangkan Saparinah S dan Marmo Markam menyatakan bahwa motivasi adalah seluruh proses dari

⁹ Alex Sobur, Psikologi Umum(Bandung: CV Pustaka Setia, 2009). h. 267.

¹⁰ Ibid, h. 29

adanya kebutuhan yang menimbulkan dorongan untuk dilakukannya perilaku instrumental, untuk memenuhi kebutuhan itu yakni tercapainya tujuan itu.¹¹

Seseorang melakukan aktifitas sudah tentu merupakan suatu proses terjadinya dorongan-dorongan untuk memenuhi kebutuhan dan tujuan yang dicapai. Misalnya mengikuti kegiatan olahraga atau suatu perkumpulan olahraga karena adanya dorongan untuk mengisi waktu luang atau rekreasi.

James D. Whittaker yang dikutip oleh Soemanto menyatakan bahwa: "Motivasi adalah kondisi-kondisi atau keadaan-keadaan yang mengaktifkan atau memotori dorongan kepada makhluk untuk bertingkah laku supaya mencapai tujuan yang ditimbulkan oleh motivasi tersebut."¹²

David McClelland menjelaskan tiga jenis motivasi, yaitu:

1. Motivasi untuk berprestasi

Kebutuhan akan prestasi merupakan dorongan untuk mengungguli berprestasi sehubungan dengan seperangkat standard, bergulat untuk sukses. Kebutuhan ini pada hirarki Maslow terletak antara kebutuhan akan penghargaan dan kebutuhan akan aktualisasi diri.

Motivasi berprestasi menjadi salah satu yang paling berpengaruh dalam mengikuti latihan. Motivasi ini tidak boleh dimiliki hanya satu atau dua orang saja dalam olahraga team seperti contohnya bola basket,

¹¹ Saparinah S. Psikologi Olahraga, (Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi, Dep. P&K 1982).

¹² Wasty Soemanto, Op. Cit. h. 193

karena sebuah team harus saling bekerja sama dengan satu tekad yaitu ingin berprestasi.

2. Motivasi untuk berkuasa

Kebutuhan akan kekuasaan adalah kebutuhan untuk membuat orang lain berperilaku dalam suatu cara dimana orang-orang itu tanpa dipaksa tidak akan berperilaku demikian atau suatu bentuk ekspresi dari individu untuk mengendalikan dan mempengaruhi orang lain.

Motivasi ini bisa berdampak negatif bagi seseorang yang tidak suka diatur atau pun dikekang. Tetapi bisa berdampak positif juga apabila seseorang menganggap motivasi ini sebagai bentuk persaingan untuk mendapatkan hasil yang baik. Seperti contoh memperebutkan posisi kapten didalam team.

3. Motivasi untuk berafiliasi/ bersahabat

Kebutuhan akan berafiliasi adalah hasrat untuk berhubungan antar pribadi yang ramah dan akrab. Individu merefleksikan keinginan untuk mempunyai hubungan yang erat, kooperatif dan penuh sikap persahabatan dengan pihak lain.¹³

Bersahabat atau berteman harus menjadi salah satu pondasi motivasi didalam team untuk menghindari konflik – konflik yang terjadi.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas menunjukkan bahwa motivasi seseorang dalam melakukan kegiatan olahraga berbeda. Motivasi yang dilakukan adalah sebagai sumber penggerak dan pendorong yang bersifat dinamik dapat dipengaruhi merupakan

¹³ KuliahKomunikasi.blogspot.com/4-6-2015/teori-motivasi-mcclelland-teori-dua.html

determinan sikap pendorong suatu tindakan terarah pada tujuan tertentu untuk mendapatkan kepuasan atau menghindari hal-hal yang tidak menyenangkan, baik disadari atau tidak disadari.

Seorang pembina atau pelatih olahraga dalam memberikan latihan cabang olahraganya dengan program pada porsi yang baik tentunya menginginkan atletnya dapat meningkatkan performa dengan optimal. Demikian halnya pelaksanaan KOP bola basket di FIK UNJ. Akan tetapi jika mahasiswa yang mengikuti kegiatan tersebut tidak memiliki kemauan atau motivasi yang besar untuk melakukannya, maka hasilnya sudah pasti tidak memuaskan.

Menurut Dahama dan Bhatnagar (1980), memandang motivasi sebagai proses yang menciptakan tindakan bertujuan dan disadari. Motif merupakan kumpulan perasaan-perasaan, kesenangan-kesenangan, kecenderungan dan dorongan insting, yang nampak sebagai minat, selama tidak ada sesuatu yang merintanginya yang bersifat internal maupun eksternal, akan memimpin tindakan-tindakannya untuk memenuhi minatnya.¹⁴

Silva dan Weinberg seperti dikutip oleh Sudibyo Setyobroto menuliskan: Bahwa pada motivasi intrinsik, seseorang bermain betul-betul untuk kesenangan dan kegembiraan yang murni. Sedangkan contoh dari motivasi ekstrinsik dalam olahraga, yaitu atlet yang berlatih dengan giat

¹⁴ Mochamad Djumidar A. Widya. Tirto Apriyanto. Fitri Lestari Issom, Psikologi Olahraga(Jakarta: CV. GRAMADA OFFSET, 2012). h. 116.

yang disebabkan oleh adanya kejuaraan, pelatih yang menarik, atau demi hadiah.¹⁵

Dalam buku Singgih, Miroslav Vanek dan B.J Cratty mengatakan motivasi keolahragaan dipengaruhi oleh faktor intern dan ekstern. Faktor intern adalah pembawaan atlet, tingkat pendidikan, pengalaman masa lalu, cita-cita dan harapan individu. Faktor ekstern adalah fasilitas, sarana dan lapangan, metode latihan dan lingkungan.¹⁶

Pembawaan atlet merupakan sifat yang dipengaruhi faktor kehidupannya sendiri dan menjadi suatu kebiasaan, kebiasaan itu diperoleh melalui pendidikan. Tingkat pendidikan bisa didapat dari pendidikan formal maupun nonformal.

Pendidikan formal merupakan pendidikan yang diselenggarakan di sekolah-sekolah pada umumnya. Jalur pendidikan ini mempunyai jenjang pendidikan yang jelas, mulai dari pendidikan dasar, pendidikan menengah, sampai pendidikan tinggi. Pendidikan nonformal adalah jalur pendidikan diluar pendidikan formal yang dapat dilaksanakan secara terstruktur dan berjenjang. Contoh pendidikan nonformal paling banyak terdapat pada usia dini, serta pendidikan dasar TPA, atau Taman Pendidikan Al-Qur'an, yang banyak terdapat disetiap masjid dan sekolah minggu, yang terdapat di semua gereja. Selain itu juga ada berbagai kursus, diantaranya seni, olahraga, bimbingan belajar, dan sebagainya.¹⁷

¹⁵ Soedibyo Setyobroto, *Op. Cit.* h.21

¹⁶ Singgih D. Gunarsa, *Op. Cit.* h.105

¹⁷ <http://id.wikipedia.org/wiki/pendidikan>. Pengertian pendidikan formal dan nonformal(diakses pada tanggal 8 Juni 2015 13.30 wib)

Kaitannya dengan bola basket, jenjang kemampuan itu dilalui dari pendidikan formal yaitu klub olahraga, Pemusatan Latihan Daerah (PELATDA), Pemusatan Latihan Nasional (PELATNAS). Klub olahraga merupakan suatu perkumpulan bagi seseorang atau kelompok untuk melakukan interaksi dalam proses latihan untuk meningkatkan ketrampilan cabang olahraga pada atlet binaan. Pelatda merupakan pemusatan yang dilakukan masing-masing daerah untuk membela daerahnya di tingkat nasional, atlet yang mengikuti program pelatda adalah atlet yang telah mengikuti dan berprestasi dikejuaraan daerah atau seleksi daerah masing-masing. Sedangkan pelatnas merupakan pemusatan atlet berprestasi ditingkat nasional yang akan dipersiapkan ke jenjang internasional.

Pengalaman masa lalu menjadikan seseorang untuk berbuat lebih baik dari sebelumnya dan semua orang selalu memiliki cita-cita dan harapan untuk dirinya sendiri. Sarana dan prasarana adalah pendukung bagi seseorang untuk melakukan sesuatu yang ada di sekelilingnya. Metode latihan yang bervariasi sangat mendukung bagi seseorang untuk berlatih agar tidak merasakan kejenuhan dan semakin ingin berlatih untuk memperbaiki ketrampilannya. lingkungan sekitarpun menjadi pendukung seseorang untuk tumbuh dewasa dalam menghadapi masalah karena lingkungan dapat membentuk karakter seseorang.

Untuk itu bahwa motivasi intrinsik pada hakikatnya adanya dorongan dalam diri individu untuk mencapai kepuasan diri. Sedangkan,

motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari faktor luar. Dari kedua jenis motivasi tersebut, motivasi intrinsik biasanya yang dapat bertahan lebih lama dibandingkan dengan motivasi ekstrinsik.

2. Mahasiswa

Mahasiswa merupakan pelajar yang telah menamatkan pendidikan menengah atas (setingkat SMU) dan melanjutkan ke jenjang pendidikan. Selanjutnya, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang besar dibanding siswa sekolah

Mahasiswa adalah panggilan untuk orang yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi.¹⁸ Sering juga disebut “Golongan Intelektual Muda” yang penuh dengan bakat dan potensi.

Sebagai mahasiswa, tentunya secara moral memiliki tanggung jawab besar, mahasiswa sangat berbeda dengan siswa sekolah dasar atau menengah sekalipun. Bagaimana, pola berfikir, tingkah laku, dan prioritas sebagai mahasiswa sudah berbeda. Mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan serta memanfaatkan pengetahuan yang diperolehnya untuk kemudian memberikan manfaat pada dirinya sendiri dan orang lain.

Bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta (FIK UNJ) mengikuti kegiatan pembinaan seperti salah satu nya

¹⁸ id.m.wikipedia.org/wiki/Mahasiswa. Pengertian mahasiswa(diakses pada tanggal 8 Juni 2015)

adalah KOP menjadi fungsi dan peranan mahasiswa sebagai akademisi.¹⁹ Penilaian Klub Olahraga Prestasi pun menjadi salah satu persyaratan untuk mahasiswa ujian skripsi.

Mahasiswa FIK UNJ berasal dari berbagai kalangan dan memiliki kemampuan atau keahlian dalam olahraga yang digelutinya. Mahasiswa FIK UNJ memiliki berbagai macam karakter individu, memiliki keinginan dan tujuan untuk memenuhi kebutuhan sebagai mahasiswa FIK.

Universitas Negeri Jakarta adalah salah satu perguruan tinggi di Indonesia yang memiliki Fakultas Ilmu Keolahragaan. Fakultas Ilmu Keolahragaan ini menaungi 23 (dua puluh tiga) cabang olahraga yang salah satu diantaranya adalah cabang bola basket. Latihan 23 cabang olahraga ini dibina di dalam Klub Olahraga Prestasi masing-masing cabang olahraga.

Fakultas Ilmu Keolahragaan UNJ dalam kegiatan akademiknya selalu memberikan kebijaksanaan kepada para mahasiswa khususnya dalam menyalurkan minat dan bakat pada kegiatan kemahasiswaan. Mereka diberi kebebasan di dalam memilih cabang olahraga yang diminatinya secara bersamaan mereka menggunakan sarana dan prasarana sesuai dengan jadwal latihannya. Kegiatan Klub Olahraga Prestasi adalah sarana untuk meyalurkan bakat mahasiswa di bidang olahraga yang diminatinya.

Adapun tujuan dari Klub Olahraga Prestasi adalah:

¹⁹ Buku Pedoman Kegiatan Akademik, (Jakarta 1998/1999) h.710

1. Memberikan bimbingan, latihan, pengetahuan dan meningkatkan prestasi olahraga secara sistematis dan berkesinambungan kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta.
2. Mengadakan dan mengikuti kegiatan baik yang bersifat ekstra ataupun kurikuler.
3. Meningkatkan mutu organisasi secara umum dan khususnya dibidang olahraga melalui peran serta dalam dunia kemahasiswaan dan kemasyarakatan baik dalam lingkungan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta Nasional maupun Internasional.²⁰

Begitu penting keberadaan klub olahraga prestasi bagi mahasiswa FIK UNJ, sebagaimana dalam uraian di atas. Untuk itu perlu kesadaran di dalam diri mahasiswa dan pula peranan dari berbagai pihak dalam hal ini peran serta dosen agar dalam pelaksanaan kegiatan tersebut dapat berjalan dengan baik sehingga tujuan yang diinginkan tercapai.

3. Bola Basket

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala

²⁰ Pedoman AD/ART Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Jakarta, Februari 2010, h. 8

usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk di atas kursi roda.²¹

Permainan bola basket dipertandingkan ditingkat nasional sejak adanya PON I di Solo tahun 1948, baru diikuti beberapa regu dari daerah Solo dan Jogja. Ditingkat sekolah dipertandingkannya dalam bentuk pekan olahraga pelajar atau (POPSI) nasional maupun internasional di samping itu juga ada pertandingan yang bertingkat nasional yang disebut kejurnas setiap tahun. Untuk mengkoordinir perkembangan bola basket di Indonesia, dibentuklah organisasi yang disebut PERBASI (persatuan basketball seluruh Indonesia) pada tanggal 23 Oktober 1951, dan pada tahun 1955 berubah menjadi persatuan basket seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI dan menggabungkan diri dengan KOI (komite olimpiade Indonesia) yang kini berubah menjadi KONI (komite olahraga nasional Indonesia).²²

Novak (1976) dalam Calhoun (1987) menggambarkan sifat permainan bola basket, ibarat musik jazz yang penuh unsur improvisasi. Ada unsur kebebasan berbuat, eksplosif, penuh alunan irama cepat atau lambat yang dinamis dan menggetarkan. Menonjol pula sifat-sifat

²¹ Hal Wissel, Bola Basket: Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik, (Jakarta: PT RAJAGRAFINDO PERSADA). h. 1

²² Imam Sodikun, Olahraga Pilihan Bola Basket, (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992). h. 12

individualistik, namun di dalam pelaksanaannya, tetap membutuhkan kerja sama dengan semangat persatuan yang utuh.²³

Bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.²⁴ Para pemain harus mengenakan sepatu yang mendukung dan dilengkapi bantalan yang sesuai untuk gerakan-gerakan dinamis yang dibutuhkan dalam permainan itu. Pemain pun harus mengenakan pakaian olahraga yang mendukung (celana pendek dan kaos seragam, pelindung, kaos kaki, ataupun aksesoris harus terbuat dari karet dan bukan terbuat dari logam).²⁵

Pengetahuan mengenai prinsip-prinsip psikologi yang terkait dengan pelatihan bola basket dan kompetisi sangat berharga bagi para pemain dan pelatih. Ini akan membantu untuk lebih mengetahui dan berperan aktif dalam perencanaan, pembentukan dan penyesuaian suatu program pelatihan untuk mendapatkan hasil yang maksimal.²⁶

Adapun 6 teknik dasar dalam bermain bola basket yaitu *Dribbling*, *Passing*, *Catching*, *Pivot*, *Shooting* dan *Rebound*

²³ Danu Hudaya, Pendekatan Ketrampilan Taktis dalam Pembelajaran Bola Basket, (Direktorat Jenderal Olahraga, DEPDIKNAS, 2001). h. 8

²⁴ Ibid, hal.2

²⁵ Jon Oliver, Dasar-Dasar Bola Basket, (Pakar Raya). h. ix

²⁶ Greg Brittenham, Bola Basket Panduan Lengkap, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 1998). h. 8

1. Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Teknik dasar *dribbling* pada basket tujuannya sama dengan teknik *dribbling* pada sepak bola, yaitu untuk membawa bola menghindari lawan dan menyerang lawan. Perbedaannya adalah *dribbling* pada bola basket dilakukan dengan memantul-mantulkan bola dengan satu telapak tangan terbuka, bukan menggunakan kaki seperti halnya pada permainan sepak bola. Aturannya jangan pernah menggunakan dua tangan untuk menggiring bola basket dan jangan menggunakan tangan yang mengepal. Ada dua jenis teknik *dribbling* dalam basket, yaitu :

A. *Dribble* Tinggi

Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat/lari, teknik ini digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.



Gambar 1. Teknik *Dribble* Tinggi

Sumber : dokumentasi pribadi

B. *Dribble* Rendah

Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin melakukan sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah.



Gambar 2. Teknik *Dribble* Rendah

Sumber : dokumentasi Pribadi

2. Teknik Mengoper (*Passing*)

Teknik *passing* merupakan teknik dasar permainan bola basket yang harus dikuasai. Teknik *passing* / mengumpan merupakan gerakan melempar bola kepada teman se *team*. *Passing* bisa dilakukan dengan

menggunakan dua tangan atau satu tangan saja. Tujuan dari passing adalah untuk menjaga bola dari rebutan lawan dan menyusun serangan dengan terobosan. Ada 4 dasar jenis passing yaitu :

a. *Overhead Pass*

Teknik *passing* yang dilakukan dengan posisi bola dari atas / belakang kepala. Umpan jenis ini berguna untuk melakukan *counter attack* dengan melempar bola jauh ke daerah pertahanan lawan.



Gambar 3. Teknik *Overhead Pass*

Sumber : dokumentasi pribadi

b. *Chest Pass*

Teknik *passing* yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada. Teknik ini biasanya menggunakan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman se team. Teknik jenis ini adalah teknik paling sederhana dalam teknik *passing*.



Gambar 4. Teknik *Chest Pass*

Sumber : dokumentasi pribadi

c. *Baseball pass*

Teknik ini dilakukan dengan menggunakan salah satu tangan. Posisi bola berada di sejajar dengan kepala tetapi sedikit kebelakang. Hal ini bertujuan agar bola yang dilempar dapat melambung tinggi melewati pemain lawan. Teknik ini biasa dilakukan untuk mengumpan jarak jauh yang dilakukan lebih dari setengah panjang lapangan. Umpan ini tidak begitu akurat dan jarang digunakan akan tetapi sangat berguna ketika *fast break*.



Gambar 5. Teknik *Baseball Pass*

Sumber : dokumentasi pribadi

d. *Bounce Pass* (Umpan pantul)

Teknik ini sama seperti *chest pass*, perbedaannya adalah saat mengoper bola kepada teman satu tim posisi bola dipantulkan ke arah lantai. Akan tetapi, kamu harus memastikan bahwa titik pantul dari bola tersebut berada pada 3 per 4 jarak dari si pengoper bola.



Gambar 6. Teknik *Bounce Pass*

Sumber : dokumentasi pribadi

3. Teknik *Catching* (Menangkap)

Hal yang perlu diperhatikan dalam *catching*/menerima bola adalah:

1. Posisi tangan tidak kaku dan tegang rileks jari-jari terbuka dan telapak tangan sedikit miring dan menghadap kedepan saat menerima bola, pada saat menangkap bola lengan lurus ditarik kebelakang untuk mengurangi tekanan yang datang dari depan.
2. Kaki pada saat menerima bola kaki depan ditarik kebelakang bersamaan dengan lengan ditarik kebelakang yang digunakan untuk mengurangi tekanan bola yang datang.
3. Siap dengan sikap seimbang pada saat menerima bola.



Gambar 7. Teknik *Catching* / menangkap

Sumber : dokumentasi pribadi

4. ***Pivot*** (Teknik berputar)

Pivot adalah gerakan memutar badan dengan menggunakan salah satu kaki sebagai poros putaran teknik ini dilakukan ketika kita menerima bola. Teknik ini dilakukan agar pemain lawan terkecoh dengan pergerakan yang kita lakukan.



Gambar 8. Teknik *Pivot*

Sumber : dokumentasi pribadi

5. **Shooting (Menembakkan bola ke arah keranjang)**

Teknik ini dilakukan dengan melemparkan bola langsung ke dalam keranjang lawan. Berikut ini adalah 3 jenis gerakan dasar yang dilakukan untuk melakukan *shooting*.

A. *Set shoot*

Memasukan bola ke dalam keranjang lawan dengan posisi berdiri dengan menggunakan satu tangan atau bisa juga dengan dua tangan



Gambar 9. Teknik *Set Shoot*

Sumber : dokumentasi pribadi

B. *Lay-up shoot*

Memasukan bola ke dalam keranjang dengan melakukan gerakan lari dan ketika sudah mendekati ring posisi badan melompat.



Gambar 10. Teknik *Lay Up*

Sumber : dokumentasi pribadi

C. *Jump shoot*

Teknik ini sama seperti *layup shoot* perbedaannya adalah jarak antara keranjang dan pemain sedikit lebih dekat dibarengi dengan melakukan lompatan.



Gambar 11. Teknik *Jump Shoot*

Sumber : dokumentasi pribadi

6. Teknik *Rebound*

Teknik *rebound* dilakukan ketika pemain melakukan *shooting* ke dalam keranjang namun bola tidak berada posisi yang pas sehingga kembali ke dalam lapangan. Disaat itulah teknik *rebound* diperlukan yaitu memanfaatkan bola yang tidak masuk kedalam keranjang dengan melakukan lompatan dan saling memperebutkan bola *rebound*.



Gambar 12. Teknik *Rebound*

Sumber : dokumentasi pribadi

B. Kerangka Berpikir

KOP Merupakan wadah bagi mahasiswa FIK UNJ melakukan kegiatan olahraga. Dalam memilih cabang olahraga bola basket mahasiswa FIK UNJ harus didasari bakat dan minat sehingga dapat disalurkan dengan baik, karena dengan minat yang besar dalam suatu hal maka dapat menambah wawasan yang dapat meningkatkan ketrampilannya.

Selain itu kegiatan KOP merupakan kebutuhan bagi mahasiswa dimana KOP juga merupakan suatu kewajiban yang mempunyai ikatan erat terhadap penyelesaian perkuliahan. Dengan bergabung di KOP selain kesegaran jasmani dapat tercapai dan hobi tersalurkan, ketrampilan bermain bola basket yang mereka latih pun dapat meningkat. Tidak hanya ketrampilan yang dipelajari di KOP akan tetapi masih banyak hal lain yang perlu dikuasai mahasiswa FIK, maka KOP akan sangat berarti bagi mahasiswa untuk mendalami suatu kegiatan olahraga.

Tempat dan suasana yang nyaman akan semakin menambah motivasi mahasiswa untuk melakukan latihan bola basket. Situasi KOP FIK UNJ beserta kondisi fasilitas yang tersedia turut memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk datang dan berlatih. Kenyataan yang ada sekarang mahasiswa mendapatkan fasilitas di kampus, sehingga seharusnya mereka dapat mengikuti program latihan KOP bola basket dengan baik.

Pembinaan bola basket dalam rangka pencapaian prestasi mengadakan suatu kegiatan latihan. Latihan merupakan kegiatan yang harus dilakukan karena dengan latihan yang berulang-ulang dapat merubah ketrampilan seseorang dari yang tidak bisa menjadi bisa.

Pembawaan atlet merupakan sifat yang dipengaruhi faktor kehidupannya sendiri dan menjadi suatu kebiasaan. Tingkat pendidikan menjadi salah satu pendukung seseorang melakukan kegiatan seperti seseorang pernah bergabung dalam perkumpulan klub, pelatihan daerah atau masuk ke dalam tim pelatnas. Pengalaman masa lalu menjadikan seseorang untuk berbuat lebih baik dari sebelumnya dan semua orang selalu memiliki cita-cita dan harapan bagi dirinya sendiri untuk menjadi lebih baik.

Sarana dan prasarana adalah pendukung seseorang untuk melakukan sesuatu yang ada di sekelilingnya. Metode latihan yang bervariasi sangat mendukung bagi seseorang untuk berlatih, agar tidak merasa jenuh dan semakin ingin berlatih untuk memperbaiki ketrampilannya. Lingkungan sekitarpun menjadi pendukung seseorang untuk tumbuh dewasa dalam menghadapi masalah karena lingkungan dapat membentuk karakter seseorang.

Motivasi merupakan pendorong seseorang dalam melakukan kegiatan. Pada hakekatnya setiap tingkah laku berhubungan dengan motivasi, baik itu motivasi intrinsik maupun motivasi ekstrinsik. Motivasi

merupakan hal terpenting pada setiap individu dalam melakukan segala aktivitas guna mencapai tujuan yang dicapai. Dengan adanya motivasi intrinsik dan ekstrinsik terhadap KOP bola basket FIK UNJ akan mempengaruhi keikutsertaannya dalam KOP bola basket, terutama sering tidaknya kehadiran dalam menjalani program latihan.

Oleh karena itu, melalui penelitian ini ingin mengetahui apa motivasi mahasiswa dalam mengikuti latihan KOP bola basket, baik yang berupa motivasi intrinsik ataupun ekstrinsik.