

terjemahannya adalah semakin tinggi tingkat koordinasi seseorang akan semakin mudah untuk mempelajari teknik dan taktik yang baru maupun yang kompleks.<sup>1</sup>

Hamdisyah Noer menjelaskan bahwa koordinasi mata tangan adalah gerakan yang terjadi dan informasi yang terintegrasi kedalam gerakan anggota badan.<sup>2</sup>

Koordinasi menurut Widiastuti dalam bukunya menerangkan bahwa :

“koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien. Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinasi merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat sensomotorik, makin baik tingkat kemampuan koordinasi, akan makin cepat dan efektif pula gerakan yang sulit dapat dilakukan”.<sup>3</sup>

Kemampuan koordinasi termasuk mampu mengkoordinasikan gerak atau lebih organ tubuh seperti mata tangan. Koordinasi mata tangan merupakan kemampuan menyesuaikan gerakan tangan sesuai dengan keadaan objek yang kita lihat. Dengan adanya koordinasi maka melempar bola ke arah sasaran akan lebih mudah dan tepat sasaran.

---

<sup>1</sup> *Ibid*, Tudor O Bempa, h.44

<sup>2</sup> Abdul Latif, Djumidar AW, Hubungan Antara Koordinasi Dan Kecepatan Dengan Menggiring Bola Basket, (Jakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta, 2003), h.178

<sup>3</sup> Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011), h.18

Koordinasi merupakan suatu kemampuan yang tidak dapat diabaikan dalam berbagai macam gerak, baik gerakan yang sederhana, kompleks, maupun multikompleks. Suatu gerakan akan dapat diciptakan secara harmonis dan terpadu apabila seseorang memiliki kemampuan mengkoordinasikan gerakan yang lebih baik.<sup>4</sup>

Koordinasi mata tangan suatu kemampuan dan keterampilan gerak yang tidak dapat diabaikan dan perlu dimiliki oleh pemain bola basket dalam mempelajari gerak dasar.

Kemampuan koordinasi gerak mata tangan merupakan suatu kemampuan yang terdapat di motorik kasar dan halus. Menurut Jurgen Hofsbab menyatakan bahwa “koordinasi gerak mata dan tangan merupakan suatu gerakan yang sangat berkaitan satu dengan yang lainnya agar suatu pekerjaan dapat terselesaikan dengan baik dan lancar, berurutan serta sesuai dengan keinginan”.<sup>5</sup>

Seperti pada keterampilan melempar bola ke arah teman dalam memberikan umpan agar dapat mencetak skor hal ini dikarenakan penguasaan teknik gerakan perlu didukung oleh kondisi fisik seperti koordinasi. Sehingga hal tersebut dapat disimpulkan koordinasi mata tangan merupakan kemampuan yang dapat meningkatkan keterampilan gerak termasuk pada saat melemparkan bola dengan tepat.

---

<sup>4</sup> Sugianto, Pertumbuhan dan Perkembangan Gerak, (Jakarta: Koni Pusat, 2000), h.21

<sup>5</sup> Jurgen Hosfab, Koordinasi tubuh dan Mata-tangan. (online: <http://www.inspiredkidsmagazine.com>. Diakses: 23 juni 2015), h.5

Seorang atlet yang memiliki koordinasi yang baik tidak hanya ia mampu melakukan gerakan teknik yang benar, tetapi lebih dari itu ketepatan dalam menempatkan bola juga akan dapat dilakukan dengan baik. Atlet yang mempunyai koordinasi yang baik akan mampu mengkoordinasikan berbagai macam otot pada organ tubuh seperti mata, tangan sehingga dapat membentuk suatu bentuk gerakan. Semakin baik koordinasi mata tangan seseorang atlet maka akan memiliki kemampuan membidik target sasaran akan lebih baik.

## **2. Hakikat Kekuatan Otot Lengan**

Beberapa olahraga prestasi yang sangat populer adalah sepakbola, badminton, bola basket, bola voli, renang, dan atletik. Pada setiap cabang tersebut rutin diadakan kompetisi atau kejuaraan, dari tingkat daerah, provinsi, negara, bahkan sampai tingkat internasional. Oleh karena itulah, prestasi dalam olahraga tersebut sangat diharapkan oleh banyak pihak. Untuk dapat mencapai prestasi yang diinginkan atau prestasi yang tinggi, ada dua faktor yang sangat berpengaruh, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor eksternal terdiri atas sarana dan prasarana olahraga, dan sistem kompetisi. Sedangkan untuk faktor internal terdiri dari bakat, fisik, teknik, taktik, dan postur tubuh. Komponen fisik terdiri atas kekuatan, kelentukan, kecepatan, daya tahan, kelincahan, keseimbangan, daya tahan kekuatan, stamina, dan *power*.

Kekuatan otot komponen yang sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan karena kekuatan merupakan daya penggerak aktifitas fisik, kedua karena kekuatan memegang peranan penting dalam melindungi atlet dari kemungkinan cedera, ketiga dengan kekuatan atlet akan lari lebih cepat, melempar atau menendang lebih jauh, memukul lebih keras, dan dapat membantu memperkuat stabilitas sendi.

Kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler/syaraf dan otot untuk mengatasi tahanan beban luar dan beban dalam. Kekuatan pada umumnya dibutuhkan oleh semua cabang olahraga. Kekuatan sebagai pondasi untuk dapat diarahkan menuju ke kekhususan suatu cabang olahraga, yang bisa berupa kekuatan maksimal atau kekuatan kecepatan. Kekuatan dibagi menjadi enam berdasarkan karakteristiknya. Keenam kelompok tersebut adalah kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimal, kekuatan ketahanan, kekuatan kecepatan, dan kekuatan absolut.<sup>6</sup>

Kekuatan dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti panjang otot, besar otot, tingkat kelelahan, dan jenis otot yang mendominasi. Kekuatan maksimal adalah kemampuan tenaga terbesar yang dapat dihasilkan oleh sistem neuromuskuler selama kontraksi otot. Kekuatan maksimal menggambarkan seberapa besar tenaga yang dihasilkan saat kontraksi otot terjadi. Salah

---

<sup>6</sup> Giri Wiarto, Fisiologi Dan Olahraga, (Yogyakarta: Graha Ilmu, 2013), h. 51

satu keuntungan memiliki kekuatan maksimal yang baik adalah kemampuan dalam memindahkan beban, baik beban dalam maupun beban luar.<sup>7</sup>

Kekuatan dapat ditunjukkan dengan melakukan pengukuran kekuatan. Pengukuran kekuatan dapat dilakukan pada beberapa segmen tubuh, seperti tungkai, lengan, punggung, dan lain-lain. Pada pengukuran kekuatan pada lengan, ada dua jenis pengukuran yang paling lazim digunakan. Dua jenis tersebut adalah pengukuran kekuatan menarik dan pengukuran kekuatan mendorong.

Untuk meningkatkan kekuatan, jelas membutuhkan latihan, tepatnya latihan kekuatan. Latihan kekuatan dibagi dalam beberapa tahapan, yaitu *anatomical adaptation* atau adaptasi anatomis, *maximum strength phase*, *conversion phase*, *maintenance phase*, *cessation phase*, dan *compensation phase*. Tahapan pertama adaptasi anatomis adalah tahap mempersiapkan atlet dalam mengembangkan kekuatan maksimal.

Kekuatan otot adalah kekuatan otot yang menjadikan seseorang mampu menahan beban atau tahanan. Kekuatan otot ditentukan oleh besarnya penampang otot serta kualitas control pada otot yang bersangkutan. Kekuatan otot diperlukan misalnya pada saat mengangkat beban atau mendorong sesuatu.<sup>8</sup> Russell R. Pate, mengatakan:

---

<sup>7</sup> Santosa Giriwijoyo, Ilmu Faal Olahraga, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012), h.213

<sup>8</sup> Sugiyanto dan Sudjarwo, Perkembangan dan Belajar Motorik (Jakarta: Depdikbud, Proyek Penataran Guru SD setara D-11, 1991-2000), h. 226

“kekuatan otot didefinisikan sebagai kekuatan maksimal yang dapat digunakan dengan suatu kontraksi maksimal, ketahanan mengacu kepada kontraksi submaksimal yang ditampilkan dalam suatu periode tertentu, kekuatan mencerminkan kemampuan seseorang menghasilkan kekuatan dan menampilkan gerakan secara cepat”.<sup>9</sup>

Kekuatan otot memang sulit untuk didefinisikan dan masih dalam perdebatan, secara sederhana kekuatan dapat didefinisikan sebagai gaya maksimal atau *Torque* (gaya rotasi) yang dapat dihasilkan sebuah atau sekelompok otot. Definisi yang lebih baik untuk kekuatan adalah kemampuan system neuromuskulular dalam menghasilkan gaya/kekuatan untuk melawan tahanan dari luar.<sup>10</sup> literatur terbaru menunjukkan bahwa kekuatan otot yang tinggi terkait secara signifikan dengan kinerja dalam olahraga.

Kekuatan memberikan kontribusi pada lemparan passing bola basket, makin kuat lengan maka makin jauh lemparan passing pada bola basket. Kita ketahui bahwa kekuatan otot lengan suatu komponen fisik yang sangat penting dan diperlukan oleh berbagai macam cabang olahraga. Terdapat banyak cabang olahraga yang cenderung mengarah pada komponen fisik ini dimana siswa harus dapat mengerahkan tenaganya secara eksplosif. Pernyataan ini diperkuat oleh Widiastuti yang menyatakan bahwa “ kekuatan

---

<sup>9</sup> Pate Rotela dan Mc Clenaghan, Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan, (Semarang: IKIP Semarang press), h. 150.

<sup>10</sup> Johansyah Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, (Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada, 2013), h. 68

otot lengan adalah suatu kemampuan gerak yang sangat penting untuk menunjang aktivitas pada setiap cabang olahraga. Kekuatan otot lengan ini akan menentukan hasil gerak yang baik.<sup>11</sup>

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kekauan otot menghasilkan tegangan terhadap tahanan atau benda. Kekuatan otot tersebar dalam tubuh manusia termasuk pada lengan, semakin kuat otot semakin efektif dan efisien dalam melakukan gerakan *passing* bola basket. Otot lengan yang menunjang kekuatan otot lengan adalah sebagai berikut:

1. Otot lengan atas

a. Otot-otot ventralis atau disebut juga otot (*fleks*)

- *otot ketul atas*
- *m. biceps brachi*
- *m. korako brachialis*

b. Otot-otot dorsalis atau otot-otot kedang (*ekstensi*)

- *triceps*
- *deltoid*
- *long lad*
- *medium lad*
- *Short lad*
- *m. brachialis*

---

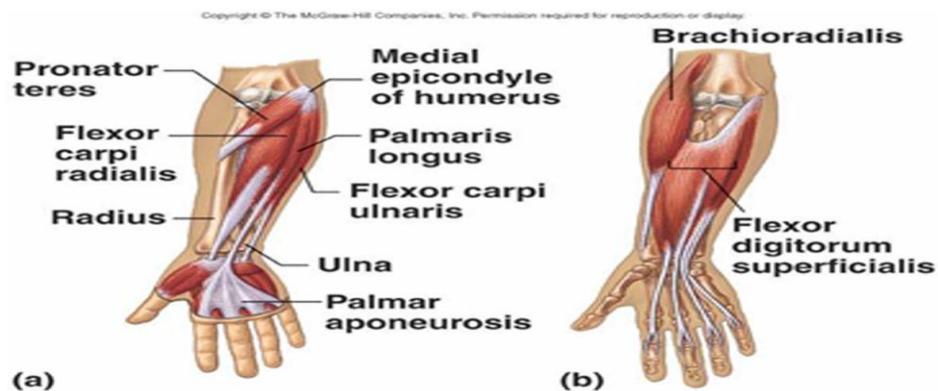
<sup>11</sup> Widiastuti, Op cit. h.100

2. Otot-otot lengan bawah dibagi menjadi 3 (tiga) bagian

- otot-otot *ventralis*
- otot-otot *radialis*
- otot-otot *dorsalis*

3. Otot-otot tangan

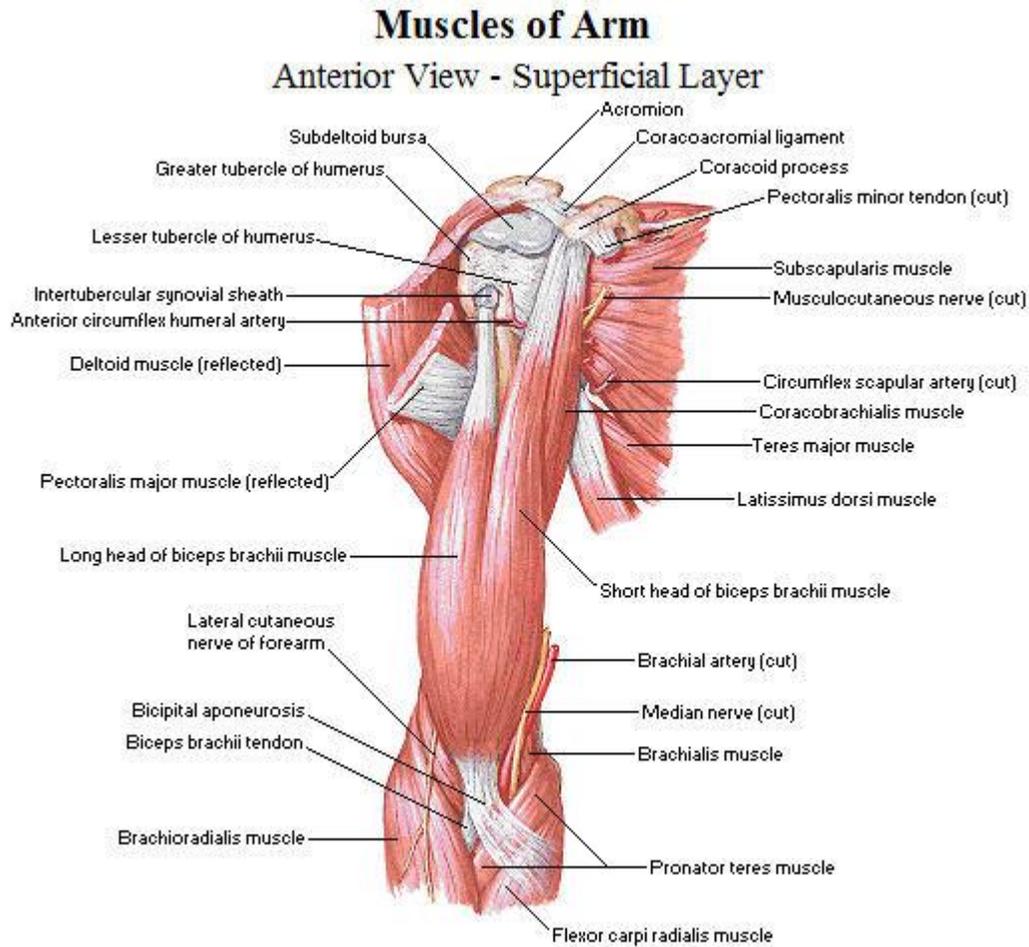
- otot-otot *lateral*
- otot-otot *medial*
- otot-otot bagian dalam lengan.



Gambar.1

Sumber: [kingberaksi.blogspot.com](http://kingberaksi.blogspot.com)

Tanggal dan Waktu : 12 Februari 2015, 10.30 WIB



Gambar.2

Sumber: [kingberaksi.blogspot.com](http://kingberaksi.blogspot.com)

Tanggal dan Waktu : 12 Februari 2015, 10.30 WIB

Inti dari kekuatan otot lengan adalah menghasilkan tegangan terhadap tahanan atau beban, sehingga memungkinkan orang cepat mendorong, melempar jauh, menahan lebih lama suatu beban.

### 3. Hakikat Hasil Belajar

Dalam buku teori belajar dan pembelajaran penilaian hasil belajar adalah segala macam prosedur yang digunakan untuk mendapatkan informasi mengenai unjuk kerja (performance) siswa atau seberapa jauh siswa dapat mencapai tujuan-tujuan pembelajaran yang telah ditetapkan<sup>12</sup>

Dalam setiap kegiatan belajar mengajar, seorang guru sudah barang tentu akan menentukan tujuan yang akan dicapai. Tujuan tersebut yaitu merupakan hasil belajar yang maksimal. Dimana hasil belajar tersebut merupakan peningkatan kemampuan yang dimiliki siswa setelah proses kegiatan belajar mengajar dilaksanakan.

Menurut W. James Popham, telah terjadi pergeseran terhadap alasan pemberian penilaian. Alasan tradisional tentang mengapa guru menilai siswa adalah:

1. Mengetahui kekuatan dan kelemahan siswa
2. Memonitor kemajuan siswa
3. Menetapkan tingkat siswa
4. Menentukan keefektifan instruksional<sup>13</sup>

Sedangkan alasan terkini tentang mengapa guru melakukan penilaian adalah untuk mempengaruhi persepsi publik tentang keefektifan pendidikan, membantu mengevaluasi guru, dan meningkatkan kualitas intruksional

---

<sup>12</sup> Evelin Siregar dan Hartini Nara, Teori Belajar dan Pembelajaran (Jakarta: Universitas Negeri Jakarta, 2007), h. 69

<sup>13</sup> Ibid, h. 130

Menurut Benyamin Bloom yang dikutip oleh Nana Sudjana :

Klasifikasi hasil belajar secara garis besar dibagi menjadi tiga ranah, yakni ranah kognitif, ranah afektif, dan ranah psikomotor. Ranah kognitif berkenaan dengan hasil belajar intelektual yang terisi dari enam aspek, yakni pengetahuan atau ingatan, pemahaman, aplikasi, analisis, sintesis, dan evaluasi. Kedua aspek pertama disebut kognitif tingkat rendah dan keempat aspek berikutnya termasuk kognitif tingkat tinggi. Ranah afektif berkenaan dengan sikap yang terdiri dari lima aspek, yakni penerimaan, jawaban atau reaksi, penilaian, organisasi dan internalisasi. Ranah psikomotoris berkenaan dengan hasil belajar keterampilan dan kemauan bertindak<sup>14</sup>

Hasil belajar dapat dikatakan sebagai perwujudan adanya perubahan pada ranah kognitif, yaitu dari tidak tahu menjadi mengerti. ranah afektif yaitu dari sikap acuh tak acuh menjadi pengertian. ranah psikomotor yaitu dari tidak tahu atau belum mengerti peran yang harus dimainkan.

Sampai dapat peran secara aktif. Nana Sudjana dalam bukunya, menerangkan bahwa, Hasil belajar adalah kemampuan yang dimiliki siswa setelah ia menerima pengalaman belajarnya.<sup>15</sup> Hasil belajar adalah suatu proses yang diterima oleh seorang siswa dalam proses belajarnya.

---

<sup>14</sup> Ibid, h. 22

<sup>15</sup> Nana Sudjana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2008), h. 22

Menurut Benjamin S.Bloom berpendapat bahwa hasil belajar dapat dikelompokkan kedalam dua macam yaitu pengetahuan dan keterampilan.

Pengetahuan terdiri dari empat kategori, yaitu:

- a. Pengetahuan tentang fakta;
- b. Pengetahuan tentang prosedural;
- c. Pengetahuan tentang konsep;
- d. Pengetahuan tentang prinsip.

Keterampilan juga terdiri dari empat kategori, yaitu:

- a. Keterampilan untuk berpikir atau keterampilan kognitif;
- b. Keterampilan untuk bertindak atau keterampilan motorik;
- c. Keterampilan beraksi atau bersikap;
- d. Keterampilan berinteraksi.<sup>16</sup>

Berdasarkan pengetahuan tentang hasil belajar yang dirasakannya siswa akan lebih berusaha untuk meningkatkan kemampuannya pada tahap. Belajar berikutnya. Jadi hasil belajar berdampak positif terhadap perkembangan kemampuan siswa.

Menurut Benjamin S.Bloom dalam buku Asep Jihad, ada tiga bagian yang merupakan hasil belajar yaitu:

1. Pengetahuan (*kognitif*)
2. Sikap (*afektif*)
3. Keterampilan (*psikomotorik*)<sup>17</sup>

---

<sup>16</sup> Asep Jihad dan Abdul Haris, Evaluasi Pembelajaran, (Yogyakarta: Multi Pressindo, 2012), h.15

Menurut Gagne dalam buku Purwanto, hasil belajar adalah terbentuknya konsep, yaitu kategori yang kita berikan pada stimulus yang ada ada dilingkungan, yang menyediakan skema yang terorganisasi untuk mengasimilasi stimulus-stimulus baru dan menentukan hubungan di dalam dan di antara kategori-kategori.<sup>18</sup>

Untuk memperoleh hasil belajar, dilakukan evaluasi atau penilaiyang merupakan tindak lanjut atau cara untuk mengukur tingkat penguasaan siswa. Kemajuan prestasi belajar siswa tidak saja diukur dari tingkat penguasaan ilmu pengetahuan tetapi juga sikap dan keterampilan. Dengan demikian penilaian hasil belajar siswa mencakup segala hal yang dipelajari di sekolah, baik itu menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Tujuan dari setiap proses belajar mengajar pendidikan jasmani adalah adanya peningkatan kemampuan keterampilan gerak (psikomotorik) secara luas tanpa tersendat-sendat. Peningkatan kemampuan keterampilan gerak akan mempengaruhi pengetahuan dan sikapnya.

Namun demikian bahwa hasil belajar dipengaruhi intelegensi, kemampuan awal dan kesempatan yang diberikan kepada siswa. Hasil belajar passing bola basket merupakan hasil belajar dalam bentuk keterampilan gerak, hal ini dapat dicapai dengan mengetahui kemampuan awal dan kesempatan yang

---

<sup>17</sup> *Ibid.* Asep Jihad dan Abdul Haris, h.14

<sup>18</sup> Purwanto, Evaluasi Hasil Belajar, (Surakarta: Pustaka Belajar, 2011), h.42

diberikan dalam proses belajar mengajar dari awal sampai akhir dan akhirnya ada tes atau evaluasi diakhir pelajaran.

#### **4. Hakikat Bola Basket**

Menurut Jon Oliver dalam bukunya Dasar-dasar Bola Basket, Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia.

Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Keterampilan-keterampilan perseorangan seperti tembakan, umpan, *dribel*, dan *rebound*, serta kerja tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini.<sup>19</sup>

Permainan bola basket dianggap sebagai olahraga yang dapat diajarkan pada anak sejak kecil. Permainan bola basket berkembang dari permainan mini bola basket pada tahun 1960 di Eropa, yang khususnya diciptakan untuk anak-anak berusia 8-13 tahun, guna menyiapkan fisik serta menanamkan disiplin atas dasar rasa hormat dan patuh pada peraturan. Menghormati lawan dan diri mereka sendiri juga merupakan salah satu perasaan yang biasa dibina melalui olahraga ini.

---

<sup>19</sup> Jon Oliver, Dasar-dasar Bola Basket (Bandung: PT. Intan Sejati, 2007), h. vi

## 5. Hakikat Keterampilan Teknik Dasar *Passing* (Mengumpan) Bola Basket

Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan. Ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan permainan yang tidak individualis seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat.

Menurut Marta Dinata dalam bukunya, mengoper dalam permainan bola basket merupakan teknik dasar yang paling dominan guna menciptakan permainan yang baik. Mengoper dapat dilakukan dengan satu tangan maupun dua tangan.<sup>20</sup>

Umpan dada (*Chest Pass*) dengan menggunakan dua tangan mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket. Ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya, biasanya di bagian daerah perimeter. Untuk melakukan umpan dada, posisikan dirimu kira-kira 3 meter dari sasaran, misalnya dengan seorang teman atau dinding gedung olahraga. letakan tanganmu disisi bola dan tekuklah (bengkokkanlah)

---

<sup>20</sup> Marta Dinata, Dasar-dasar Mengajar Bola Basket, (Bandar Lampung: Cerdas Jaya, 2003), h. 20

lenganmu sedikit demi sedikit sehingga bola kamu bawa mendekati dadamu dan untuk melemparkan umpan, julurkanlah lenganmu ke arah sasaran, saat lenganmu sudah benar-benar terjulur, lecutkan bola sedikit demi sedikit hingga lepas dari telapak jari-jarimu. Di akhir gerak ini, jari-jarimu harus menunjuk kearah sasaran, dan ibu jarimu harus menunjuk kebawah. Gerak jari dan ibu jari ini akan membuat bola sedikit melintir saat melayang kearah sasaran dan melangkahlah kearah sasaranmu dengan salah satu kaki untuk menambah kekuatan lemparan umpan tersebut, ini disebut juga gerak lanjut.<sup>21</sup>

#### **Operan dada (*chest pass*).**

Cara operan ini paling sering digunakan dalam permainan bola basket, operan tolakan dada (yang selanjutnya disebut OTD) adalah yang paling umum dilakukan dalam permainan bola basket. Operan ini sangat bermanfaat unuk jarak pendek dalam perhitungan kecepatan dan kecermatan. Jarak yang sebaik-baiknya untuk operan ini adalah tidak lebih dari 7 meter.

Teknik gerakan untuk melakukan operan ini adalah sebagai berikut:

1. Peganglah bola dengan ke dua tangan dengan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang bola.

---

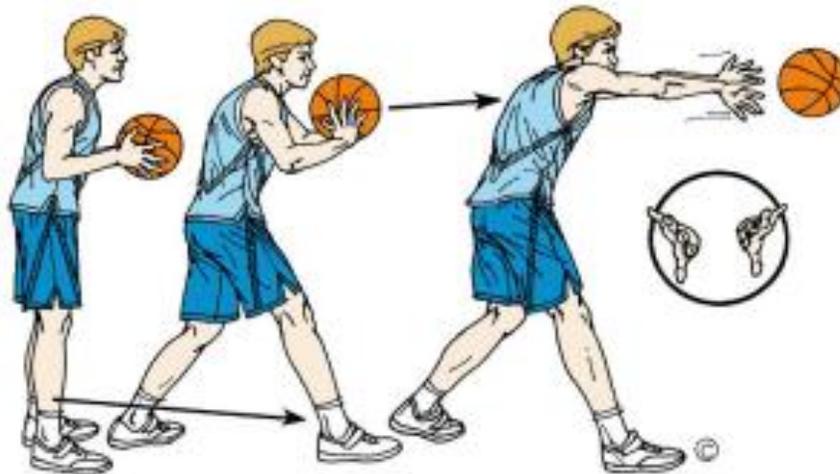
<sup>21</sup> Jon Oliver, Dasar-dasar Bola Basket, (Bandung: Pakar Raya, 2007), h. 36

2. Jarak kedua kaki seenak-enaknya yang artinya tidak terlalu rapat dan tidak terlalu jarang /lebar dengan tidak kehilangan keseimbangan badan keseluruhannya.
3. Kedua kaki boleh sejajar atau satu kaki di depan yang lain.
4. Sedikit menekuk kedua lutut dan sedikit membongkokkan badan secara wajar.
5. Tekuk kedua siku lengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
6. Operan dimulai dengan melangkahkan salah satu kakinya ke depan kearah sasaran (si penerima) bersamaan dengan melangkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus kedepan disertai dengan lecutan pergelangan-pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari.
7. Operan diarah setinggi dada si penerima.
8. Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.

Kesalahan umum pada OTD ini antara lain:

1. Sikap berdiri pada umumnya kurang rileks.
2. Bola yang seharusnya di pegang dengan jari-jari biasanya dipegang dengan telapak tangan.

3. Tidak melangkahkan kaki kedepan. Dalam hal sikap sejajar, salah satu kakinya harus dilangkahkan ke muka. Bila sikap semula OTD salah satu kakinya sudah di muka yang lain, maka hanya kaki belangkahlah yang harus melangkahkan ke muka.<sup>22</sup>



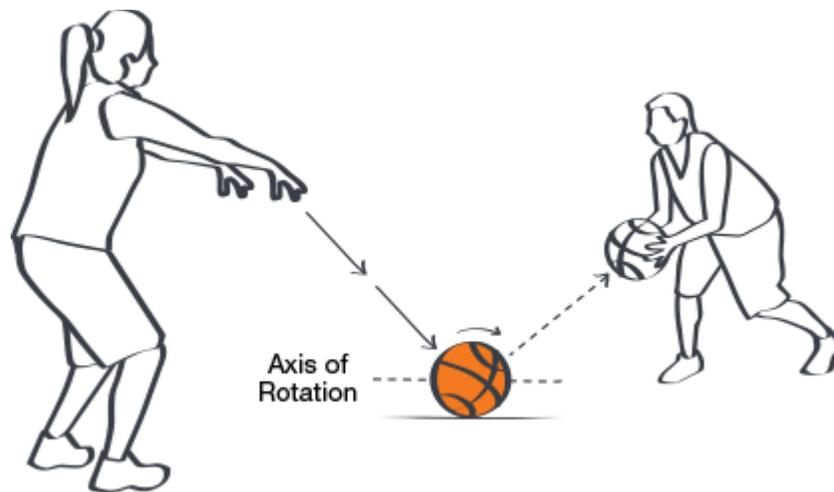
Gambar.3

Sumber dan tanggal di ambil : [http://permainan-bola-basket-triani.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://permainan-bola-basket-triani.blogspot.com/p/blog-page_16.html) 12 Februari 2015, 10.30 WIB

Umpan pantul (*Bounce Pass*) efektif digunakan jika kamu perlu mengumpan bola rendah ke seorang rekan melewati seorang pemain bertahan. Untuk melakukan umpan pantul, gunakanlah teknik mengumpan seperti pada umpan dada. Tetapi, alih-alih melemparkan bola langsung ke tangan rekanmu, pantulkanlah bola ke lantai lapangan sekitar dua pertiga jarak antara kamu dan rekanmu. Setelah menyentuh lantai lapangan, bola

<sup>22</sup> Marta Dinata, Bola Basket Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket, (Jakarta: Cerdas Jaya, 2008), h. 24

akan memantul ke tangan rekanmu, biasanya dengan ketinggian sekitar pinggang. Pastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lenganmu kearah sasaran di lantai lapangan setelah melepaskan bola. Jika perlu, melangkahlah maju ke arah sasaranmu dengan salah satu kaki ketika mengumpankan bola untuk menambah kekuatan lemparan umpan tersebut.<sup>23</sup>



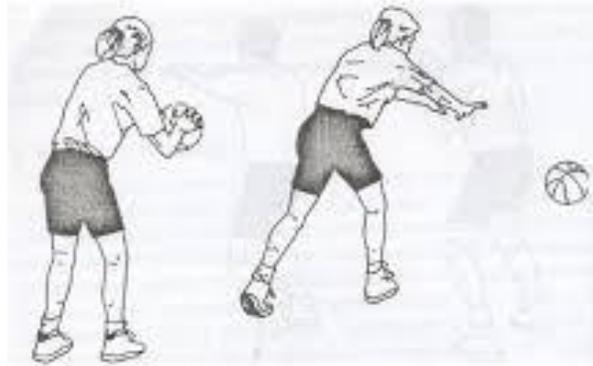
Gambar.4

Sumber: [avcssbasketball.com](http://avcssbasketball.com)

Tanggal dan waktu : 12 Februari 2015, 10.30 WIB

---

<sup>23</sup> *Ibid*, h. 37



Gambar.5

Sumber: [rismancikgu.blogspot.com](http://rismancikgu.blogspot.com)

Tanggal dan waktu : 12 Februari 2015, 10.30 WIB

Umpan-umpan lain ada banyak jenis umpan lain yang biasa di gunakan dalam bola basket, termasuk umpan *two-handed overhead* ( atas kepala menggunakan dua tangan), umpan *baseball* (bisbol), umpan *shuffle* ( sambil berlari), umpan dribel, umpan *wrap-around* (selubung), dan umpan *behind-the-back* ( di belakang punggung). Masing-masing umpan memiliki kegunaan khusus dalam situasi pertandingan yang berbeda-beda. Kuasailah setiap jenis umpan untuk menjadi pemain yang dapat menjadikan segalanya terjadi di lapangan.

Umpan *two-handed overhead* efektif digunakan ketika kamu harus mengumpankan bola ke seorang rekan melewati kepala pemain bertahan. Untuk melakukan umpan atas kepala, letakkan kedua tanganmu di kedua sisi bola. Posisikan bola di belakang kepalamu. Gerakan lenganmu kearah sasaran (seorang rekan atau dinding ruang olahraga), dengan melakukan

gerak maju yang cepat. Ketika lenganmu bergerak maju ke arah sasaran, lecutkan pergelangan tanganmu dan lepaskan bola. Lecutan pergelangan tangan akan semakin memperkuat lemparanmu. Pastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lengan dan tanganmu ke sasaran setelah melepaskan bola. Jika perlu, melangkahlah maju ke sasaran dengan salah satu kaki ketika mengumpankan bola untuk memperkuat pelemparan umpanmu.

### **Operan dari atas kepala**

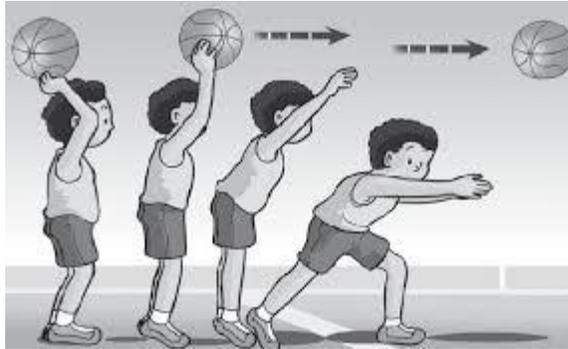
Pada umumnya operan atas kepala digunakan oleh pemain-pemain yang jangkung untuk menggerakkan bola di atas melampaui daya raih lawan. Operan ini diduga sangat efektif bila diperlakukan mengoperkan bola dengan segera pada saat menerima bola pada posisi tinggi. Untuk melaksanakan operan ini, pada dasarnya sama dengan operan tolakan dada, hanya posisi letak bola yang berbeda yaitu di atas kepala. Sedang pelaksanaannya yaitu:

1. Bola dilepas dapat dari atas kepala
2. Bola dilemparkan dengan lecutan pergelangan tangan disertai dengan meluruskan lengan.

Kesalahan umum :

1. Siku tidak ditekuk pada waktu bola hendak dilempar.
2. Pada waktu melepaskan (mengoper) bola dari belakang kepala.

3. Tembakan satu tangan dari atas kepala (dianjurkan untuk putra).<sup>24</sup>



Gambar.6

Sumber: [dinarwidyaningrum.blogspot.com](http://dinarwidyaningrum.blogspot.com)

Tanggal dan waktu : 12 Februari 2015, 10.30 WIB

Umpan bisbol efektif digunakan ketika kamu harus melakukan umpan panjang untuk memberikan bola ke seorang rekan satu tim, seperti lemparan ke dalam ketika seorang rekan tim berada di tengah lapangan. Untuk melakukan umpan bisbol, posisikan bola pada satu tangan, seperti memegang bola bisbol. Tariklah tangan yang akan kamu pakai untuk melempar ke belakang kepala. Saat melangkah maju ke sasaran, putarlah bahu dan umpankan bola ke sasaran dengan menggunakan gerak seperti melempar bola bisbol. Pastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lengan yang kamu pakai untuk mengumpan itu ke sasaran setelah melepaskan bola. Berhati-hatilah agar lemparan bolamu tidak melewati sasaran.

---

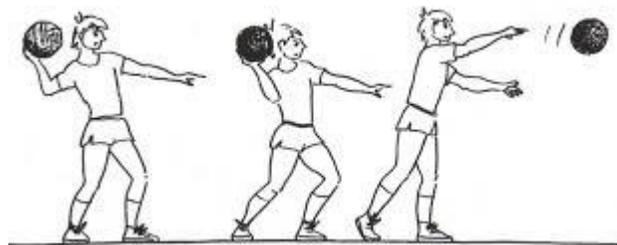
<sup>24</sup>Marta Dinata, *Op.Cit*, h. 26

**Operan *baseball* (*baseball pass*), untuk lemparan jauh.**

Keterangan:

- a. Lihat ke mana bola akan dilemparkan.
- b. Bawa bola kebelakang dengan dua tangan (penguasaan bola).
- c. Langkahkan kaki kiri ke depan ( untuk pelempar kanan).
- d. Lempar bola dengan satu tangan, sedang tangan kiri sebagai alat keseimbangan, dengan siku ditarik ke depan lebih dahulu.
- e. Baru kaki kanan dilangkahkan ke depan sebagai tindak lanjut.

Dalam melakukan ini jangan langsung melempar jauh tapi perlahan dulu tetapi betul. Jika salah melempar akan merusak alat.<sup>25</sup>



Gambar.7

Sumber: [basketmipa.blogspot.com](http://basketmipa.blogspot.com)

Tanggal dan waktu : 12 Februari 2015, 10.30 WIB

Umpan *shuffle* efektif di gunakan ketika kamu harus mengumpan bola ke seorang rekan yang berada di dekatmu atau seorang rekan satu timyang

---

<sup>25</sup> Marta Dinata, *Op.Cit*, h. 24

berlari memotong di dekatmu. Umpan *shuffle* bisa menjadi sarana efektif untuk membantu seorang rekan melewati pemain bertahan untuk mencetak angka dengan mudah. Untuk melakukannya, pegang bola dengan salah satu tangan dan posisikanlah bola di dekat badan. Julurkan lenganmu ke arah sasaran (seorang rekan atau dinding ruangan olahraga) sambil mengbiarkan bola bergulir meninggalkan ujung-ujung jarimu dan berikan sedikit lecutan pergelangan (*flip*) ke arah sasaran tepat sebelum bola meninggalkan tanganmu. Umpan *shuffle* hampir seperti *flip* cepat atau operan bola panjang kepada seorang rekan.

Umpan *dribel* efektif digunakan ketika kamu harus mengumpankan bola ke seorang rekan secara langsung ketika kamu sedang *mendribel* bola. Untuk melakukan umpan *dribel*, mulailah *mendribel* bola dengan salah satu tangan. Tentukan sasaran (rekan satu tim atau dinding ruang olahraga) yang akan kamu beri umpan. Ketika bola mendekati ketinggian puncak setelah memantul, dorongkan tanganmu yang melakukan *dribel* itu ke bagian belakang bola dengan cepat dan julurkan lengan yang *mendribel* itu ke arah sasaran. Dorongan ini menyebabkan bola melayang ke arah sasaran. Lecutkanlah pergelangan tangan yang memberikan umpan itu agar lemparan menjadi lebih kuat. Pastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan lengan yang melakukan *dribel* ke arah sasaran setelah melepaskan bola.

Umpan selubung efektif digunakan ketika kamu harus gerak menyamping untuk menyerahkan bola ke rekan satu tim dengan melewati seorang pemain bertahan. Untuk melakukan umpan selubung dengan tangan kiri, pertama tama pegang bola dengan tangan kiri. Melangkahlah ke kiri dengan menggunakan kaki kiri. Sedikit demi sedikit julurkan lengan kirimu menyamping ke arah bagian luar pemain bertahan. Pantulkan bola pada sebuah titik sasaran di lantai lapangan sekitar dua pertiga jarakmu dari rekan satu timmu. Lecutkan pergelangan tanganmu agar umpan lebih kuat. Bola harus berhasil memantul langsung dari titik sasaran di lantai lapangan ke tangan rekan satu timmu. Pastikan untuk melakukan gerak lanjut lemparan dengan mengarahkan tangan yang memberi umpan ketitik sasaran ke lapangan setelah melepaskan bola.

Umpan *behind-the-back* efektif digunakan ketika kamu ingin membuat pemain bertahan terkejut sehingga bola melewatinya kearah rekan satu timmu. Untuk mengawali umpan tersebut, peganglah bola dengan tangan yang akan mengumpan. Dengan menggunakan lengan dan tangan yang akan melakukan umpan, ayunkan bola mengitari punggungmu kearah sasaran. Saat bola bergerak meninggalkan ujung-ujung jari tangan yang memberi umpan, tambahkan lecutan pergelangan agar lemparan umpan tersebut lebih kuat.

Menangkap umpan dengan baik sama pentingnya dengan memberi umpan yang baik. Penangkap bola harus selalu tanggap dimana bola berada

dan harus siap menerima umpan setiap saat seorang penangkap bola harus menyiapkan tangannya sebagai sasaran pengumpan, untuk memastikan kemana umpan tersebut harus diarahkan. Seorang penangkap bola juga harus memutuskan apakah menggunakan satu atau dua tangan untuk menangkap bola.

Untuk menangkap bola dengan tinggi di atas pinggang dengan dua tangan, posisikan kedua tangan saling berdekatan dengan ibu jari dan jari telunjuk nyaris bersentuhan. Dengan kedua tangan saling berdekatan sebagai sasaran, kecil kemungkinan bola meleset dari jemari atau keluar lapangan. Gunakanlah telapak jari-jari tangan, bukan telapak tangan, untuk menangkap bola.

Untuk menangkap bola di bawah ketinggian pinggang dengan dua tangan, tekuklah lutut sehingga tubuhmu merendah. Posisikan kedua tanganmu agar saling berdekatan, dengan jari-jari mengarah ke lantai lapangan dan telapak tangan mengarah ke atas. Sekali lagi, gunakanlah telapak jari, bukan telapak tangan, untuk menangkap bola.

Para pemain *post* sering menangkap bola dengan satu tangan ketika berada di dekat ring basket. Untuk menangkap bola dengan satu tangan, julurkan satu lenganmu dengan jari-jari terbuka membentuk sasaran umpan untuk rekan-rekan tim. Saat bola di umpankan kepadamu, tangkaplah dengan telapak jari. Segeralah dekatkan bola ke tubuhmu sehingga pemain bertahan lawan tidak bisa menepisnya dari tanganmu. Gerakan tangan yang

satu kearah bola untuk melindungi bola sebelum mengawali tembakan dalam atau gerak menyerang.

Dan menurut Nuril Ahmadi dalam bukunya , *Passing* berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian tembakan. Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya. Operan juga dapat dilakukan secara lunak. Jenis operan tersebut bergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, waktu,dan taktik yang digunakan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai .bermacam-macam teknik dasar mengoper bola dengan baik. Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam bola basket adalah sebagai berikut.<sup>26</sup>

### **1. Mengoper Bola Setinggi Dada ( *Chest Pass* )**

Mengoper bola dengan dua tangan dari dada merupakan operan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bola basket. Operan ini berguna untuk jarak pendek. Mengoper bola dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter.

---

<sup>26</sup> Nuril Ahmadi, Permainan Bola Basket. (Surakarta: 2007), h. 13

Cara melakukannya sebagai berikut:

- a. Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket.
- b. Sikut dibengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada.
- c. Sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan jarak selebar bahu.
- d. Lutut ditekuk, badan condong ke depan, dan jaga keseimbangan.
- e. Bola didorong ke depan dengan dua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar.
- f. Bagi yang baru belajar gerakan pelurusan dapat dibantu dengan melangkahkan salah satu kaki ke depan.
- g. Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima.
- h. Bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.<sup>27</sup>

## **2. Mengoper Bola dari Atas Kepala ( *Overhead Pass* )**

Lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain yang berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Lemparan ini juga digunakan untuk operan cepat.

Cara melakukannya sebagai berikut:

---

<sup>27</sup> *Ibid*, h. 13

- a. Cara memegang bola sama dengan lemparan dari depan dada, hanya saja posisi permulaan bola diatas kepala sedikit didepan dahi dan siku agak ditekuk.
- b. Bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan yang arahnya agak menyerong ke bawah disertai dengan meluruskan lengan.
- c. Lepaskan bola dari tangan menggunakan jentikan ujung jari tangan.
- d. Posisi kaki berdiri tegak, tetapi tidak kaku. Bila berhadapan dengan lawan, maka untuk mengamankan bola dapat dilakukan dengan meninggikan badan, yaitu dengan mengangkat kedua tumit.

Kesalah-kesalahn yang sering dilakukan saat melakukan operan bola dari atas kepala dengan dua tangan antara lain sebagai berikut.

- a. Dalam mengatur posisi, bola berada tepat diatas kepala dengan dua tangan.
- b. Pada waktu melakukan operan, bola berada di belakang kepala. Seharusnya, bola berada di atas dan agak ke belakang dari kepala.
- c. Tidak mengangkat tumit sehingga tidak bisa melambungkan bola dengan bebas.<sup>28</sup>

---

<sup>28</sup> *Ibid*, h. 14

### 3. Mengoper Bola Pantulan ( *Bounce Pass* )

Operan pantulan dengan dua tangan dilakukan dalam posisi bola di depan dada. Operan ini sangat baik dilakukan untuk menerebos lawan yang tinggi. Bola dipantulkan disamping kiri atau kanan lawan dan teman sudah siap menerimanya dibelakang lawan. Lemparan ini harus dilakukan dengan cepat agar tidak tertahan/terserobot lawan. Lemparan pantulan dapat juga dilakukan dengan jalan meniku lawan kesamping kanan, padahal bola dilemparkan kesebelah kiri atau sebaliknya.

Cara melakukan lemparan pantulan dengan dua tangan sebagai berikut.

- a. Metode pelaksanaanya ( sikap permulaan) sama dengan operan setinggi dada.
- b. Bila di lepaskan atau di dorong dengan tolakan dua tangan menyerong ke bawah dari letak badan lawan dengan jarak kira-kira 1/3 dari penerima.
- c. Pandangan mata kearah bola yang di pantulkan, kemudian kepenerima.
- d. Bila berhadapan dengan lawan, maka sasaran pantulan bola berada di samping kanan atau kiri kaki lawan.

Kesalahan-kesalahan yang dilakukan saat melempar bola pantulan dengan dua tangan sebagai berikut.

- a. Titik pantulan terlalu dekat atau terlalu jauh dengan penerima.

- b. Banyak memberikan putaran pada bola, sehingga mengakibatkan tolakan ( pantulan ) yang salah.
- c. Gerakannya bukan menolak bola tetapi membantingnya.<sup>29</sup>

### **Teknik Dasar Menerima Bola**

Agar dapat menerima bola dengan baik dalam berbagai posisi dan situasi, pemain harus menguasai teknik dasar menerima bola dengan baik.

Teknik menerima bola sebagai berikut:

- a. Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola.
- b. Kedua lengan di julurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola.
- c. Berat badan bertumpu pada kaki depan.
- d. Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kedepan belakang, siku kedua lengan di tekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan.
- e. Badan agak condong kedepan.
- f. Berat badan bertumpu pada kaki belakang.
- g. Posisi bola dipegang didepan badan.<sup>30</sup>

---

<sup>29</sup> *Ibid*, h. 15

<sup>30</sup> *Ibid*, h. 16

## **B. Kerangka Berfikir**

### **1. Hubungan kekuatan Otot Lengan dengan Hasil Belajar Teknik Dasar *Passing* Bola Basket**

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja. Kekuatan otot lengan terjadi akibat dari latihan beban dengan pengulangan terhadap gerak tertentu sehingga kemampuan otot semakin meningkat, sehingga dengan kekuatan otot lengan pemain akan cepat mendorong, memukul, melempar lebih jauh dan efisien .

Mengumpan bola basket saat kondisi bertahan atau menyerang dalam permainan bola basket. Sangat membutuhkan ketepatan yang tinggi, untuk mencapai target yang diinginkan perlu adanya kerja sama kekuatan otot lengan untuk mengendalikan pada saat melempar bola sehingga hasil lemparan efisien dan efektif.

Untuk menghasilkan lemparan yang baik dan tepat perlu di tunjang komponen fisik yang lain salah satunya kekuatan otot lengan. Jadi di duga terdapat hubungan kekuatan otot lengan terhadap hasil belajar teknik dasar *passing* bola basket.

## **2. Hubungan Koordinasi Mata Tangan Dengan Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bola Basket .**

Individu yang mempunyai koordinasi gerak yang baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemampuannya. Koordinasi sangat berhubungan erat dengan kecepatan, daya tahan, kelentukan dan ketepatan. Seseorang bisa dibilang memiliki koordinasi baik apabila ia mampu bergerak dengan baik, maka ia mampu melakukan aktifitas dengan baik.

Melempar bola dalam permainan bola basket tidak cukup mengendalikan otot lengan saja, akan tetapi diperlukan salah satu hal yang penting seperti koordinasi mata tangan, pemain bola basket memerlukan koordinasi yang baik agar gerakan yang dihasilkan sangat efisien dan optimal, karena akan menunjang dalam suatu pertandingan serta memiliki keunggulan dalam bertahan ataupun menyerang lawan dalam memperoleh angka.

Dengan demikian maka, koordinasi mata tangan adalah kemampuan keterampilan yang tidak dapat diabaikan dan perlu dimiliki oleh pemain bola basket dalam memiliki gerak dasar.

Berdasarkan uraian diatas, maka di duga terdapat hubungan koordinasi mata tangan terhadap hasil belajar keterampilan teknik dasar passing bola basket.

### **3. Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Hasil Belajar Keterampilan Teknik Dasar *Passing* Bola Basket.**

Telah dikemukakan sebelumnya bahwa kekuatan otot lengan adalah kontraksi otot lengan untuk menghasilkan tahanan terhadap suatu tahanan atau beban. Maka untuk menghasilkan lemparan yang baik dan tepat perlu di tunjang pengendalian kekuatan otot lengan.

Koordinasi merupakan gerak tubuh individu`yang mempunyai koordinasi bila geraknya baik akan mampu mengendalikan gerak tubuhnya sesuai dengan kemampuannya, sehingga mampu menghasilkan suatu bentuk keterampilan gerak yang baik.

Penampilan gerakan yang diperlihatkan pemain bola basket membutuhkan kemampuan koordinasi yang baik agar gerakan yang dihasilkan efisien dan optimal. Dengan demikian maka, koordinasi mata tangan adalah kemampuan keterampilan yang tidak dapat diabaikan dan perlu dimiliki oleh pemain bola basket dalam mempelajari gerak dasar.

Seperti pada keterampilan mengumpan untuk mempertahankan dan menyerang dalam permainan bola basket dan direncanakan penguasaan teknik gerakan perlu didukung unsur-unsur kondisi fisik seperti kekuatan otot lengan dan koordinasi mata tangan yang baik.

Dengan demikian kedua unsur kondisi fisik yaitu koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan tersebut perlu diperhatikan dalam meningkatkan hasil belajar keterampilan teknik dasar passing bola basket.

Berdasarkan uraian diatas peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan dengan hasil belajar keterampilan teknik dasar passing bola basket.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan kerangka teori dan kerangka berfikir, maka dapat diduga hipotesis penelitian sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan koordinasi mata tangan dengan hasil belajar keterampilan teknik dasar passing bola basket.
2. Terdapat hubungan kekuatan otot lengan siswa terhadap hasil belajar keterampilan teknik dasar passing bola basket.
3. Terdapat hubungan koordinasi mata tangan dan kekuatan otot lengan siswa terhadap hasil belajar keterampilan teknik dasar passing bola basket.