

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Permainan Bola Basket

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

Definisi permainan bola basket:

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

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

Permainan bola basket merupakan keterampilan gerak terbuka. Keterampilan gerak terbuka adalah keterampilan yang dilakukan dalam kondisi lingkungan yang tidak berubah-ubah dan geraknya dilakukan semata-mata karena stimulus dari dalam diri pelaku sendiri dan stimulus dari luar.²

Permainan bola basket sangat 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 klub dari kategori umur, divisi II sampai divisi I yang berjenjang sampai tingkat liga PBL (*Premier Basketball League*) dan pertandingan yang paling bergengsi di Indonesia yaitu NBL (*National Basketball League*). Bahkan adanya pertandingan Nasional untuk anak-anak yang memiliki keterlambatan dalam berfikir dan belajar serta kesulitan dalam berbicara (Tunagrahita) yaitu kejuaraan yang dimotori oleh SOIna (*Special Olympic Indonesia*) karena hanya organisasi inilah satu-satunya di Indonesia yang mendapat akreditasi dari SOI (*Special Olympics International*) untuk menyelenggarakan pelatihan dan kompetisi bagi warga Tunagrahita di Indonesia.

²Widiastuti, Belajar Motorik, (Jakarta: FIK UNJ, 2003), h. 24

Banyak yang mengatakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang cepat dan dinamis serta menarik untuk disaksikan karena dengan adanya perubahan angka pada setiap menitnya membuat permainan tersebut menjadi menarik.

Menurut bukunya yang berbeda, Bidang III PB Perbasi mengatakan bahwa bola basket adalah permainan yang cepat, dinamis, menarik dan mengagumkan. Perubahan angka yang terjadi setiap menitnya membuat permainan ini menarik.³

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

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.

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

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

Seperti yang dituliskan dalam bukunya, Nuril Ahmadi mengemukakan untuk dapat memiliki suatu tim bola basket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu:

- a) Penguasaan teknik dasar (*fundamentals*)
- b) Ketahanan fisik (*physical condition*)
- c) Kerja sama (pola dan strategi)⁵

2. Hakikat *Shooting*

Tiada lain tujuan dalam permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya. Untuk dapat memasukkan bola ke dalam keranjang dibutuhkan keterampilan menembak yang baik.

Menembak (*shooting*) adalah sasaran akhir setiap bermain, juga termasuk unsur yang menentukan kemenangan dalam pertandingan sebab kemenangan ditentukan banyaknya bola yang masuk ke dalam keranjang (basket) setiap serangan selalu berusaha untuk dapat melakukan tembakan.⁶

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

Aspek terpenting dalam menembak adalah menempatkan bola tepat pada *ring*. Karena kesempatan menembak mungkin dapat terjadi di dalam

⁵ Nuril Ahmadi, Permainan Bola Basket (Solo: Era Intermedia, 2007), h.13.

⁶ Rastafari Horongbala & Iman Sulaiman, Coaching Basketball Fundamental, Penataran Pelatih Tingkat Dasar (Jakarta: PB PERBASI,2005), h.22.

lapangan, maka atlet perlu dituntut memiliki variasi dan kreatifitas dalam bermain.

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

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

1. Pandangan
2. Keseimbangan
3. Tekuk kaki
4. Posisi tangan
5. Irama menembak
6. *Follow Through*⁷

⁷ Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), hh. 46-48.



Gambar 1 : Sikap tangan dan tubuh bagian atas saat melakukan ancang-ancang menembak.

Sumber : bolamerah88.wordpress.com 19.40 wib (23/10/14)

Berikut beberapa jenis tembakan yang perlu dikenal, yaitu :

1. *Under basket Shoot*
2. *Reverse Lay up*
3. *Free Throw*
4. *Lay up Shoot*
5. *Hook Shoot*
6. *Jump Shoot*
7. *Dribble and Shoot*⁸

Jenis tembakan di atas hanya sedikit dari banyak lagi jenis tembakan yang belum disebutkan. Akan tetapi untuk sekedar ilustrasi semakin modern permainan bola basket akan semakin banyak pula variasi teknik tembakan yang akan dipergunakan misalnya *jump shoot*.

Seorang pelatih pada suatu tim harus memiliki standar keberhasilan pada timnya dalam melakukan *shooting*, pada saat latihan dan juga pertandingan. Hal ini sangat berguna bagi pelatih untuk mengetahui

⁸ Rastafari Horongbala & Iman Sulaiman, *op. cit.*

kekurangan dan kelebihan, serta untuk membuat program latihan di masa depan.

Berikut standar keberhasilan *shooting* yang biasa digunakan keluaran FIBA, yaitu :

Tembakan	3 Angka	2 Angka	1 Angka
Latihan	60%	80%	100%
Pertandingan	33%	60%	80%

Tabel 1 : Standar *shooting* FIBA

Sumber : Wissel, Hal. Bola Basket Langkah Sukses. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996). h.62.

3. Hakikat *Two Point Shot (Medium Shot)*

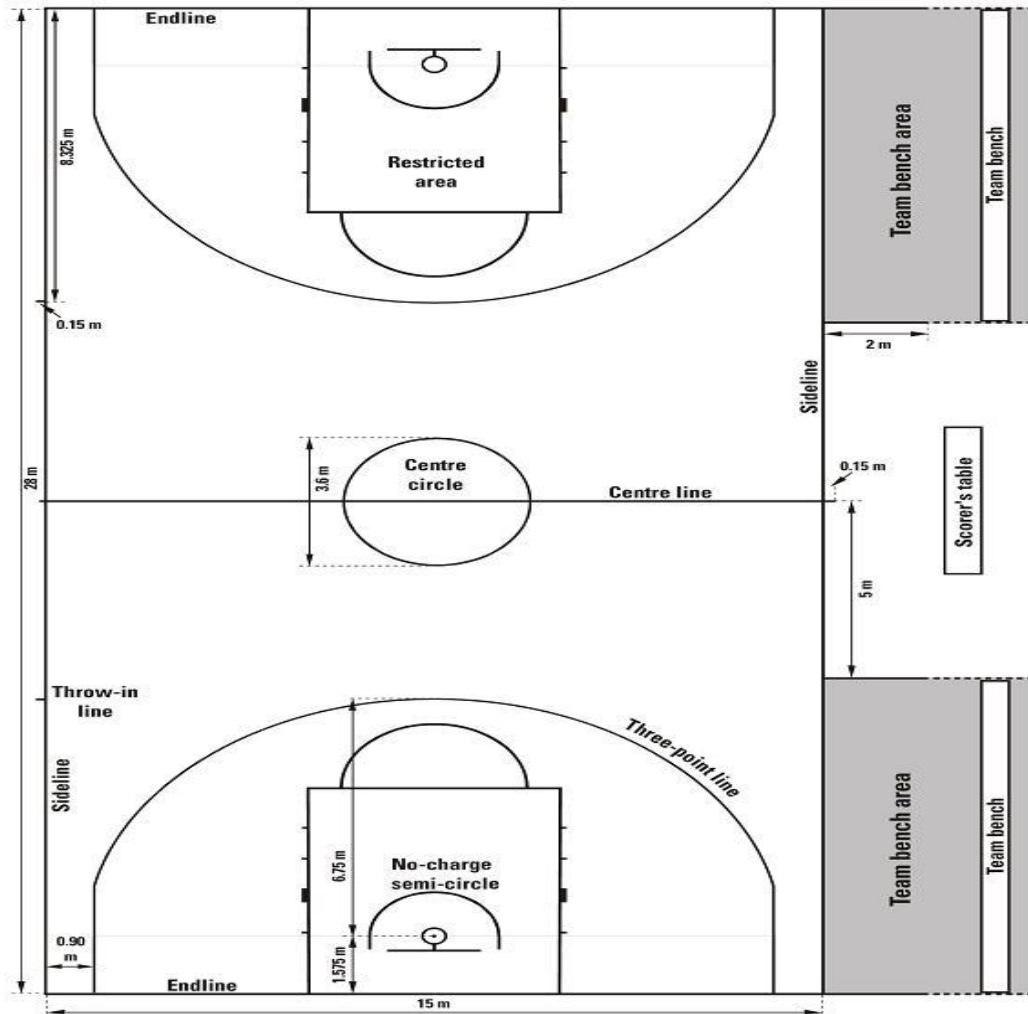
Daerah *two point* pada lapangan bola basket berada di dalam garis *three point* (tiga angka). Dimana batas garis tiga angka dalam lapangan bola basket adalah sebagai berikut :

Daerah tiga angka suatu tim adalah seluruh bagian lapangan, terkecuali daerah dekat keranjang lawan yang dibatasi oleh :

- a) Dua garis sejajar ditarik dari dan tegak lurus garis belakang, dengan jarak 0,90m dari tepi dalam dari pinggir lapangan. Jarak dari titik ini ke tepi garis belakang adalah 1,575 meter.
- b) Setengah lingkaran dengan jari-jari 6,75 meter diukur dari titik tegak lurus pusat keranjang sampai tepi luar lingkaran. Jarak dari titik ini ke tepi garis belakang adalah 1,575 meter. Setengah lingkaran ini bergabung ke garis sejajar. Garis tiga angka bukan bagian dari daerah tujuan tiga angka.⁹

⁹[http://www.scribd.com/doc/53940492/5/Diagram-1-Full-size-playing-court/20.17wib\(17/11/14\)](http://www.scribd.com/doc/53940492/5/Diagram-1-Full-size-playing-court/20.17wib(17/11/14))

Untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini :



Gambar 2 : Ukuran lapangan bola basket

Sumber : [http://www.sportpro.com.my/resource/image/sportpro/diagram1.jpg/21.00wib\(18/11/14\)](http://www.sportpro.com.my/resource/image/sportpro/diagram1.jpg/21.00wib(18/11/14))

Ada banyak cara untuk memasukan bola kedalam keranjang dari daerah perimeter di dalam *two point area*.

Daerah perimeter lapangan bola basket, menurut kamus besar bahasa Indonesia terbitan Departemen Pendidikan Nasional RI, perimeter adalah batas luar dari tempat tertutup atau tempat terlindungi.¹⁰

Pernyataan tersebut di atas dapat dikatakan dalam permainan bola basket daerah perimeter diartikan yaitu wilayah yang berada di luar wilayah *key hole* sampai batas garis *three point*.

Menurut kamus istilah dalam permainan bola basket perimeter adalah sebuah sirkuit, daerah pinggiran, keliling lingkaran, wilayah luar.¹¹

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa daerah perimeter pada wilayah lapangan basket adalah daerah yang ada di dalam garis *three point* dengan batas garis *key hole* atau *three second area*.

Jump shot (tembakan lompat) merupakan salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan di daerah perimeter. Di daerah perimeter lawan, *jump shot* dilakukan agar pemain lawan sulit untuk melakukan *blok*. Berbeda dengan tembakan yang dilakukan secara bersamaan antara lompatan dan menembak atau menembak tanpa melompat (*set shot*) yang sangat memudahkan lawan melakukan *blok* karena tidak ada lompatan yang dilakukan penembak. *Jump shot* merupakan tembakan yang diawali dengan

¹⁰Departemen pendidikan nasional RI, kamus besar bahasa Indonesia (Jakarta, 2004), h. 315.

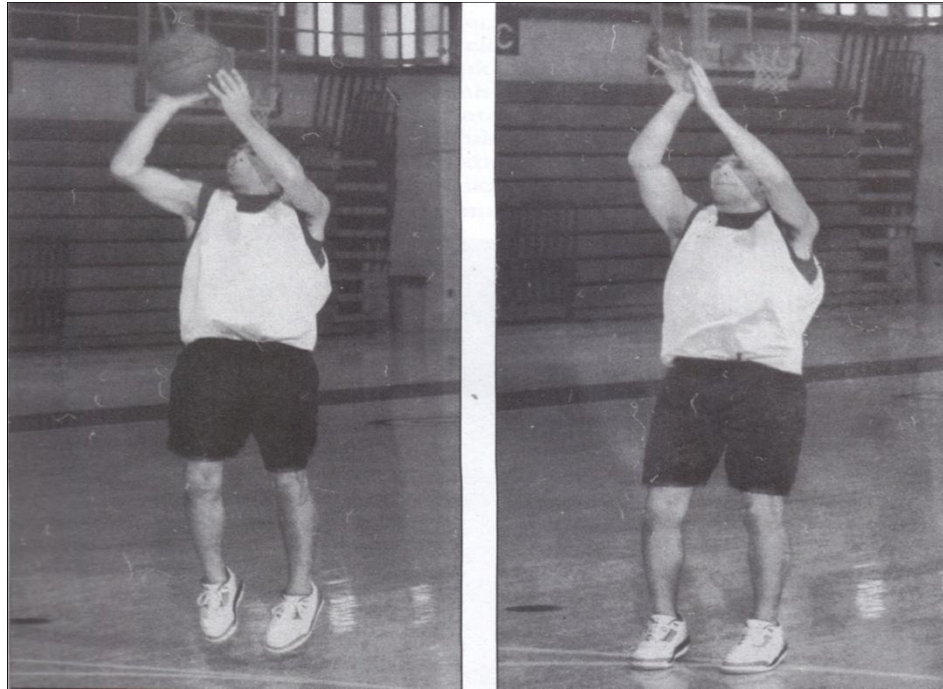
¹¹ Kozlowsky Marian, A Concise Dictionary Of American Basketball (Canada, 2003), h. 97.

melompat terlebih dahulu kemudian melakukan tembakan di udara pada saat di puncak lompatan.

Menurut Jon Oliver :

Melakukan *jump shot* 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 menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring.¹²

¹² Jon Oliver, op. cit., h. 28.



a. Melompat

b. Melecutkan pergelangan tangan

Gambar 3 : Teknik *Jump Shot*

Sumber : Jon Oliver, Dasar-Dasar Bola Basket, (Bandung: Pakar Raya,2007), h.28.

Sedangkan Danny Kosasih mengemukakan *jump shot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.¹³

¹³Danny Kosasih, Fundamental Basketball First Step To Win(Semarang: Karangturi Media, 2008), h. 51.

Jump shot berbeda dengan teknik tembakan lainnya, karena melakukan lompatan terlebih dahulu sebelum menembak sangat memerlukan tenaga lebih besar pada tubuh bagian atas.

Dalam bukunya Hal Wissel menyatakan bahwa:

Suatu tembakan melompat (*jump shot*) sama dengan menembak dengan satu tangan hanya ada dua penyesuaian dasar. Pada tembakan melompat anda angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, dan bukannya menembak bersamaan dengan melompat. Karena anda melompat dulu lalu melompat, maka tubuh bagian atas, lengan, pergelangan tangan dan jari-jari harus memompakan tenaga lebih besar.¹⁴

Melakukan *jump shot* di daerah *two point* khususnya di daerah perimeter sedikit lebih sulit apabila dibandingkan dengan *lay up shot*, karena jarak melakukan tembakan pada *two point jump shot* (tembakan lompat dua angka) lebih jauh daripada *lay up shot*. Dan pada situasi pertandingan, *two point jump shot* lebih sering dilakukan ketika adanya penjagaan dari lawan yang tidak memungkinkan pemain melakukan *lay up shot*.

Seperti yang ditulis Jon Oliver dalam bukunya :

Tembakan-tembakan luar akan sangat tepat jika dilakukan dalam situasi-situasi pertandingan seperti berikut, salah satunya adalah ketika seorang pemain melakukan *dribble-drive* ke arah *ring* basket tetapi adanya seorang pemain bertahan tidak memungkinkan melakukan *lay up* (pemain penyerang harus menggunakan *jump shot* yang efektif, melompat, dan melakukan *jump shot* pendek).¹⁵

¹⁴Hal Wissel, *op. cit.*, h. 54

¹⁵Jon Oliver, *op. cit.*, h. 32.

Melakukan *two point jump shot* diperlukan lengan, bola, dan posisi tubuh yang konsisten untuk setiap tembakan yang dilakukan. Ketika menembak maka ada teknik yang mengikuti dan tidak hanya kekuatan tangan yang dibutuhkan untuk melakukan *two point jump shot* yang baik.

Kemajuan bola basket menjadikan kriteria mengenai jenis-jenis *jump shot* menimbulkan banyak pandangan yang berbeda-beda. Dalam kutipan yang didapat pada internet, menyatakan bahwa:

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

- a) *Drive and Jump Shoot* adalah *jump shoot* dasar yang dalam artian harfiah adalah *dribble and shoot*.
- b) *Standing Jump Shoot* adalah *jump shoot* dalam posisi bebas, analogi dalam permainan adalah pemain menerima *passing* dalam daerah kosong dan melakukan *jump shoot*.
- c) *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*).
- d) *Quick Stop Jump Shoot* adalah melakukan *jump shoot* secara kilat, analogi dalam permainan adalah anda berlari, menerima *passing*, lalu langsung *jump shoot* mendahului penjagaan lawan.¹⁶

4. Hakikat *Free Throw*

Setiap kesalahan pasti akan ada sangsi yang di dapat dalam suatu pertandingan. *Free throw* (lemparan bebas) adalah lemparan yang diberikan kepada salah satu tim akibat kesalahan yang dilakukan oleh tim lainnya.

Seperti tertulis pada pasal 59 peraturan permainan bola basket yang diterbitkan oleh *Federation International Basketball Association* (FIBA)

¹⁶[http://tutorialbasket.blogspot.com/2010/11/jenis-jenis-jump-shoot.html/19.40wib\(19/03/12\)](http://tutorialbasket.blogspot.com/2010/11/jenis-jenis-jump-shoot.html/19.40wib(19/03/12))

diterjemahkan oleh direktorat keolahragaan dirjen pendidikan luar sekolah pemuda dan olahraga mengenai tembakan satu angka yang mengatakan bahwa *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka dari posisi dibelakang garis.¹⁷

Ada beberapa hal yang menyebabkan terjadinya *free throw* antara lain, yang disebutkan pada jenis tembakan hukuman yang diberikan akibat kesalahan perorangan (*personal foul*). Seorang pemain tidak boleh memegang, mendorong, menabrak, merintangi laju lawan dengan merentangkan tangan, bahu, pinggul atau lutut. Kesalahan perorangan harus dibebankan kepada penyerang dalam semua kasus, apalagi kesalahan itu dilakukan pada seorang pemain yang hendak melakukan tembakan. Jika kesalahan itu dikenakan terhadap seorang pemain yang melakukan kesalahan pada saat lawan akan menembak, maka lawan diberikan kesempatan untuk melakukan *free throw*.

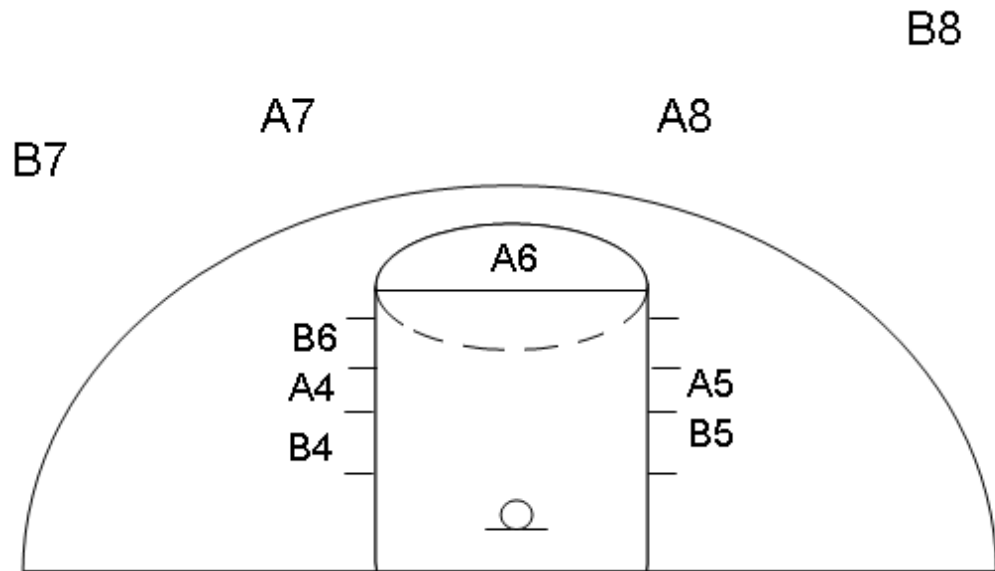
Apabila berhasil untuk setiap lemparan maka dihitung satu angka. Jika pelanggaran terjadi pada area dua angka maka diberikan kesempatan dua kali untuk melakukan *free throw*, sedangkan jika pelanggaran terjadi pada area tembakan tiga angka maka diberikan kesempatan tiga kali untuk melakukan *free throw*.

¹⁷Sri Sudono Sumarto, Peraturan Permainan Bola Basket (Jakarta: Direktorat Keolahragaan Dirjen PLS Pemuda dan Olahraga, 1999/2000), h. 13.

Lemparan bebas juga diberikan ketika salah satu tim dalam situasi *team foul* yaitu terjadi jika dalam satu *quarter*, tim tersebut sudah melakukan empat kali *foul*. Dimana ditandai dengan bendera merah berdiri diatas meja pertandingan. Pemain tidak dalam posisi menembak, maka tim tersebut mendapat dua kali kesempatan *free throw*, tidak tergantung dimana pemain melakukan *foul*. Ada juga kesalahan yang diberikan *free throw* tanpa persinggungan akibat kesalahan teknik, dikarenakan berbuat tidak sewajarnya seperti menginterpendensi wasit, memprovokasi lawan main dan kesalahan pada pelatih.

Free throw dilakukan oleh seorang pemain dari belakang garis *free throw* di dalam setengah lingkaran dan maksimum lima orang pemain menempati tempat *free throw line*. Dengan ketentuan jalur pertama di kedua belah sisi dari daerah terlarang (*three second area/paint area*) boleh ditempati hanya pemain lawan dari penembak *free throw*(penjaga), sedangkan jalur kedua ditempati oleh dua orang pemain yang timnya sedang melakukan lemparan bebas (penyerang) dan satu pemain yang penjaga di jalur ketiga. Sedangkan pemain lain berdiri di luar garis paling atas *three point shot*.

Untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini :



Gambar 4 : Posisi pemain selama lemparan bebas (*free throw*)

Sumber : Pribadi

Keterangan gambar :

A6 : Posisi pemain melakukan *free throw*

A4, A5 : Posisi penyerang di wilayah lingkaran kunci (*key hole area*)

A7, A8 : Posisi penyerang luar wilayah lingkaran kunci (*key hole area*)

B4, B5, B6 : Posisi penjaga di wilayah lingkaran kunci (*key hole area*)

B7, B8 : Posisi penjaga di luar wilayah lingkaran kunci (*key hole area*)

Apabila digambarkan dalam situasi pertandingan adalah sebagai berikut :



Gambar 5 : *Player's line up during free throw*

Sumber : <http://www.flickr.com/photos/ripismoney/211199123/21.35 wib>
(18/11/14)

Apabila terjadi kesalahan teknik oleh pelatih atau kesalahan tidak sportif atau disengaja oleh pemain, maka tidak ada pemain di daerah *free throw*, semua pemain berdiri di luar garis *three point shot* dan setelah *free throw* selesai, permainan dilanjutkan dengan lemparan ke dalam oleh regu yang mendapat *free throw* dari garis tengah.

Melakukan lemparan bebas tidak dijaga secara aktif dari pihak lawan, sehingga pemain yang mendapatkan *free throw* ini dapat berkonsentrasi pada bagaimana cara agar lemparan masuk ke *ring* tanpa harus terpecah karena penjagaan lawan. Dalam lemparan bebas (*free throw*) memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri.

Hal Wissel menerangkan dalam bukunya *Basketball Steps to Succes*

bahwa :

Langkah yang paling penting sebelum melakukan gerakan *free throw shoot*, bagaimana pun juga adalah menghilangkan semua gangguan dalam pikiran anda pusatkan pikiran dan perhatian dalam *ring* tembakan yang gagal atau apa saja yang mungkin anda lakukan dengan salah. Hayati keadaan pada saat sekarang. Visualkan penembakan *free throw shoot* yang berhasil sementara menekankan kata-kata. Nikmatilah semuanya fokuskan pada target di depan. Lihat, tembak, hitung.¹⁸

Menurut uraian di atas pentingnya pemusatan pikiran dalam *gerakan free throw* dimaksudkan untuk lebih memfokuskan pada gerakan yang dilakukan, sehingga tujuan dari gerakan *free throw* akan berhasil dan optimal.

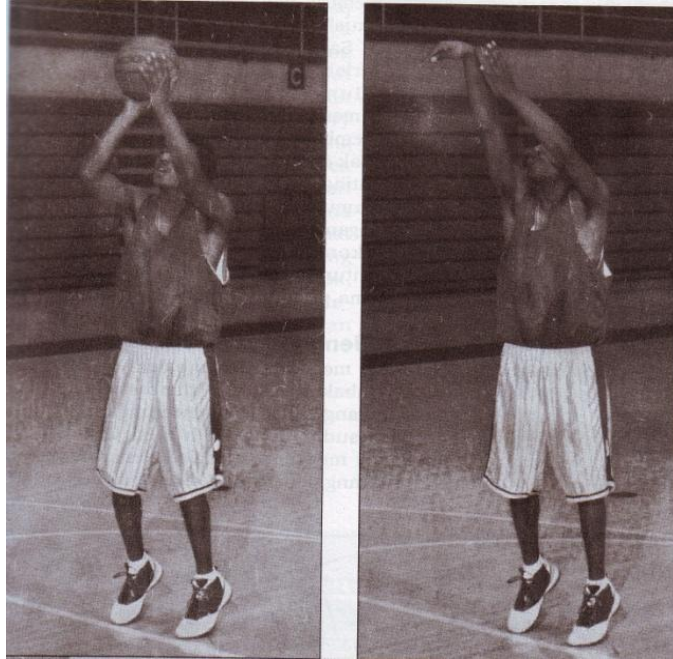
Menurut Jon Oliver :

Melakukan *free throw* gunakanlah otot-otot kaki untuk meluruskan lutut, sehingga memberikan kekuatan untuk melakukan tembakan. Saat lutut benar-benar lurus, lecutkan pergelangan tangan yang digunakan untuk melakukan tembakan ke arah *ring* basket. Lecutan pergelangan akan mengakibatkan bola melintir saat terlepas dari ujung jari ke arah sasaran. Pastikan untuk selalu melakukan gerak lanjutan dengan mempertahankan posisi terakhir pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sampai bola mencapai *ring* basket¹⁹.

¹⁸ Hal Wissel, *op. cit.*, h.52.

¹⁹ Jon Oliver, *op. cit.*, h. 29.

Tahap dalam melakukan *free throw* :



- a. Luruskan kedua lutut. b. lecutkan pergelangan tangan dan ikuti gerakan bolanya

Gambar 6 : Teknik *Free Throw*

Sumber : Jon Oliver, Dasar-Dasar Bola Basket(Bandung: Pakar Raya, 2007), h. 29.

Melakukan *free throw* dengan baik faktor kondisi fisik, ketepatan merupakan unsur yang dominan, tanpa ketepatan mustahil didapat hasil *free throw* yang baik pula.

Menghasilkan ketepatan suatu teknik gerakan maka seorang atlet harus menerima umpan balik yang tepat atau pengetahuan mengenai hasil sistem gerak yang dihasilkan.

5. Hakikat *three point shot*

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

Converse all star mengartikan tembakan tiga angka sebagai tembakan yang dilakukan dari luar garis tiga angka yang menghasilkan jumlah *point*.²⁰

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

Danny Kosasih dalam bukunya menyatakan *three point shoot* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan di saat tim kita mengalami kekalahan.²¹

Ditambahkan oleh Krause dan Mayer bahwa *three point shot* memerlukan penyesuaian. *Three point shooter* harus mengembangkan kemampuan panca indera dimana garis berada tanpa harus melihat ke bawah.²²

²⁰ Converse All Star, How To Play Like Pro (New York : John Willey and Sons Inc, 1996), h.49.

²¹ Danny Kosasih, op. cit., h. 52.

²² Krause & Mayer, Basket Ball Skill And Drill(Champaign : Human Kinetic, 1999), h.73.

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 adabeberapa cara yang mendahuluinya misalnya dari *offensive rebound*. Danny Kosasih menambahkan ada enam kemungkinan dalam pertandingan dimana kita akan mendapatkan kesempatan melakukan *three point shot* :

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*²³

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

Pada saat akan melakukan tembakan tiga angka, disiapkan pada jarak yang cukup dari garis untuk menghindari penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada *ring* basket. Untuk dapat memperoleh *three point shot* yang efektif maka diperlukan suatu pola penyerangan agar tidak

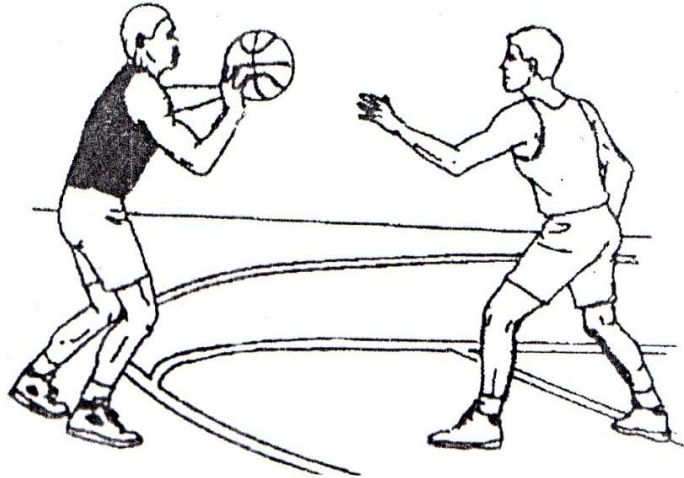
²³Danny Kosasih, *loc. cit.*, h. 52.

dibayangi oleh lawan sehingga *shooter* (penembak bebas) dengan bebas tidak terjaga melakukan tembakan. Pemain dua atau *shooting guard* sangat memungkinkan untuk mendapat kesempatan menembak, dan membutuhkan bantuan pemain lain untuk mendapatkan kesempatan melakukan *three point shot*. Dalam pola penyerangan yang baik, akan terdapat keadaan tertentu *shooting guard* mendapat *open shot* 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 shot* dibagi menjadi tiga fase dalam pelaksanaannya, yaitu :

Tahap Persiapan *Three Point Shot*

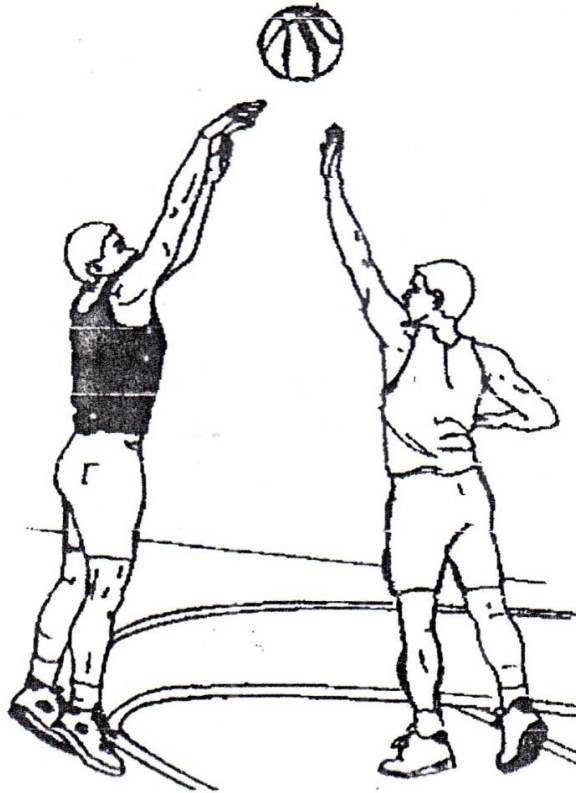
Pada saat menerima bola, posisi dibelakang garis dan langsung melihat target, kaki dan bahu terentang lebar, kaki dan jari kaki lurus, posisi lutut harus lentur, dilanjutkan dengan tangan yang tidak menembak di bawah bola. Usahakan ibu jari dalam keadaan rileks dan siku masuk, posisi bola lebih tinggi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



Gambar 7 : Fase Persiapan *Three Point Shot*
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), h.53.

Tahap Pelaksanaan *Three Point Shot*

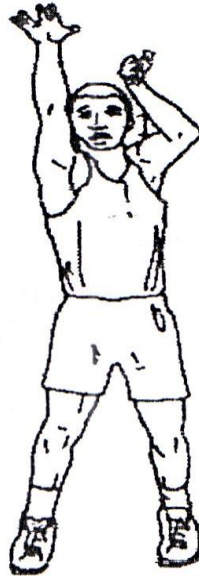
Pada posisi akan melakukan shooting, usahakan lompat tersebut tidak mengalami ketegangan, menembak saat melompat ke atas dan irama yang sama, dilanjutkan dengan tenaga berurutan dari kaki, punggung, bahu, lalu rentangkan siku, lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, lepaskan jari telunjuk lurus ke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



Gambar 8 : Fase Pelaksanaan *Three Point Shot*
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 1996), h.53.

Tahap lanjutan *Three Point Shot (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 9 : Fase *Follow Through Three Point Shot*
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses (Jakarta: PT. Raja Grafindo 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 shot* yang optimal.

B. Kerangka Berpikir

1. Kemampuan *two point shot (Medium Shot)* pada keberhasilan perolehan angka

Tembakan seperti *two jump shot (Medium Shot)* biasanya digunakan bila pemain lawan sudah siap dengan melakukan pertahanan. Tim yang memiliki pemain berbadan tinggi sangat mudah melakukan *shooting* di daerah perimeter, dan pemain yang tidak tinggi juga bisa melakukan *two point jump shot* dengan mudah apabila memiliki lompatanyang tinggi. Biasanya pemain satu atau *point guard*, pemain dua atau *shooting guard*, dan pemain tiga atau *small forward* lebih banyak melakukan *individual skill* untuk awal melakukan *two point jump shot* seperti *dribble*. Sedangkan pemain empat dan lima biasanya didahului dengan melakukan *spin* atau *roll*.

Hal di atas akan membuat semua pemain bisa melakukan *two point shot* dengan baik, sehingga kemungkinan untuk memperoleh angka dengan tembakan ini cukup besar. Kondisi seperti inilah yang harus dimanfaatkan oleh pelatih untuk memperoleh hasil yang baik dalam setiap pertandingan.

Latihan dan pengulangan wajib dilakukan jika ingin mendapatkan ketepatan yang baik dalam melakukan *two point shot*. Dengan adanya ketepatan yang didapat akan ada pula kontribusi *two point shot* terhadap keberhasilan mencetak angka.

2. Kemampuan *free throw* pada keberhasilan perolehan angka

Free throw dapat dilakukan dengan baik oleh pemain jika pemain telah terbiasa melakukannya saat latihan. Karena pada situasi permainan yang melelahkan biasanya pemain tidak dapat konsentrasi dalam melakukan *free throw*.

Kontribusi *free throw* dalam mencetak *point* tergantung dari kualitas teknik dan mental pemain. Kualitas teknik akan menyangkut beberapa hal seperti posisi kaki dan menjaga berat badan, memfokuskan pada target tembakan, serta beberapa pembiasaan sebelum menembak.

Pada pertandingan, faktor mental sangat menentukan tembakan *free throw*, karena kenyataan yang dihadapi adalah rasa percaya diri pada saat latihan dan saat pertandingan berbeda. Rasa percaya diri harus dikembangkan pada awal latihan dan sebelum pertandingan karena hal yang dilakukan pada latihan akan terbawa pada saat pertandingan. Kemampuan *free throw* dari hasil kombinasi mental dan rasa percaya diri akan memberikan sumbangan yang besar dalam mencetak *point*.

3. Kemampuan *three point shot* pada keberhasilan perolehan angka

Kemampuan *three point shot* 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 shot*, yang

meliputi teknik dasar *three point shot* diawali dengan menggiring bola atau dengan passing. Seperti halnya pada teknik lain, *three point shot* akan memberikan kontribusi pada saat pertandingan, jika faktor yang mendukung mempunyai kualitas yang baik dan didapat dari latihan bertahap dan penuh prinsip.

three point shot harus di optimalkan dalam sebuah pertandingan, karena *point* yang dihasilkan akan dapat menaikkan skor sebanyak tiga angka langsung, dan juga dapat menaikkan mental tim secara keseluruhan. Dari uraian diatas, ada kontribusi *three point shot* terhadap keberhasilan mencetak angka.