

BAB II

KAJIAN TEORITIK

A. Konsep Penelitian Tindakan

Metode penelitian tindakan adalah suatu penelitian yang dikembangkan bersama-sama antara peneliti dan pembuat keputusan tentang variabel-variabel yang dapat segera digunakan untuk menentukan kebijakan dan pembangunan. Ciri utama dari penelitian tindakan adalah tujuannya untuk memperoleh penemuan yang signifikan secara operasional sehingga dapat digunakan ketika kebijakan dilaksanakan. Penelitian tindakan mengadakan rangka kerja penelitian empiris yang didasarkan pada observasi objektif pada masa sekarang untuk memecahkan masalah-masalah baru, serta praktis dan aktual dalam kegiatan-kegiatan kerja.¹

1. Pengertian Penelitian Tindakan

Penelitian tindakan adalah cara yang dilakukan oleh perorangan atau kelompok dalam mengorganisasi suatu kondisi, dimana mereka, dapat mempelajari pengalaman mereka, dan membuat pengalaman mereka dapat diakses oleh orang lain.² Hasil yang diharapkan adalah berupa perbaikan terhadap apa yang terjadi dalam pelaksanaan proses pembelajaran dan pengalaman.

¹ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, Ghalia Indonesia, Bogor, 2011, Hlm. 79 - 80

² Sukardi, *Metodologi Penelitian Tindakan*, (Jakarta : Bumi Aksara, 2010), hal. 210

Penelitian tindakan merupakan suatu penelitian sangat penting untuk dilaksanakan dalam dunia kepelatihan dengan maksud untuk meningkatkan praktek yang dilaksanakan dalam pembelajaran. Kemmis dan Mc Taggart menyatakan bahwa penelitian tindakan adalah suatu bentuk reflektif diri yang dilakukan dengan partisipan dalam praktek pendidikan. Dengan demikian peneliti mengartikan penelitian tindakan adalah cara atau metode yang menekankan pada praktek sebagai suatu tindakan perbaikan yang sistematis.

2. Model-model Penelitian Tindakan

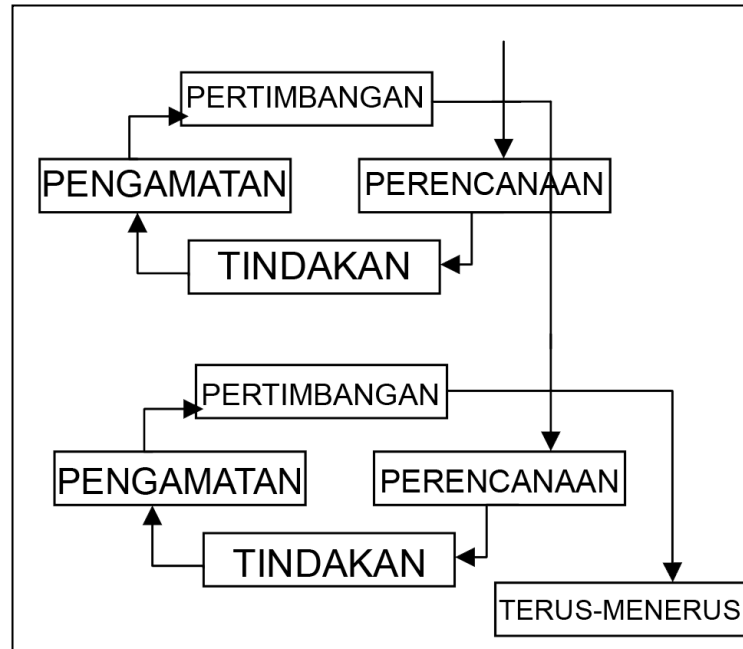
Penelitian tindakan mempunyai banyak model sehingga peneliti dapat memiliki salah satu model yang sesuai dengan yang dikehendaki. Ada beberapa macam pola pelaksanaan PTK yang dikembangkan oleh beberapa ahli, tetapi yang paling terkenal ada 5 (lima) model yaitu: Model Lewin, Model McKernan, Model Ebbut, Model Elliot, dan Model Kemmis & Taggart.³

a. Model Kurt Lewin

Salah satu model penelitian tindakan yang pertama ialah model Kurt Lewin. Model penelitian tindakan ini merupakan model yang selama ini menjadi acuan pokok (dasar) dari berbagai model *action reseach*, terutama *classroom action reseach(CAR)*. Konsep pokok

³ Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 29

action reseach menurut Lewin terdiri dari empat komponen, yaitu: (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*acting*), (3) pengamatan (*observing*), dan (4) refleksi (*reflecting*).⁴



Gambar 2.1 Siklus Penelitian Tindakan Model Lewin
 Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*,
 Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 30

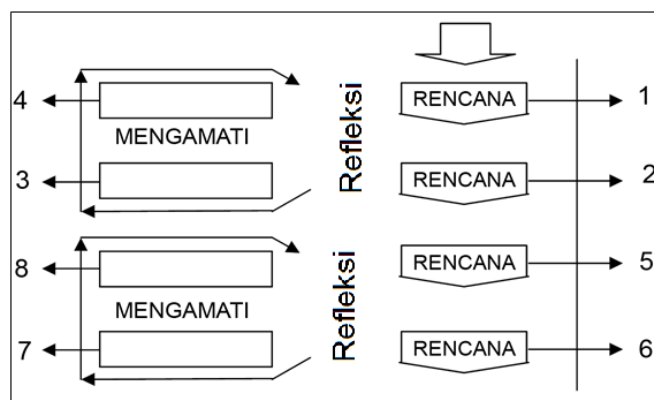
Berdasarkan gambar di atas setiap langkah dilakukan secara bertahap. Dalam setiap siklus terdapat proses pertimbangan untuk melihat kemungkinan diadakannya siklus tindakan selanjutnya dan akan berlanjut terus menerus sampai mencapai tujuan peningkatan yang diinginkan.

⁴*Ibid.*, Hlm. 29

b. Model Kemmis and Mc Taggart

Selain model Kurt Lewin di atas, terdapat juga model yang dikembangkan oleh Kemmis dan Mc Taggart yang merupakan pengembangan dari konsep dasar yang diperkenalkan Kurt Lewin, hanya saja komponen *acting* dan *observing* dijadikan satu kesatuan karena keduanya merupakan tindakan yang tidak terpisahkan, terjadi dalam waktu yang sama.

Dalam perencanaannya, Kemmis menggunakan sistem spiral refleksi diri yang dimulai dengan rencana (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), refleksi (*reflecting*), dan perencanaan kembali yang merupakan dasar untuk suatu anjang-ancang pemecahan permasalahan.⁵



Gambar 2.2 Siklus Penelitian Tindakan Model Kemmis dan Taggart
 Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*,
 Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 31

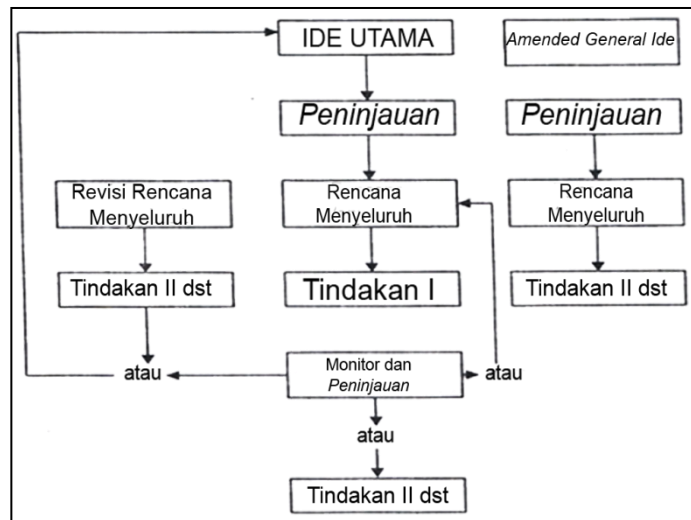
⁵ *Ibid.*, Hlm 30

Berdasarkan gambar di atas siklus penelitian tindakan dibagi menjadi 8 tahap. Dalam proses perencanaan dan pengamatan dibagi menjadi 2 tahap dan berlanjut kepada tahap refleksi jika dirasa masih adanya kekurangan dalam siklus satu (2 tahap perencanaan, 2 tahap pengamatan dan refleksi) maka akan berlanjut ke siklus ke-2 dengan langkah – langkah yang sama.

c. Model John Elliot

Model penelitian tindakan selanjutnya ialah Model John Elliot, model ini diperkenalkan dan dikembangkan oleh Elliot. Elliot adalah seorang pendukung gerakan guru sebagai peneliti. Beliau selalu berusaha mencari cara-cara baru untuk mengembangkan jaringan penelitian. Tindakan dan berhubungan dengan pusat-pusat jaringan penelitian yang lain. “Elliot dan Delman bekerja bersama-sama dengan guru di kelas, bukan hanya sebagai pengamat, tetapi mereka sebagai kolaborator atau teman sejawat guru. Melalui partisipasi semacam ini, mereka membantu untuk mengadopsi suatu pendekatan penelitian untuk pekerjaannya.”⁶

⁶*Ibid.*, Hlm. 31



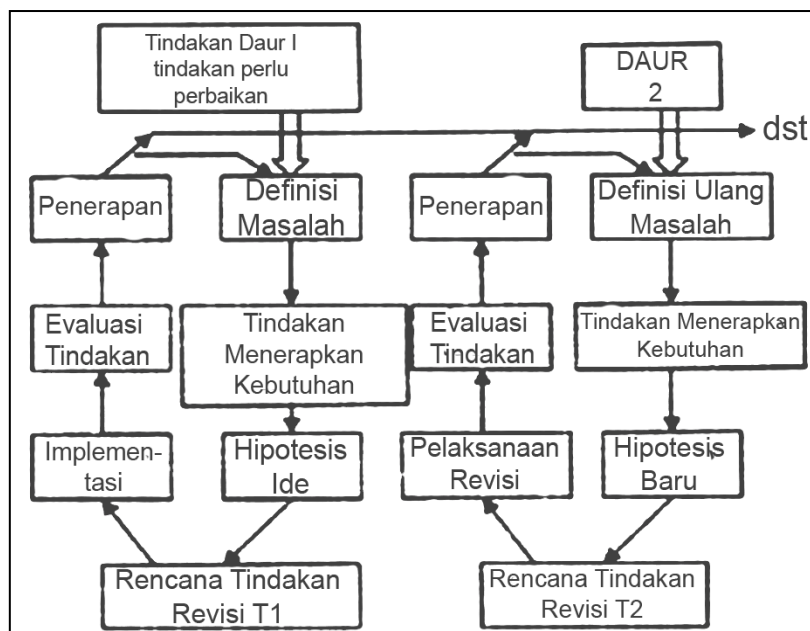
Gambar 2.3 Siklus Penelitian Tindakan Model Elliot

Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 32

Hal – hal penting yang perlu diperhatikan dalam memahami langkah – langkah yang ada didalam model penelitian tindakan yang dikembangkan ialah bila guru akan menerapkan atau mengadopsi untuk penelitian tindakan dalam praktik dikelasnya guru harus memahami betul apa yang dimaksud dari model – model tindakan tersebut. Dalam model tindakan Elliot ini siklus terlihat lebih rapuh dan membingungkan yang menjadi salah satu kekurangan dalam model ini. Skema tersebut tidak begitu saja cocok untuk diikuti.

d. Model Mc Kernan

Sebuah model lain yang juga dikembangkan atas dasar Lewin atau yang diinterpretasikan oleh Kemmis adalah model penelitian tindakan Mc Kernan. Model ini juga dinamakan model proses waktu (*a time process model*). Menurut Mc Kernan sangatlah penting untuk mengingat bahwa kita tidak perlu selalu terikat oleh waktu, terutama untuk pemecahan permasalahan hendaknya pemecahan masalah atau tindakan dilakukan secara rasional dan demokratis.⁷



Gambar 2.4 Siklus Penelitian Tindakan Model Mc Kernan

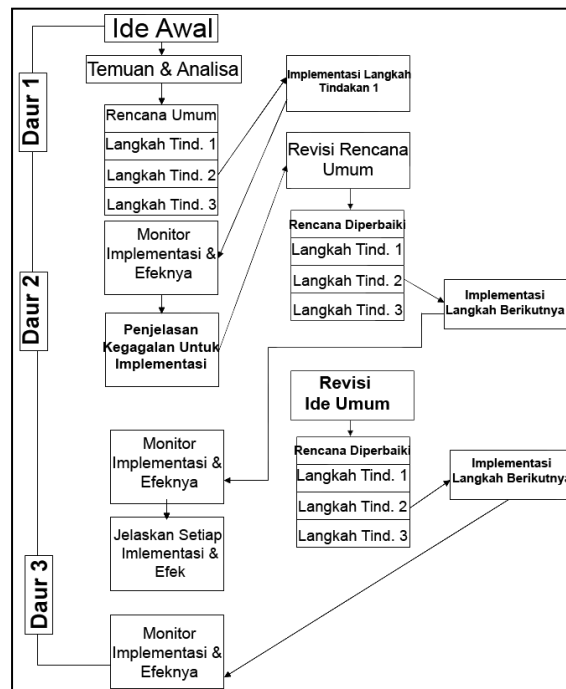
Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 33.

⁷*Ibid.*, Hlm. 32

Berdasarkan penjelasan di atas model ini dirasa terlalu membuang-buang waktu dan kurang cocok untuk diterapkan dalam sebuah penelitian tindakan yang sederhana.

e. Model Ebbut

Model penelitian tindakan yang terkenal lainnya ialah model Ebbut. Model ini diilhami oleh pemikiran Kemmis dan Elliot. Dalam pengembangannya, Ebbut kurang begitu sependapat dengan interpretasi Elliot tentang karya Kemmis.⁸



Gambar 2.5 Siklus Penelitian Tindakan Model Ebbut

Sumber: Trianto, *Panduan Lengkap Penelitian Tindakan Kelas*, Prestasi Pustaka, Jakarta, 2011, Hlm. 34.

⁸ *Ibid.*, Hlm. 33

Ebbut berpendapat bahwa langkah–langkah yang dikembangkan oleh Kemmis bukanlah yang paling baik untuk mendeskripsikan adanya proses tindakan dan refleksi namun jika ditelaah lebih jauh dan melihat gambar di atas model Ebbut ini sangatlah kompleks dan terlalu membuang-buang waktu untuk diimplementasikan dalam sebuah penelitian tindakan yang sederhana.

B. Konsep Model Tindakan yang Dilakukan

Penelitian ini menggunakan siklus, siklus terdiri dari tahapan sebagai berikut :

1. Perencanaan

- a. Peneliti dan kolabolator melihat awal dari kemampuan atlet dalam teknik *shooting three point*.
- b. Peneliti dan kolaborator menyiapkan rencana dan menyusun materi program latihan, berupa proses latihan menggunakan metode *block practice* .
- c. Peneliti dan kolabolator mendiskusikan hasil dari kemampuan atlet dalam keterampilan *shooting three point* bola basket.
- d. Peneliti dan kolabolator skenariokan pelaksanaan tindakan yang akan diberikan kepada atlet.

Adapun perencanaan materi *shooting three point* melalui metode *block practice* sebagai berikut :

1) Melihat kondisi awal atlet terlebih dahulu sebelum latihan *shooting*

three point :

a) Persiapan lapangan

b) Persiapan atlet

- Kemampuan posisi kaki
- Kemampuan posisi badan.
- Kemampuan memegang bola
- Sikap fokus
- Kemampuan melepas bola
- Snap
- Arah bola ke ring dalam bentuk parabola
- Sikap follow through

2) Merencanakan dan mempersiapkan rangkaian penyajian keterampilan *shooting* dengan metode *block practice* sesuai penjelasan tujuan program yang akan digunakan :

a) Melakukan proses latihan di lapangan dengan latihan *shooting*.

b) Pelaksanaan langkah-langkah penjelasan materi keterampilan *shooting* :

- Posisi kaki
- Posisi badan
- Posisi pegangan bola

- Sikap fokus.
- Gerakan melepas bola
- Snap
- Arah bola ke ring dalam bentuk parabola
- Follow through

3) Pelatih menyiapkan cara latihan yang akan digunakan dalam proses latihan.

- a) Memberikan pengarahan kepada siswa.
- b) Memberikan program latihan tentang teknik latihan *shooting three point*.
- c) Pelatih menerangkan dan memperagakan secara langsung teknik *shooting three point*.
- d) Siswa mempraktekkan teknik *shooting three point*.

2. Pelaksanaan atau Tindakan

- a. Peneliti dan kolabolator mengidentifikasi materi *shooting* yang akan diberikan untuk atlet
- b. Peneliti melakukan implementasi dari semua perencanaan yang telah dibuat melalui metode *block practice*.
- c. Peneliti dan kolaborator memberikan masukan terhadap materi *shooting three point*.
- d. Mengamati atlet di lapangan melalui materi *shooting three point* dengan metode *block practice*

3. Pengamatan atau Observasi
 - a. Peneliti dan kolabolator mengamati proses pelaksanaan melalui proses penggunaan *metode block practice*.
 - b. Peneliti dan kolabolator melakukan pengamatan dan penilaian terhadap kemampuan atlet.
4. Refleksi

Refleksi terhadap tindakan merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat pada saat dilakukan pengamatan. Mendiskusikan pelaksanaan proses latihan teknik *shooting three point* melalui metode *block practice* pada atlet dan kolabolator. Kemudian peneliti dan kolabolator mendiskusikan pelaksanaan evaluasi dalam proses pengkajian data dengan menggunakan umpan balik dan hasil dari tindakan yang diberikan. Dalam penelitian ini proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan dan teori latihan yang dilaksanakan sebelumnya menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik kesimpulan yang sah.

C. Penelitian yang Relevan

Seiring berjalannya waktu bola basket mengalami perkembangan, mulai banyak ditemukan teknik-teknik praktis tetapi pada dasarnya tidak

sesuai dengan teknik dasar yang ada. Penelitian ini dilakukan agar *shooting* dengan teknik yang benar lebih efektif dan efisien.

Peneliti menemukan di lapangan *shooting* yang terlihat saat ini mulai dari posisi kaki sampai gerakan *follow through* masih ada yang salah dan kurang sempurna yang menyebabkan *shooting* tidak sampai dan tidak masuk. Untuk itu penelitian ini dibuat *shooting three point* dapat dilakukan dengan efektif dan efisien.

D. Kerangka Teoritis

1. Hakekat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing tim terdiri dari 5 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: Permainan yang 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 diakhir pertandingan adalah pemenangnya⁹. Permainan bola basket merupakan permainan yang penuh perasaan, penuh keterlibatan dan komitmen, oleh sebab itu harus membutuhkan wasit yang mempunyai pemahaman terhadap suasana pertandingan.

Bidang III PB Perbasi mengatakan bahwa basket adalah permainan yang penuh perasaan, penuh keterlibatan dan komitmen, membutuhkan wasit yang mempunyai pemahaman terhadap suasana pertandingan.¹⁰ Dalam permainan bola basket persinggungan tubuh (*body contact*) adalah suatu hal yang pasti terjadi, oleh sebab itu bukan hanya fisik saja yang diperlukan dalam permainan bola basket tetapi mental pun sangat dibutuhkan.

2. Hakekat Tembakan (*Shooting*)

Ada banyak jenis *shooting* dalam permainan bola basket, dari berbagai macam jenis *shooting* (tembakan), *lay-up shoot*, *two point jump shoot*, *free throw* dan *three point shoot* merupakan kemampuan tembakan yang sering dilakukan dan diperoleh dalam setiap pertandingan. Dimana *lay up shoot* sering digunakan ketika melakukan serangan *fast break*, sedangkan *two point shoot* dilakukan di daerah

⁹Bidang III PB PERBASI, *Peraturan Resmi Permainan Bola Basket*, PB PERBASI, Jakarta, 2010, hlm.4

¹⁰*Ibid.*, hlm.79

perimeter dengan melakukan lompatan terlebih dahulu sebelum melepas bola menuju ke *ring*, dan *free throw* didapat apabila lawan melakukan pelanggaran ketika pemain sedang melakukan *shooting* atau tim lawan terkena *team foul*, serta *three point shoot* dilakukan dari jarak yang cukup jauh yaitu dari luar garis *three point*. Dari keempat jenis tembakan yang sering digunakan tersebut, perolehan angka yang didapat akan semakin bertambah. Tetapi di dalam perkembangan bola basket seperti saat ini teknik manakah yang lebih efektif dalam perolehan angka sulit diprediksi, karena semakin berkembangnya pola pertahanan dan pola penyerangan dalam permainan bola basket. Dan faktor kemampuan individu sangat mempengaruhi pemain untuk melakukan teknik *shooting* yang benar untuk memperoleh keberhasilan. Oleh karena itu peneliti tertarik mengambil ini sebagai bahan dalam penelitian.

Menemukan momen untuk menciptakan sebuah *shooting* menjadi tugas dalam menentukan prestasi. Pemain harus menciptakan sebuah *Getting Moment* (mendapatkan posisi *shooting* yang baik). Untuk mendapatkan sebuah posisi menembak yang baik diperlukan sebuah kecepatan, *back door* (gerakan merubah arah), *timing* yang tepat dan juga bantuan dari teman setim dengan melakukan sebuah *pick* atau *screen*.

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.¹¹ Teknik dasar seperti operan, menggiring, dan *rebound* mengantar pemain untuk memperoleh peluang besar untuk menghasilkan angka, tetapi tetap saja seorang pemain harus mampu melakukan *shooting* (tembakan).

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

Perkembangan *shooting* dalam suatu pertandingan maupun latihan setiap pemain harus selalu dipantau apakah mengalami kemajuan atau kemunduran. Untuk berhasil dalam tembakan perlu dilakukan teknik yang

¹¹ Rastafari Horongbala & Iman Sulaiman, Coaching *Basket ball* Fundamental, Penataran Pelatih Tingkat Dasar (Jakarta: PB PERBASI,2010), h.22.

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*¹²



Gambar 2.6 : Sikap tangan dan tubuh bagian atas saat melakukan ancang-ancang menembak.

Sumber : foto pribadi

¹² Hal Wissel, Bola Basket Langkah Sukses (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2006), hal. 46-48.

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*¹³

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

¹³ Rastafari Horongbala & Iman Sulaiman, *op. cit* Coaching *Basket ball* Fundamental, Penataran Pelatih Tingkat Dasar (Jakarta: PB PERBASI, 2010), h.22.

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 2.1 : Standar *shooting* FIBA

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

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

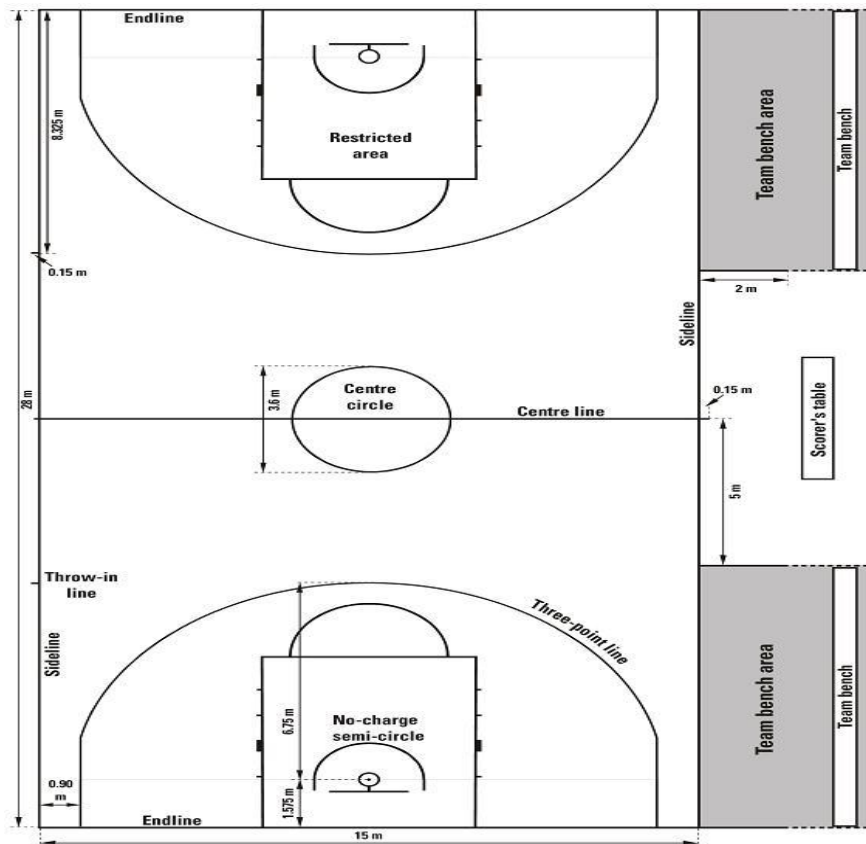
Daerah *two point* pada lapangan bola basket berada di dalam garis *three point* (tiga angka). Dimana batas garis tiga angka dalam lapangan bola basket adalah sebagai berikut :

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.¹⁴

Untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini :



Gambar 2.7 : Ukuran lapangan bola basket

Sumber : <http://www.sportpro.com.my/resource/image/sportpro/diagram1.jpg> 21.00 wib(18/6/16)

Ada banyak cara untuk memasukkan bola kedalam keranjang dari daerah perimeter di dalam *two point area*. Daerah perimeter lapangan bola basket, menurut kamus besar bahasa Indonesia terbitan Departemen

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

Pendidikan Nasional RI, perimeter adalah batas luar dari tempat tertutup atau tempat terlindungi.¹⁵ Pernyataan tersebut di atas dapat dikatakan dalam permainan bola basket daerah perimeter diartikan yaitu wilayah yang berada di luar wilayah *key hole* (Garis tembakan hukuman dan lingkaran) sampai batas garis *three point*.

Menurut kamus istilah dalam permainan bola basket perimeter adalah sebuah sirkuit, daerah pinggiran, keliling lingkaran, wilayah luar.¹⁶ 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 shoot (tembakan lompat) merupakan salah satu teknik *shooting* yang sering dilakukan di daerah perimeter. Di daerah perimeter lawan, *jump shoot* dilakukan agar pemain lawan sulit untuk melakukan *blok*. Berbeda dengan tembakan yang dilakukan secara bersamaan antara lompatan dan menembak atau menembak tanpa melompat (*set shoot*) yang sangat memudahkan lawan melakukan *blok* karena tidak ada lompatan yang dilakukan penembak. *Jump shoot* merupakan tembakan yang diawali dengan

¹⁵ Departemen pendidikan nasional RI, kamus besar bahasa Indonesia (Jakarta, 2004), h. 315.

¹⁶ Kozlowsky Marian, A Concice Dictionary Of American *Basket ball* (Canada, 2003), h. 97.

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

Menurut Jon Oliver :

Melakukan *jump shoot* melompatlah dengan lutut menekuk, lontarkan tubuh dengan kedua kaki, dan luruskan kaki. Di puncak lompatan, lecutkan pergelangan tangan menembak langsung ke arah *ring*. Lecutan pergelangan tangan akan menyebabkan bola terlempar dengan backspin (putaran pelintir), saat bola terlepas dari telapak jari-jari menuju sasaran. Lakukan tembakan tinggi melengkung. Pastikan untuk selalu menindaklanjuti tembakan dengan mempertahankan posisi pergelangan tangan, dan lengan yang melakukan tembakan sama seperti ketika melakukan tembakan sampai bola mencapai ring.¹⁷



Gambar 2.8 : Teknik *Jump Shoot*

Sumber : foto pribadi

¹⁷ Jon Oliver, op. cit., h. 28.

Sedangkan Danny Kosasih mengemukakan *jump shoot* adalah jenis tembakan dengan menambahkan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi lompatan. Ada yang perlu diperhatikan saat melakukan *jump shoot*, yakni pemain harus mulai dari lantai (*quick stance*) lalu melompat dan menjaga *verticality*.¹⁸

Jump shoot 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 shoot*) 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.¹⁹

Melakukan *jump shoot* di daerah *two point* khususnya di daerah perimeter sedikit lebih sulit apabila dibandingkan dengan *lay up shoot*, karena jarak melakukan tembakan pada *two point jump shoot* (tembakan lompat dua angka) lebih jauh daripada *lay up shoot*. Dan pada situasi pertandingan, *two*

¹⁸ Danny Kosasih, Fundamental *Basket ball* First Step To Win(Semarang: Karangturi Media, 2008), h. 51.

¹⁹ Hal Wissel, op. cit., h. 54

point jump shoot lebih sering dilakukan ketika adanya penjagaan dari lawan yang tidak memungkinkan pemain melakukan *lay up shoot*.

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 shoot* yang efektif, melompat, dan melakukan *jump shoot* pendek).²⁰

Melakukan *two point jump shoot* 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 shoot* yang baik.

Kemajuan bola basket menjadikan kriteria mengenai jenis-jenis *jump shoot* 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

²⁰ Jon Oliver, op. cit., h. 32.

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.²¹

4. Hakikat *Free Throw*

Setiap kesalahan pasti akan ada sanksi 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 Basket ball Asociation* (FIBA) diterjemahkan oleh direktorat keolahragaan dirjen pendidikan luar sekolah pemuda dan olahraga mengenai tembakan satu angka yang mengatakan

²¹<http://tutorialbasket.blogspot.com/2010/11/jenis-jenis-jump-shoot.html/>19.40wib(19/04/16)

bahwa *free throw* adalah kesempatan yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka dari posisi dibelakang garis.²²

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*.

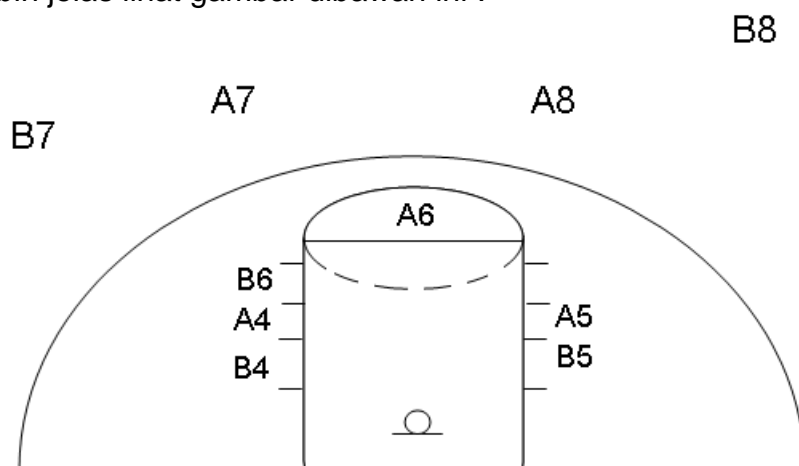
Lemparan bebas juga diberikan ketika salah satu tim dalam situasi *team foul* yaitu terjadi jika dalam satu *quarter*, tim tersebut sudah melakukan empat kali *foul*. Dimana ditandai dengan bendera merah berdiri di atas meja pertandingan. Pemain tidak dalam posisi menembak, maka tim tersebut

²² Sri Sudono Sumarto, Peraturan Permainan Bola Basket (Jakarta: Direktorat Keolahragaan Dirjen PLS Pemuda dan Olahraga, 1999/2000), h. 13.

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 menginterupsi 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*, 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 shoot*.

Untuk lebih jelas lihat gambar dibawah ini :



Gambar 2.9 : 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 2.10 : *Player's line up during free throw*

Sumber : <http://www.flickr.com/photos/ripismoney/211199123/> 21.35wib
(18/6/16)

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 shoot* 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 *Basket ball 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.²³

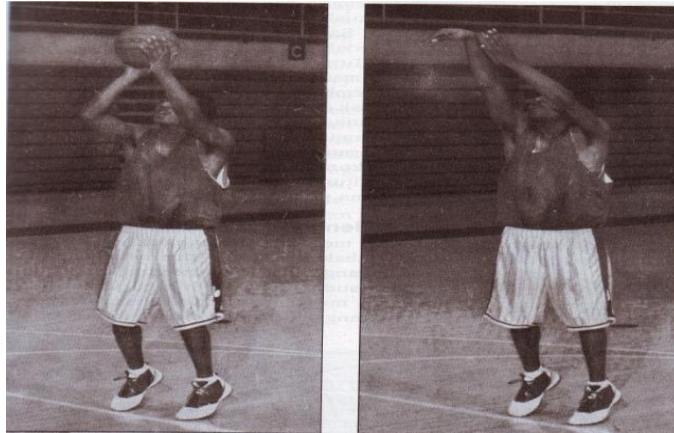
Menurut uraian di atas pentingnya pemusatan pikiran dalam *gerakan free throw* dimaksudkan untuk lebih memfokuskan pada gerakan yang dilakukan, sehingga tujuan dari gerakan *free throw* akan berhasil dan optimal.

Menurut Jon Oliver :

²³ Hal Wissel, *op. cit.*, h.52.

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 berputar ke belakang 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* basket²⁴.

Tahap dalam melakukan *free throw* :



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

Gambar 2.11 : Teknik *Free Throw*
Sumber : Jon Oliver, Dasar-Dasar Bola Basket(Bandung: Pakar
Raya, 2007), h. 29.

²⁴ Jon Oliver, op. cit., 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 shoot*

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

Converse all star mengartikan tembakan tiga angka sebagai tembakan yang dilakukan dari luar garis tiga angka yang menghasilkan jumlah *point*.²⁵

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

²⁵ Converse All Star, How To Play Like Pro (New York : John Willey and Sons Inc, 1996), h.49.

Danny Kosasih dalam bukunya menyatakan *three point shoot* adalah salah satu senjata untuk memenangkan pertandingan, juga membalikkan keadaan di saat tim kita mengalami kekalahan.²⁶

Ditambahkan oleh Krause dan Mayer bahwa *three point shoot* memerlukan penyesuaian. *Three point shooter* harus mengembangkan kemampuan panca indera dimana garis berada tanpa harus melihat ke bawah.²⁷

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 shoot* :

1. *offensive rebound, passed out*
2. *offensive rebound, past out*
3. *Penetrate and pass*
4. *Fast break to tray*

²⁶ Danny Kosasih, *op. cit.*, h. 52.

²⁷ Krause & Mayer, *Basket ball Skill And Drill*(Champaign : Human Kinetic, 1999), h.73.

5. *Skip pass*

6. *Screen and flade / flare*²⁸

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

Pada saat akan melakukan 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 shoot* yang efektif maka diperlukan suatu pola penyerangan agar tidak dibayangi oleh lawan sehingga *shooter* (penembak bebas) dengan bebas tidak terjaga melakukan tembakan. Pemain dua atau *shooting guard* sangat memungkinkan untuk mendapat kesempatan menembak, dan membutuhkan bantuan pemain lain untuk mendapatkan kesempatan melakukan *three point shoot*. Dalam pola penyerangan yang baik, akan terdapat keadaan tertentu *shooting guard* mendapat *open shoot* sehingga pemain lain akan mengoper bola dan tentunya pemain ini dapat mengeksekusi dengan baik karena spesialisasi pemain ini unggul pada tembakan jarak jauh.

²⁸ Danny Kosasih, *loc. cit.*, h. 52.



Gambar 2.12 : Area *three point shot*

Sumber : [http://ekosutrisno14.wordpress.com/2010/10/24/tekhnik-Shooting-bola-basket-yang-bener/22.00wib\(18/06/16\)](http://ekosutrisno14.wordpress.com/2010/10/24/tekhnik-Shooting-bola-basket-yang-bener/22.00wib(18/06/16))

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

Tahap Persiapan *Three Point Shoot*

Pada saat menerima bola, posisi di belakang 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 2.13 : Fase Persiapan *Three Point Shoot*

Sumber : Hal Wissel, *Basket ball Steps To Succes* (USA: Human Kinetics, 2012), h.92.

Tahap Pelaksanaan *Three Point Shoot*

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



Gambar 2.14 : Fase Pelaksanaan *Three Point Shoot*

Sumber : Hal Wissel, *Basket ball Steps To Succes* (USA: Human Kinetics, 2012), h.92.

Tahap lanjutan *Three Point Shoot (Follow Through)*

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



Gambar 2.15 : Fase *Follow Through Three Point Shoot*

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 kecepatan ketika melepas bola ditambah dengan besarnya sudut yang terbentuk pada saat fase persiapan sampai fase pelaksanaan, akan menambah kekuatan pemain untuk menghasilkan *three point shoot* yang optimal.

Komponen Fisik Pendukung Shooting.

Dalam melakukan shooting komponen fisik sangat berperan sebagai berhasilnya seseorang melakukan shooting. Setiap unsur-unsur gerakan dapat memberikan kontribusi terhadap keterampilan gerak, karena seseorang yang memiliki keterampilan gerak adalah orang yang mampu melakukan gerak secara efisien dan benar secara mekanis.

Delapan komponen fisik yang dapat menunjang meningkatnya prestasi seorang pemain dalam bermain bola basket. Delapan komponen tersebut yaitu; (1) daya tahan (*endurance*), (2) *stamina*, (3) kelentukan (*flexibility*), (4) kekuatan (*strength*), (5) daya ledak (*power*), (6) kelincahan (*agility*), (7) kecepatan (*speed*), dan (8) koordinasi. Dari komponen-komponen yang disebutkan diatas dapat dianalisis komponen-komponen yang menjadi pendukung keberhasilan seseorang dalam melakukan shooting. Secara garis besar komponen fisik pendukung shooting yang dimaksud dapat diuraikan menjadi beberapa unsur, diantaranya :

1. Kelentukan (Flexibility)

Kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi dan gerakan kelentukan dipengaruhi oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon dan ligamen. Dalam melakukan shooting kelentukan pergelangan

tangan dan jari tangan menjadi sangat vital agar dapat melecutkan bola seperti bola backspin.

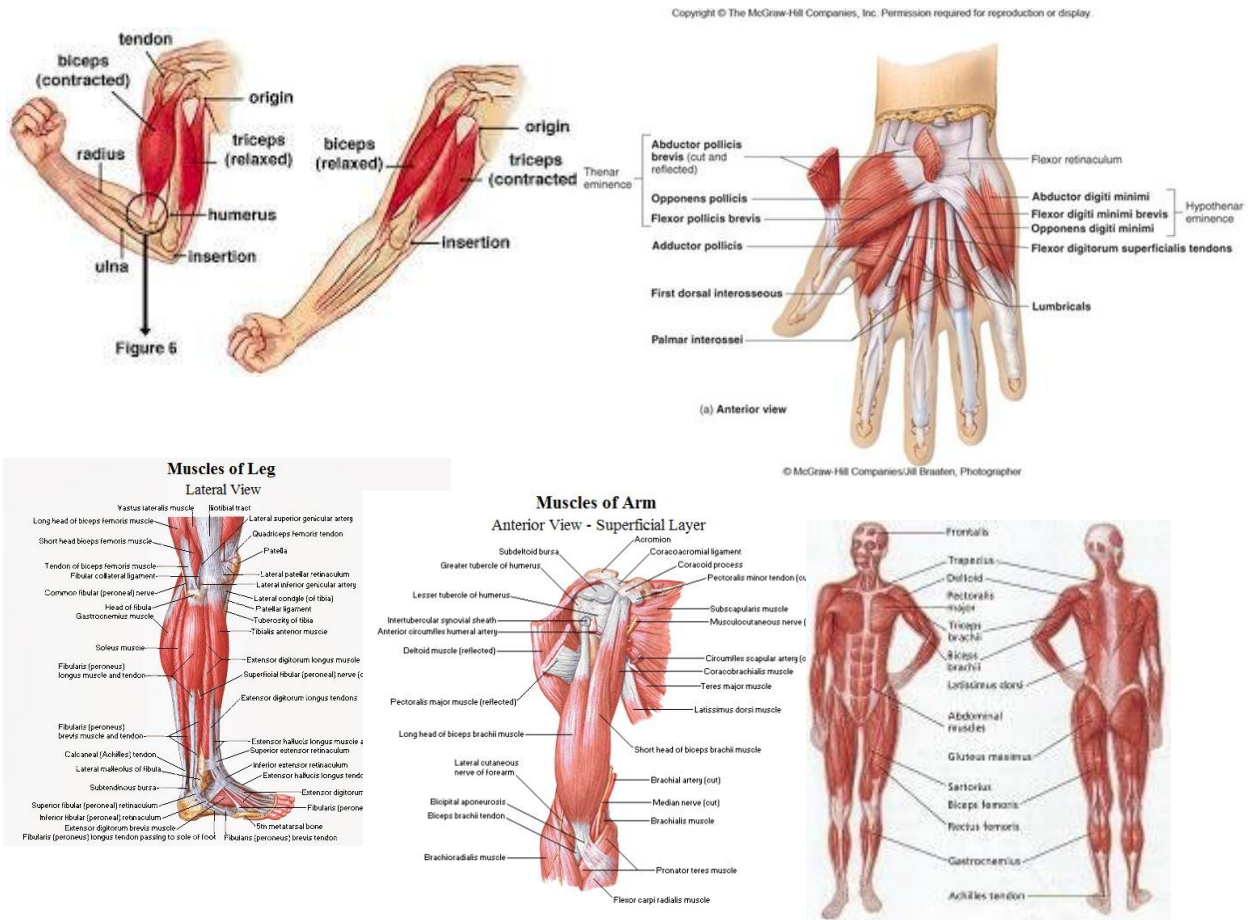
2. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Sedangkan menurut Hartmann bahwa kekuatan adalah kapasitas seseorang dalam menggunakan aktivitas otot untuk melawan atau mengatasi tenaga/daya yang datang dari luar dirinya. Untuk anak tingkat SMP kekuatan otot lengan menjadi salah satu faktor keberhasilan dalam melakukan shooting. Hal ini dikarenakan postur tubuh yang masih pendek ditambah dengan bola basket yang cukup berat menjadikan saat melakukan shooting harus memerlukan kekuatan otot lengan yang cukup banyak. Perlu diketahui juga saat posisi penembak jauh dari ring basket tentu kekuatan yang dibutuhkan lebih banyak dibandingkan dengan posisi yang dekat dengan ring basket.

3. Koordinasi

Koordinasi adalah suatu kemampuan gerak yang sangat kompleks dan erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kesegaran jasmani. Saat melakukan shooting koordinasi antara kekuatan, kelentukan dan pandangan mata akan berpengaruh terhadap ketepatan bola yang ditembakkan.

Otot yang Berperan dalam teknik shooting



Gambar 2.16 otot yang berperan dalam teknik shooting
 Sumber: <http://sepriblog.blogspot.co.id/2012/10/analisis-gerak-pada-cabang-olahraga.html>

- Musculus deltoideus: dipakai dalam gerakan shooting.
- Musculus biceps brachii, dan musculus triceps brachii: dipakai pada gerakan shooting.
- Musculus biceps femoris: dipakai pada saat shooting, lari dan bertahan.

- Musculus bicep barchii, dan musculus tricep barchii. terjadi pemendekan otot pada musculus bicep brachii dan pemanjangan otot pada musculus tricep brachii.
- Musculus quadriceps dan musculus bicep femoris. (kuda-kuda dalam basket)
- Musculus bracio radialis.
- flexor carpira dialis.
- Musculus flexor carpiunalis.
- Musculus tensor fascia latae.
- Musculus gasto nemeues.
- Musculus tissialis anterior.²⁹

6. Hakekat Latihan

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada jalan lain adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik. Sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang ingin dicapai akan terwujud yaitu prestasi yang tinggi. Adapun pengertian latihan adalah, “menerangkan bahwa pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.”³⁰

²⁹ <http://sepriblog.blogspot.co.id/2012/10/analisis-gerak-pada-cabang-olahraga.html>

³⁰ Sukadiyanto, *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, FIK Universitas Negeri Yogyakarta, 2005, hlm. 4

Pengertian latihan yang berasal dari kata *Practice* adalah aktifitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

a. Prinsip-prinsip latihan

PRINSIP REVERSIBILITY: prinsip reversibility (kebalikan) mengatakan bahwa, kalau kita berhenti berlatih, tubuh kita akan kembali ke keadaan semula atau kondisinya tidak akan meingkat .

Penelitian saun dkk (pyke : 1991) menemukan bahwa tiga minggu istirahat akan menurunkan VO₂ max sebesar 25%. Untuk kembali ke kondisi semula dibutuhkan waktu 4-6 minggu latihan.

Houston (pyke : 1991) menemukan bahwa setelah 15 hari tidak latihan daya tahan (endurance) pelari-pelari menurun secara signifikan.

PRINSIP SPESIFIK: prinsip spesifik (ke khasan, specificity) mengatakan bahwa manfaat yang bias diperoleh dari rangsangan latihan bahwa akan terjadi kalau ransangan tersebut mirip atau menyerupai gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Contohnya untuk menguasai permainan bulu tangkis, orang harus melakukan gerakan-gerakan yang di perlukan dalam bulu tangkis.

Hal serupa juga akan terjadi dengan komponen-komponen fisik lainnya seperti kekuatan, kecepatan, kelentuka dan sebagainya. Kalau latihannya

tidak continue maka unsure-unsur tersebut juga akan berkurang kemampuannya.

Hal ini juga akan terjadi pada hteknik-teknik gerakan dan skill. Kalau kita lama tidak main tenis, maka teknik pukul, servis, smess akan menurun. Karena itu kita harus berlatih secara continue, teratur, dan sistematis, sedikitnya 3-4 kali dlam seminggu agar factor – factor biomotorik dan keterampilan tidak akan menurun.

DENSITAS LATIHAN: densitas latihan bias diterjemahkan dengan kepekatan, kepadatan, kekerapan. Yang dimaksud dengan kepekatan latihan ialah frekuensi atau kekerapan atlet dalam melakuka suatu rangkaian (serie) rangsangan per satuan waktu. Jadi, istilah kepekatan mengacu pada hubunga yang dinyatakan antara kerja dan fase istirahat dalam latihan.

Istirahat (interval) antara dua rangsangan latihan bergantung pada intensitas latihan da lamanya setiap rangsangan. Rangsanga diatas intensitas sub maksimal membutuhkan istirahat yang cukup lama ketimbang kalau rangsangan tidak begitu tinggi.

Untuk latih kekuatan terutama latihan untuk meningkatkan power atau kekuatan maksimal, istirahatnya ialah antara 3 – 5 menit.

Jadi kita lihat disini istirahat sama pentingnya dengan latihan.

VOLUME LATIHAN : volume latihan merupakan bagian yang penting dalam latihan, baik untuk latihan teknik, taktik, maupun fisi volume latihan tidak sama dengan lamanya (duration). Latihan . bias saja latihan

berlangsung singkat namun materinya banyak. Atau sebaliknya. Latihan berlangsung lama namun tanpa dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat.

Volume latihan ialah kuantitas beban latihan atau banyaknya materi latih yang bias dinyatakan dalam :

- a. Total waktu berlangsung latihan
- b. Jarak yang harus ditempuh atau beban beban yang harus diangkat persatuan waktu.
- c. Jumlah repetisi dalam melakukan suatu latihan, atau dalam melatih suatu unsure teknik atau keterampilan tertentu. Misalnya lari 400 m sebanyak 10 repetisi,(berarti volume latihanya adalah 4000 m)

Jadi volume latihan ialah jumlah aktifitas yang dilakukan dalam latihan.

Jumlah volume latihan. Semakin tinggi tingkat prestasi atlet, semakin banyak pula jumlah volume latihan yang harus dilakukan.

Bompa (1994) juga mengatakan bahwa terdapat korelasi yang tinggi antara volume latihan per tahun dengan prestos yang ingin dicapai oleh atlet.

PRINSIP SUPERKOMPENSASI. Prinsip ini mengacu pada dampak latihan dan regeneerasi organism tubuh kita yang menjadi dasar biologis untuk persiapan untuk persiapan fisik dan mental dalam menghadapi latihan atau pertandingan berikutnya

INTENSITAS LATIHAN. Perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet berlatih melalui suatu program latihan yang

intensif, yaitu latihan yang secara progresif menambah program kerja, jumlah ulangan gerakan (repetisi), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

Intensitas latihan mengacu pada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu, makin tinggi intensitas kerjanya.

Misalnya : lempar 60 bola dalam 1 menit adalah lebih intensip daripada lempar bola 30 bola dalam satu menit.

Intensif tidaknya latihan tergantung dari beberapa paktor (Bompa :1994)

- a. Beban latihan
- b. Kecepatan dalam melakukan gerakan – gerakan
- c. Lama singkatnya interval diantara refetisi-refetisi
- d. Stress mental yang di tuntutan dalam latihan

Berat ringan nya intensitas : berat ringannya intensitas suatu latihan dapat diukur dengan tipe atau sipat latihan tesebut. Untuk latihan – latihan yang mengandung unsure kecepatan, intensitas intensitas mlakukan gerakan diukur dalam suatu jarak per detik atau per menit. Latihan yang dilakukan melawan suatu tahanan (resistance) diukur dalam kg atau kgm.(Kg yang diangkat 1 m melawan daya tarik bumi (gravitasi).

Zona intensitas latihan. Klasifikasi zona intenstas latihan yang didasarkan pada penemuan

Intensitas berdasarkan pada denyut jantung. Selama latihan, kadar intensitas kerja yang dilakukan atlet biasanya beragam. Kadang – kadang tinggi, kadang – kadang medium/rendah.

Organism tubuh kita menyesuaikan diri dengan kadar intensitas tersebut dengan cara meningkatkan fungsi – fungsi faallah agar bias menyesuaikan diri dengan tuntutan latihan. didasarkan pada perubahan – perubahan faal tersebut, khususnya denyut jantung, pelatih dapat memonitor intensitas program latihan. klasifikasi mengenai intensitas yang didasarkan pada DJ (denyut jantung) sebagaimana dianjurkan Nikiforov (1974) adalah sebagai berikut :

KUALITAS LATIHAN. Berlatih secara intensif saja belum bermanfaat apabila latihan atau dril-dril yang diberikan tidak berbobot, bermutu, berkualitas,. Orang bias saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu. Karena itu prestasinya tidak akan meningkat. Lalu apa yang dimaksud dengan latihan yang berkualitas itu?

Latihan yang berkualitas adalah :

- a. Apabila latihan dan dril-dril yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet.
- b. Apabila korelasi – korelasi yang tepat dan konstruktif sering diberikan
- c. Apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai gerakan – gerakan yang paling rinci, dan setiap kesalahan segera diperbaiki.

- d. Apabila prinsip overload diterapkan, baik dalam aspek teknik, taktik, maupun mental.

Contoh model training

1. Menciptakan stress yang tiba-tiba dan tidak di duga-duga sebelumnya oleh atlet.
2. Latihan isolasi. Dalam latihan isolasi ini atlet untuk beberapa waktu harus berlatih sendiri tanpa dihadiri secara langsung oleh pelatihnya. Maksud latihan demikian adalah untuk mempersiapkan atlet untuk berdikari dan agar atlet mampu memecahkan masalah – masalahnya sendiri kalau dalam latihan terjadi kesalahan – kesalahan. Situasi demikian akan dijumpai oleh atlet kelak pada waktu perlombaan.³¹

b. Prinsip latihan beban-lebih (*overload*)

Prinsip ini menjamin agar sistem dalam tubuh mendapatkan tekanan dengan besarnya beban makin meningkat, yang diberikan secara bertahap dalam jangka tertentu. Yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat. Atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat dari pada yang mampu dilakukannya saat itu.

³¹ <http://dendi-iskandar.blogspot.com>

i. Durasi

Yang dimaksud dengan durasi adalah lama latihan. Penelitian ini, akan dilaksanakan program latihan dengan durasi latihan pada setiap pertemuan adalah kira-kira 1 jam.

ii. Repetisi dan set

Repetisi adalah jumlah ulangan mengangkat suatu beban, sedangkan set adalah suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi.”³²

Penelitian ini akan dilakukan dengan durasi 4 menit dan 3 set pada pertemuan pertama, kedua, ketiga. Pada pertemuan keempat, kelima, keenam durasi 6 menit dan 2 set. Pada pertemuan ketujuh, kedelapan dan Sembilan durasi 9 menit dan 1 set, sedangkan pada pertemuan kesepuluh, sebelas, dan dua belas durasi 10 menit dan 1 set.

7. Periodisasi Latihan

a. Konsep Periodisasi

Periodisasi adalah fondasi dari program latihan seorang atlet. Terminologi *periodization* adalah berasal dari kata *period*, yang dapat menggambarkan porsi atau pembagian waktu. Periodisasi adalah metode dimana latihan dibagi kedalam bagian terkecil, mudah mengatur bagian-bagian yang dilakukan, dimana bagian-bagian tersebut disebut sebagai fase latihan.

³² M. Sajoto, Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga, P2LPTK, 2008, hal. 34

Hampir semua cabang olahraga, program latihan tahunan dibagi menjadi tiga fase utama : persiapan, pertandingan, dan transisi. Fase persiapan dan pertandingan dibagi menjadi dua sub-fase, dimana diklasifikasi menjadi umum dan khusus kaerena mempunyai tujuan dan tugas yang berbeda. Jadi fase persiapan terdapat fase persiapan umum dan fase persiapan khusus, sedangkan pada fase pertandingan terdapat fase pra-pertandingan dan pertandingan utama.

b. Kebutuhan Periodisasi

Fase-fase latihan dirancang untuk menstimulus adaptasi fisiologis dan psikologis dan secara bertahap membentuk komponen spesifik yang dibutuhkan (fisik, teknik, dan taktik) untuk meningkatkan prestasi seorang atlet.

Fase persiapan adalah dimana dasar fisiologis untuk suatu penampilan dibentuk. Dimana fase pertandingan adalah waktu kapasitas prestasi seorang atlet dimaksimalkan. Jika pada saat fase persiapan kurang memadai, prestasi yang diharapkan pada saat fase pertandingan tidak sesuai dengan yang diharapkan karena adaptasi fisiologis untuk menjawab kebutuhan prestasi tidak di kembangkan secara optimal. Setelah fase pertandingan selesai, fase transisi sangat penting untuk membuang kelelahan yang terbentuk sepanjang masa pertandingan dan memungkinkan atlet kembali pulih dari stres secara fisiologis dan psikologis selama menghadapi pertandingan.

c. Macam Periodisasi Latihan

1. Periode Persiapan

- Dikembangkan kerangka umum fisik, teknik, taktik, dan persiapan mentalnya dalam menghadapi tahap pertandingan yang akan datang.
- Membangun dan menciptakan kondisi umum atlet.

i. Persiapan Umum

- Meningkatkan kondisi fisik dasar (daya tahan kardiovaskuler, kelentukan, dan kekuatan otot).
- Memperbaiki elemen-elemen teknik dan taktik cabang olahraga.
- Memperkenalkan dasar-dasar taktik.
- Melatih mental.

ii. Persiapan Khusus

- Meningkatkan kondisi fisik menjadi lebih spesifik sesuai dengan cabang olahraganya.
- Penyempurnaan teknik dan taktik.

2. Periode Pertandingan

- Mengembangkan kemampuan biomotor.
- Menyempurnakan teknik dan taktik.
- Mencari pengalaman bertanding.

b. Pra Pertandingan

- Melibatkan atlet dalam beberapa jenis pertandingan, sehingga pelatih dapat mengevaluasi secara obyektif.

- Mempersiapkan secara khusus mengenai perkembangan mental dan emosional atlet.
- Hindari hal-hal yang mudah menimbulkan cedera.

c. Pertandingan

- Atlet sudah dalam kondisi siap tempur sehingga lebih percaya diri dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mencapai kemenangan.

3. Periode Transisi

- Mengistirahatkan psikologis dan regenerasi biologis.
- Evaluasi hasil prestasi serta program dan proses latihan.
- Memperthnkan kondisi fisik sampai sekitar 50%.

Tahap persiapan dan tahap pertandingan ditandai dengan beberapa karakteristik yang spesifik. Pada tahap persiapan sampai awal tahap pertandingan, volume latihan ditekankan pada intensitas rendah sesuai dengan cabang olahraganya, saat masa persiapan kuantitas kerja sangat tinggi sementara intensitas kerja rendah. Pada saat masa pertandingan semakin dekat volume latihan semakin turun sementara curva intensitas meningkat. Sementara pada masa pertandingan penekanan yang lebih tinggi pada intensitas latihan atau kualitas dari kerja. Tipe dari model satu puncak (mono cycle) ini adalah cocok untuk olahraga-olahraga yang dominan menggunakan kecepatan dan power karena pada saat grafik volume latihan menurun kelelahan juga akan menurun dan latihan dapat ditekankan pada pengembangan kecepatan

dan power. Sedangkan untuk olahraga yang menggunakan metabolisme aerobik atau dimana kontribusi bioenergetiknya 50%-50% (anaerobik/aerobik), volume latihan harus tinggi selama masa pertandingan.

d. Periodisasi Kemampuan Biomotor

Periodisasi adalah sebuah konsep yang berlaku untuk mengembangkan kemampuan biomotor untuk olahraga yang dipilih. Beberapa olahraga, umumnya individual, memiliki periodisasi dengan struktur yang hilang, khususnya olahraga daya tahan. Dibanyak cabang olahraga dimana kemampuan fisiknya dominan power, pengembangan power adalah sebuah fungsi untuk memaksimalkan kekuatan dan kecepatan. Untuk itu lebih baik untuk membangun kekuatan maksimal saat bagian awal dari fase persiapan kemudian dikonversi untuk memperoleh kemampuan power di fase pertandingan.

e. Periodisasi Latihan Kekuatan

Mengacu pada konsep penting dari latihan, periodisasi latihan mengacu pada dua komponen yaitu, perencanaan periodisasi tahunan dengan variasi bentuk latihan, dan periodisasi kekuatan atau bagaimana latihan kekuatan itu dapat efektif dijalankan (Bompa, 1999: 86). Tujuan, isi dan metode program latihan kekuatan dapat terjadi sebuah perubahan selama fase program latihan tahunan. Perubahan yang terjadi harus melihat kekuatan yang dibutuhkan pada satu cabang olahraga, even, atau atlet

perorangan dibutuhkan untuk penampilan yang optimal. Perubahan juga tergantung fase latihan program latihan tahunan dan target adaptasi fisiologis pada fase tersebut.

1. Adaptasi Anatomi

Setelah melewati fase transisi, saat sebagian besar atlet melakukan sedikit latihan kekuatan, saat inilah waktu untuk memulai program latihan kekuatan untuk membentuk fondasi dari sini latihan berikutnya dibangun. Pada saat tahap awal persiapan, beberapa kunci tujuan latihan ditujukan untuk :

- Merangsang peningkatan masa otot, menurunkan kadar lemak, perubahan kualitas jaringan ikat (ligamen).
- Meningkatkan kerja jangka pendek, dimana akan mengurangi kelelahan dalam proses latihan selanjutnya saat intensitas dan volume latihan yang berorientasi pada teknik tinggi.
- Meletakkan fondasi neuromuskular dan kebugaran, dimana akan mencegah cedera.
- Membangun keseimbangan neuromuskular , dengan tujuan untuk mengurangi resiko cedera.

Pada subfase ini berlangsung 4-6 minggu sementara untuk atlet junior 9-12 minggu. Intensitas latihan berkisar 40-65% dari satu angkatan maksimal (1 RM), dengan pengulangan latihan 8-12 kali.

2. Fase Kekuatan Maksimal

Fase kekuatan maksimal biasa disebut fase kekuatan dasar. Jangka waktu untuk fase ini antara 1-3 bulan tergantung jenis olahraganya, kebutuhan atlet, dan program latihan tahunannya. Untuk olahraga yang tergantung pada kualitas kekuatan maksimal seperti rugby, tolak peluru, waktunya bisa mencapai 3 bulan. Sedangkan olahraga dimana kekuatan maksimal adalah fondasi, seperti balap sepeda, lari lintas alam, fase ini bisa berlangsung selama 1 bulan. Untuk membangun kekuatan maksimal dianjurkan untuk dilakukan 3 set dengan 4-6 pengulangan, sedangkan beban latihan antara 75% dan 85% dari kekuatan maksimal (1 RM).

3. Fase Konfersi

Fase konfersi disebut juga fase kekuatan eksplosif (power), juga merupakan masa transisi antara fase persiapan dan fase pertandingan. Namun, tidak semua fokus pada fase ini pada peningkatan power semata, ada beberapa olahraga yang memerlukan kemampuan daya tahan yang baik. Jadi karakteristik fisiologis dari olahraga di fase ini difokuskan pada pengembangan power dan kekuatan daya tahan.

4. Fase Pemeliharaan

Pada fase ini program latihan tahunan dibuat untuk mempertahankan standar fisiologis dan penampilan yang dicapai saat fase latihan sebelumnya. Secara umum fase pemeliharaan ini berisi

jumlah atau volume latihan yang kecil (2-4 masa latihan yang besar) dilakukan 1-3 set, 1-3 pengulangan, intensitas latihan 30-100% dari 1 angkatan maksimal. Frekuensi latihan saat fase ini dapat berlangsung 1-5 hari/ siklus mikro tergantung tujuan program latihan dan jadwal pertandingan.

5. Fase Istirahat (cessation)

Biasanya dianjurkan latihan kekuatan dihentikan 5-7 hari dari waktu pertandingan utama. Ini akan mengurangi tingkat kelelahan kumulatif dari seorang atlet, mengurangi tingkat stres atlet, memfasilitasi terjadinya superkompensasi fisiologis dan psikologis atau meningkatkan kesiapan, bersamaan dengan meningkatnya potensi prestasi dan penampilan atlet yang tinggi.

6. Fase Kompensasi

Tujuan utama dari fase ini adalah untuk menghilangkan kelelahan dan memungkinkan atlet untuk melakukan pemulihan. Dimana sangat dibutuhkan pelatih fisik, terapis fisik, atau fisioterapis yang selalu mendampingi atlet selama proses latihan. Pada saat berlangsungnya fase ini, melepaskan diri dari status cedera dan rehabilitasi, semua atlet harus memperhatikan istirahat aktif dari program latihan termasuk melakukan beberapa latihan kekuatan.

f. Periodisasi Latihan Daya Tahan

Daya tahan dikembangkan dalam beberapa tahapan yang berbeda pada perencanaan latihan tahunan, yaitu : Latihan daya tahan aerobik dan daya tahan khusus. Latihan daya tahan aerobik dan daya tahan khusus adalah komponen latihan daya tahan, targetnya adalah melatih system energy yang spesifik dengan cabang olahraga yang ada. Daya tahan khusus dikembangkan menggunakan latihan interval dengan intensitas yang tinggi atau menggunakan metode latihan interval sesuai kebutuhan cabang olahraganya.

1. Daya Tahan Aerobik

Aerobik atau daya tahan oxidative dikembangkan setelah fase transisi dan awal fase persiapan (1-3 bulan), biasanya didapat dengan menggunakan metode kesegaran dan terus menerus dengan intensitas yang sedang (missal dengan lari jarak jauh yang perlahan). Adapun fungsi peningkatan daya tahan kardiorespirasi adalah :

- Meningkatkan kapilarisasi, yang memungkinkan meningkatkan penyaluran oksigen dan zat makanan.
- Meningkatkan konsentrasi hemoglobin, jumlah sel darah merah, dan volume darah.
- Menurunkan denyut nadi sumaksimal dan tekanan darah istirahat.
- Meningkatkan power aerobik maksimal (VO_2max).
- Meningkatkan curan jantung (cardiac output)

- Meningkatkan stroke volume
- Meningkatkan aliran darah untuk kerja otot
- Meningkatkan pergantian oksigen dalam paru-paru
- Meningkatkan volume stroke submaksimal

Peningkatan fungsi system otot rangka :

- Meningkatkan isi serabut otot tipe 1
- Meningkatkan kapasitas oxidasi enzim
- Meningkatkan konsentrasi myoglobin
- Meningkatkan ukuran dan kepadatan mitokondria
- Meningkatkan kapasitas daya tahan otot

g. Periodisasi Latihan Kecepatan

Periodisasi latihan kecepatan tergantung pada karakteristik cabang olah raga termasuk tingkat prestasi dan jadwal pertandingan. Fase latihan kecepatan dapat dibagi menjadi beberapa sub fase yaitu : aerobik dan daya tahan anaerobik; kecepatan maksimal dan fase daya tahan anaerobik maksimal; fase kecepatan khusus dan fase kecepatan khusus; kelincahan dan fase kelincahan reaktif.

1. Fase Aerobik dan Daya Tahan Anaerobik

Metode latihan yang dipakai adalah metode latihan yang pertama dengan latihan dengan tempo yang extensive, termasuk repetisi dari jarak yang banyak, lebih dari 200meter dilakukan dengan

kurang dari 70% dari kecepatan maksimal, 45 detik diantara pengulangan dan kurang dari 2 menit diantara set. Tempo latihan dengan tempo ini akan menggambarkan kapasitas aerobik dan power aerobik.

Latihan dengan tempo intensif (high intensity interval training) termasuk intensitas yang tinggi (80-90% dari maksimal) dan dengan jarak yang panjang (>80m) dengan 3detik – 5menit istirahat antar pengulangan dan 3-10 menit antar set. Metode latihan ini meningkatkan kapasitas anaerobik dan targetnya pada system energy campuran.

Alternative metode latihan dengan tempo yang intensif, tujuannya adalah peningkatan daya tahan kecepatan dilakukan dengan jarak latihan 50-150 meter, dengan intensitas tinggi (90-100% dari maksimal) dengan waktu istirahat yang panjang 1-10 menit antar pengulangan dan 3-4 menit antar set. Tujuannya adalah untuk menciptakan tingkat stress fisiologis yang tinggi, membangun fondasi untuk membangun kemampuan kecepatan dimasa yang akan datang.

2. Kecepatan Maksimal dan Fase Daya Tahan Anaerobik

Kecepatan dapat dibangun dengan sprint jarak pendek (20-80m) dilakukan dengan intensitas yang tinggi (90-100% dari maksimal) dengan istirahat yang panjang 3-5 menit antar pengulangan, dan 6-8 menit antar set. Latihan daya tahan kecepatan

dengan menggunakan intensitas latihan 95-100% dari maksimal, sprint jarak pendek <80meter dilakukan istirahat 1 menit antar pengulangan, dan 4 menit antar set.

Mengintegrasikan semua komponen-komponen latihan ke dalam program latihan tahunan yang komprehensif dibutuhkan pelatih dan pencapaian tim sebuah olahraga untuk mengevaluasi atlet dan tujuan-tujuan dari latihan, dengan susunan faktor-faktor latihan yang tepat.

a. Fase Persiapan

Fase persiapan mempunyai tujuan sebagai berikut :

- Memperoleh dan meningkatkan kapasitas latihan fisik umum.
- Meningkatkan kemampuan biomotor.
- Sifat-sifat psikologis.
- Membangun, meningkatkan, atau teknik yang sempurna.
- Membuat atlet familiar dengan penguasaan dasar strategi dalam tahapan pada fase selanjutnya.
- Mengajarkan atlet teori dan metodologi latihan khusus olahraganya.

b. Fase pertandingan

Beberapa tujuan umum yang ditujukan saat fase pertandingan, berdasarkan cabang olahraga adalah sebagai berikut :

- Melanjutkan atau mempertahankan kemampuan spesifik olahraga.
- Meningkatkan sifat-sifat psikologis.
- Penyempurnaan dan konsolidasi teknik.
- Meningkatkan performa atlet ketingkat yang tertinggi.
- Penyempurnaan manuver teknik dan taktik.
- Memperoleh pengalaman bertanding.
- Mempertahankan kebugaran fisik sesuai tuntutan cabang olahraga.³³

8. Metode Latihan *Block practice*

Metode latihan terpusat (*block practice*) merupakan cara yang lazim dipilih. Cara ini dianggap khas karena memungkinkan siswa berlatih secara terfokus, melatih satu keterampilan berulang-ulang tanpa terganggu kegiatan lain. Cara ini tampak masuk akal karena dianggap memungkinkan anak untuk berkonsentrasi penuh dan meghaluskan gerakannya.³⁴

Metode *block practice* adalah susunan keterampilan dengan urutan yang sudah ditentukan dan mempraktekkan setiap keterampilan tersebut sebanyak yang diperlukan atau dalam waktu tertentu,

³³ <https://octavmatakupan.com/2013/12/12/iptek-olahraga-cuma-soal-kemauan/>

³⁴ Agus Mahendra, Teori Belajar Motorik, Direktori FPOK UPI, Bandung, 2010, hlm. 20

menyelesaikan atau menguasai keterampilan pertama terlebih dahulu sebelum pindah ke latihan keterampilan yang lain.

Dengan menggunakan metode *block practice* pelatih bisa memantau perkembangan dengan jelas. Dan sedangkan atlet bisa fokus untuk melatih salah satu teknik yang masih kurang baik. *Block practice* mengharuskan atlet mencoba dan melakukan satu jenis latihan yang sama dan dilakukan secara berulang-ulang. *Block practice* bagus digunakan untuk mengulang gerakan dan akurasi karena semakin banyak pengulangan maka gerakan atau akurasi semakin baik. Sepertipada olahragabola basket. *block practice* dapat digunakan untuk melatih keterampilan.

Dribble dan menembak. Hal ini bisa membuat atlet akan secara otomatis akan melakukan gerakan yang telah dilatihkan pada saat pertandingan. Dengan berlatih menggunakan metode *block practice* atlet melakukan satu aspek teknik saja sehingga terpisah dengan aspek teknik yang lain. Hal ini akan menghalangi aspek teknik yang lain masuk dalam sesi latihan tersebut, sehingga performa teknik yang dilatihkan menjadi lebih optimal.

Karena hanya berkonsentrasi pada satu aspek teknik di saat latihan ini membuat atlet memberikan perhatian dan ingatan tentang aspek teknik yang diajarkan sehingga memudahkan pelatih atau instruktur memberikan koreksi-koreksi tertentu terhadap keterampilan

yang dilakukan atlet dengan lebih mudah dan akan berujung pada performa latihan yang lebih optimal.