

## BAB II

### KAJIAN TEORETIK

#### A. Deskripsi Konseptual

##### 1. *Jump Shot* Bola Basket

Setiap regu yang menguasai bola selalu mencari kesempatan untuk melakukan tembakan. Setiap serangan selalu diusahakan agar berakhir dengan tembakan yang dapat menambah poin bagi regunya. Oleh karena itu, untuk mendapatkan hasil yang baik dalam menembak, setiap pemain harus menguasai keterampilan menembak yang benar sesuai dengan teknik tembakannya masing-masing.

Keterampilan menembak merupakan penentuan kemenangan suatu tim dalam permainan bola basket. Sebuah tim yang memiliki keterampilan operan dan *dribble* dengan baik tetapi tidak memiliki keterampilan menembak yang baik, maka tim tersebut tidak akan mampu memenangi sebuah permainan.<sup>1</sup> Banyak skor yang diperoleh suatu tim merupakan hasil dari tembakan yang masuk kekeranjang. Oleh karena itu, keterampilan menembak bola merupakan hal yang sangat penting dalam bermain bola basket.

*Jump Shot* adalah jenis tembakan melompat yang paling sering digunakan untuk mendulang poin dalam permainan bola basket. Baik itu ditingkat permainan biasa, sekolah, kuliah, semi professional maupun professional mayoritas poin biasanya didapatkan dari jenis *shot* ini. Inti dari *jump shot* dalam kalimat ini adalah “semakin tinggi lompatan maka

---

<sup>1</sup> Jon Oliver, *Basketball Fundamental*. (USA: Human Kinetic : 2004).h.2005

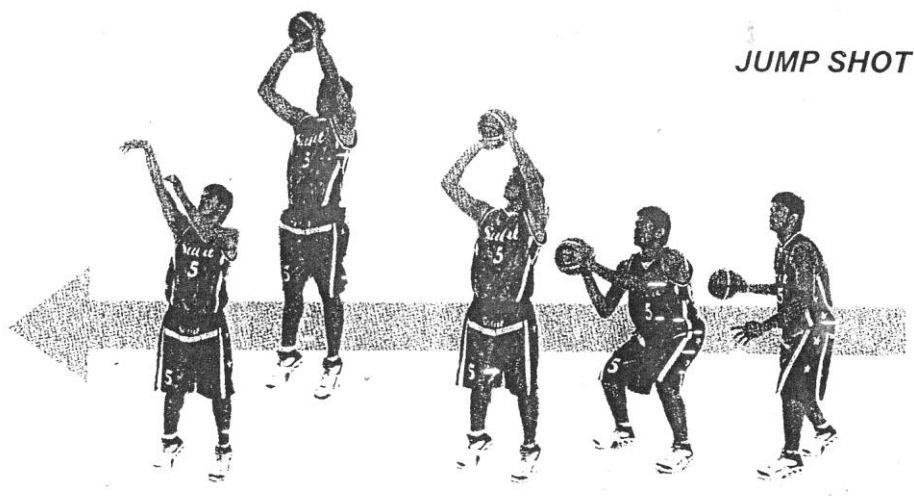
semakin baik”. Karena semakin tinggi lompatan maka lebih mudah menghindari blok. Tapi falsafah ini juga banyak lawannya, karena dalam bola basket modern, “percepatan lompatan lebih penting daripada tinggi maksimal lompatan”.

Dalam melakukan *jump shot* sangatlah penting untuk menguasai teknik BEEF (*Ball, Eye, Elbow and Follow Through*) dengan sempurna.<sup>2</sup> Karena dasar dari semua *shooting* adalah BEEF. Berikut adalah sedikit saran bagi pelatih maupun pemain dalam berlatih *jump shot*, sebenarnya sih sama aja dengan intisari BEEF, tapi berikut saya tulis ulang saja:

1. Posisi bola harus didepan agak keatas kepala
2. Mata pemain harus selalu fokus dan tertuju kepada target sasaran (ring)
3. Seimbangkan tubuh, jangan terlalu maju atau mundur, tetap relaks.
4. Peganglah bola dengan lembut, seperti memegang telur
5. Lepaskan bola pada saat kita sampai pada titik tertinggi lompatan
6. Jangan berusaha mengarahkan bola, tapi ikuti saja arah bola.  
*Just follow it through.*

---

<sup>2</sup> Dany kosasih, *pundamental basketbal* (firststeptowin bandung:karmedia),h.51, h.28.



**Gambar1.** Teknik *standing jumpshoot*

Danny kosasih,pundamentalbasketball(firststeptowin bandung:karmedia)<sup>3</sup>

Terdapat 4 jenis *jump shot* dasar dalam permainan bola basket yang harus diketahui, yaitu :

1. *Drive and Jump Shot*
2. *Standing Jump Shot*
3. *No Charge Jump Shot*
4. *Quick Stop Jump Shot*

*Drive and jump shot* adalah *jump shot* dasar yang dalam artian harfiah adalah *dribble and shot*. *Standing jump shot* adalah *jump shot* dalam posisi bebas, analogi dalam permainan adalah pemain menerima passing dalam daerah kosong dan melakukan *jump shot*. *No Charge jump shot* adalah *jump shot* dengan penjagaan *man to man*, namun harus

---

Danny kosasih,op cit,h.42

mampu melakukan shot tanpa terkena *offensive foul* (melakukan vertical jump-melompat vertical dan bukan melompat ke depan yang mengakibatkan offensive foul). *Quick stop jump shot* adalah melakukan *jump shot* secara kilat, analogi dalam permainan adalah anda berlari, menerima passing, lalu langsung *jump shot* mendahului penjagaan lawan.

Beberapa hal yang harus diperhatikan oleh setiap pemain bola basket dalam melakukan tembakan *jump shot*, yaitu

1. Fokus perhatian diarahkan pada target (bolabasket).
2. posisi tubuh nyaman untuk melakukan tembakan.
3. pegangan bola (*grip*), yang berarti bola berada dalam genggamannya jari dan harus ada celah antara telapak tangan dan bola.
4. lutut sedikit menggenjot;
5. pelepasan dan gerak lanjutan harus dilakukan dengan lembut.
6. sudut lemparan, yang berarti bila lemparan bola menyentuh ring basket bagian depan.
7. melihat kembali, yang berarti pandangan jangan diarahkan pada lintasan bola.
8. perputaran bola ditentukan oleh jarak basket dengan posisi penembak.
9. rasa percaya diri, yang berarti tanpa rasa percaya diri yang tinggi.
10. konsentrasi,<sup>4</sup>.

Dari kesepuluh faktor di atas itu tidak bisa dipisahkan satu dengan yang lainnya karena merupakan satu kesatuan yang tidak terbantahkan bagi atlet dalam permainan bola basket.

---

<sup>4</sup> Ted St Martin, and Frank Frangie, *The Art of Shooting Baskets: From the Free Throw to the Slam Dunk* (Chicago : Cotemporary Books, 2012), hh.6-9.

Penulis menyimpulkan bahwa keterampilan jumpshoot adalah suatu kemampuan yang di pelajari dengan usaha maksimal untuk meningkatkan hasil dalam pencapaian otomatisasi gerakan ( Tujuan setiap mempelajari teknik / *skill* dalam setiap cabang olahraga agar didapat hasil maksimal) dimana proses informasi dan transfer informasi menjadi pandangan kuat dimana proses *feedback* akan mempengaruhi ketenangan dalam melakukan gerakan.

## **2. Power otot tungkai**

*Power* merupakan salah satu komponen biomotorik yang memiliki peranan yang besar, untuk meningkatkan prestasi olahraga dan sangat diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Seorang atlet yang ingin berprestasi harus memiliki *power* yang baik. *Power* kadangkala disebut *power eksplosif*. *Power* menyangkut kekuatan dan kecepatan kontraksi otot dinamik dan eksplosif serta melibatkan pengeluaran *power*

Kekuatan dan kecepatan merupakan dua komponen kondisi fisik yang dipadukan secara bersama-sama, sehingga menghasilkan *power* yang merupakan kemampuan dari otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban tahanan dengan kecepatan tinggi dalam satu gerakan utuh dengan waktu yang singkat. Pada unit serta volume otot. Kecuali itu, produksi kerja otot secara eksplosif menambah suatu unsur yang baru, yakni terciptanya suatu hubungan antara otot dengan system saraf. Dengan demikian unsur penentu *power* adalah *power* tungkai otot,

kecepatan rangsang saraf, kecepatan kontraksi otot, produksi energy biokimia dan pertimbangan gerak mekanik.

Komponen Otot Tungkai Yang dimaksud tungkai adalah anggota gerak badan bagian bawah yang terdiri dari tulang anggota gerak bawah bebas (*skeleton extremitas inferior liberae*). Adapun menurut evelyn c pierce, "tulang-tulang anggota gerak bawah bebas terdiri dari *Femur* (tulang paha), *Crus/cural* (tungkai bawah) meliputi *Tibia* dan *Fibula*, *Ossa pedis*, *Ossa Tarsalia* yaitu Tulang-tulang pergelangan kaki yang terdiri dari tujuh buah tulang, *Ossa Metatarsalia* Tulang-tulang telapak kaki yang terdiri dari 5 buah tulang, *Ossa palangea digitorum*, Tiap-tiap jari terdiri dari 3 ruas tulang kecuali ibu jari hanya terdiri dari 2 ruas.<sup>5</sup> Sebagai anggota tulang gerak bebas bawah (*selecton extremitas inferior liberae*), tungkai bawah mempunyai tugas yang sangat penting untuk melakukan gerak. Namun untuk melakukan gerak tersebut secara sistematis, harus merupakan hasil dari gerak yang dilakukan oleh adanya suatu system penggerak, yang meliputi: otot, tulang sendi dan saraf. Dalam hal ini, otot-otot tungkai, tulang-tulang yang ada ditungkai, *articulation coxae*, *articulation genus*, *artculatio calocriralis*, dan saraf-saraf didaerah tungkai.

---

<sup>5</sup>Evelin c.pearce. *anatomi dan fisiologis untuk paramedic*(gramedia 2010)h.90

Ada tiga otot penggerak tungkai, dimana masing-masing otot penggerak terdiri dari beberapa otot, yaitu:

1. Otot penggerak paha: *illiopectineus, rectus femoris, gluteus maximus, gluteus medius, gluteus minimus, tensor fasciae latae, piriformis, adductor brevis, adductor longus, adductor magnus, gracilis.*
2. Otot penggerak tungkai bawah: *rectus femoris, vastus lateralis, vastus medialis, vastus intermedius, Sartorius, semitendinosus, semimembranosus.*
3. Otot penggerak kaki: *tibialis anterior, gastrocnemius, soleus, peroneus longus, peroneus brevis, tibialis posterior, peroneus tertius.*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *power* otot tungkai Berdasarkan terbentuknya *power* yaitu kekuatan dan kecepatan, maka kedua komponen tersebut merupakan faktor yang dominan menentukan baik dan tidaknya *power*. Maka dari itu *power* yang dimiliki apabila kedua unsur tersebut baik semua. Namun apabila hanya salah satu komponen saja yang baik, maka *power* yang dimiliki kurang maksimal. Seperti yang dikemukakan oleh Dr. Widiastuti, M.Pd bahwa “power atau daya eksplosif adalah hasil penggabungan dari kekuatan dan kecepatan.”<sup>6</sup> Dan rumus yang menyatakan besarnya daya eksplosif otot atau (*power*) adalah  $\text{Power} = \text{force (strength)} \times \text{velocity (speed)}$  Berdasarkan pendapat tersebut bahwa kedua unsur tersebut sangat menentukan besar kecilnya

---

<sup>6</sup>Dr. Widiastuti M.Pd. *tes dan pengukuran olahraga* (pt bumi timur jaya 2011)h 100

power yang dihasilkan secara efektif Kualitas *power* seseorang berbeda-beda, selain kekuatan dan kecepatan hal yang membuat perbedaan adalah jenis kelamin, macam jenis fibril otot, latihan dan lain sebagainya. Menurut Suharno HP factor-faktor penentu *power* adalah sebagai berikut Banyak sedikitnya macam *fibril* otot putih (*phasic*) dari si atlet, Kekuatan dan kecepatan otot, Waktu rangsangan dibatasi secara konkret lamanya, Koordinasi gerak yang harmonis, Tergantung banyak sedikitnya zat kimia dalam otot (ATP).<sup>7</sup>

*Power* yang dimiliki seseorang akan lebih baik apabila dilatih secara sistematis dan kontinyu dengan metode yang tepat dan baik. Tanpa dilatih secara sistematis dan kontinyu *power* yang dimiliki tidak berperan dalam aktifitas olahraga. Menurut Suharno ciri-ciri untuk mengembangkan *power* yaitu: (1) melawan beban relatif ringan, (2) gerak latihan yang dinamis, (3) gerakan-gerakan merupakan satu gerak yang disingkat dan selaras.<sup>8</sup> Sedangkan menurut Gunter Bernhard bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai antara lain:

1. Loncatan-loncatan tinggi dan jauh yang sederhana melalui rintangan yang berjenis-jenis (elastis, bilah, gawang, peti)
2. Jalan berjingkat, pertama-tama tidak dipaksa, tetapi kemudian selalu lebih memperhatikan dorongan yang kuat keats dimana kaki dan tangan harus dibantu.

---

<sup>7</sup> Suharno HP. *Loc. cit*, h.38.

<sup>8</sup> *Ibid*, h., 38



3. Perpindahan yang menerus dari beberapa langkah ancang-ancang, pendaratan harus secara elastis dilakukan dengan kaki, pada loncatan dengan kaki yang bergantian.<sup>9</sup>

Seseorang yang memiliki *power* otot tungkai yang lebih baik maka gerakan-gerakan yang dilakukan lebih singkat, cepat dan maksimal. Maka seorang pelompat khususnya pada atlet Jump Shot harus bisa melakukan dan menggunakan *power* otot tungkai yang dimiliki secara maksimal. Peranan *power* otot tungkai terhadap Jump Shot Loncatan yang tinggi merupakan factor yang sangat menentukan keberhasilan dalam Jump Shot. Untuk memperoleh loncatan yang tinggi, maka *power* otot tungkai berperan penting dalam gerakan pada Jump Shot. Tanpa memiliki *power* otot tungkai yang baik maka akan kesulitan untuk melakukan lompatan dalam teknik *Jump Shot* dengan sempurna. Loncatan tinggi akan memberikan peluang yang lebih besar pada *Jump Shot*.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *power* otot tungkai merupakan kemampuan dari otot atau sekelompok otot tungkai untuk mengerahkan kekuatan secara maksimal dalam relative singkat. Sehingga keberadaan *power* otot tungkai mempunyai peranan yang penting dalam *Jump Shot*.

---

<sup>9</sup> Gunter Bernhard. *Atletik*. (Semarang: Effhor & Dahara prize offset 2002)h 72

### 3. Kekuatan Otot Lengan

Saat *Jump Shot* Bola Basket, kekuatan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam usaha memasukan ke ring apalagi usia sekolah menengah pertama, Tanpa adanya kekuatan yang besar, sulit rasanya untuk dapat mencapai hasil yang maksimal. Menurut Harsono kekuatan otot adalah yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik secara keseluruhan<sup>10</sup>. kekuatan merupakan penggerak setiap aktivitas fisik juga memegang peran penting dalam melindungi atlet dari cedera dan dengan kekuatan atlet dapat membantu stabilitas sendi-sendi

Don.R Kirkendal terjemahan James Tangkudung dkk memberikan definisi tentang kekuatan , kekuatan jumlah pekerjaan yang bisa dilakukan selama waktu tertentu, sebagai hasil kerja setiap unit waktu<sup>10</sup>. Kekuatan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat dominan dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Pelaksanaan berbagai macam keterampilan atau aktivitas gerak khususnya dalam bermain bola basket, seorang pemain harus terlebih dahulu memiliki dasar kekuatan yang baik. Menurut Bomp kekuatan ialah unsur yang harus dimiliki oleh atlet, karena setiap kinerja dalam olahraga selalu memerlukan kekuatan.<sup>11</sup>

Meskipun banyak aktivitas olahraga yang lebih memerlukan kelincahan, kelentukan atau fleksibilitas, kecepatan, daya ledak dan

---

<sup>10</sup> Kirkendal L. R. A. *Measurement and Evaluation For Physical Education*. (IOWA : Wm. C. Brown Ccoipany Publishers, 2003), p.240

<sup>11</sup> Bomp Tudor, O. *'periodization training for sport*. (Human kinetics C, 2000.) h.05

sebagainya, namun faktor-faktor tersebut tetap dikombinasikan dengan faktor kekuatan agar diperoleh hasil yang baik. Bompa juga mengatakan dalam bukunya bahwa kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi tekanan eksternal dan internal. Sebagai karakteristik gerak, kekuatan adalah kapasitas otot untuk berkontraksi tanpa merubah posisi (*isometric contraction*), berkontraksi melalui pemendekan otot (*concentric contraction*), dan bereaksi melalui pemanjangan otot (*eccentric contraction*).

Dari penjelasan di atas maka kekuatan otot lengan merupakan kemampuan dari otot atau sekelompok otot lengan untuk mengatasi tahanan atau beban dalam menjalankan aktivitasnya dan merupakan daya penggerak setiap aktivitas fisik. Adapun otot-otot pada lengan terdiri dari Bicep, Trisep, Deltoideus serta Brachioradialis, Otot Pada Bagian Lengan antara lain: 1) Otot *Flexor Carpi Ulnaris* Melekat dekat dua kepala pada bagian tengah *spicondyls humerus* dan tonjolan *olecranon ulna*. Otot-otot pada lengan dibagi dalam empat kelompok, yaitu: (1) korsel bahu, (2) lengan atas, (3) lengan bawah, dan (4) tangan.

## 1. Korsel Bahu

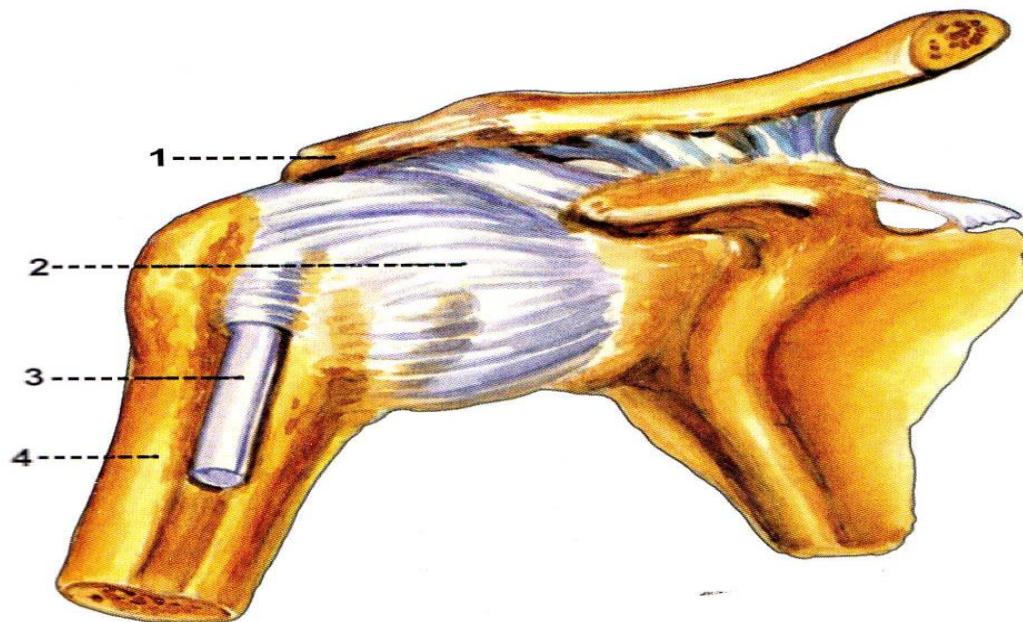
(1). M. Trapezius, adalah otot yang memanjang dari oksipitale dan di bawah spina servikalis dan *vertebra thorakik* ke luar ke *acromion* dan *spina skalula*. Berfungsi untuk rotasi *scapula* pada saat lengan diangkat ke atas.

(2) Serratus anterior, diawali dengan digitasi dari permukaan luar tulang rusuk ke-8 atau ke-9, dan memanjang ke arah belakang, di antara Binding dada dan bagian depan scapula masuk ke dalam perbatasan medialis tulang.

(3) Pektoralis major, bermula dari sepertiga *medial klavikula*, disebelah depan *sternum* dan sebelah atas rawan *kostae*. Serat otot tersebut memanjang ke arah luar, berbelok-belok, dan berseri ke dalam punggung sebelah depan dari ujung *proksimal korpus humeri*.

(4) Pektoralis minor, bermula dari depan rusuk ke-2, ke-4 dan berisensi ke dalam *proceus korakoid scapula*

(5) *Deltoid* adalah otot yang tebal di atas bahu. Serta otot tersebut bermula dari sepertiga *klavikula lateral* dan dari *processes acromion scapula*, dan berisensi ke dalam *tuberosity deltoid*, area kasar setengah ke bawah dari korpus humeri. Merupakan *abductor* lengan yang kuat, dan terlibat dalam mengangkat lengan dan mengontrol turunnya lengan pada kedua gerak rotasi lateral atau medial.



### 85. Artikulasio humeri (aspek anterior)

**Sumber:** x.j hua. Anatomi tubuh manusia  
Manusia (tangerang: binarupa aksara,2014), h.49 <sup>13</sup>

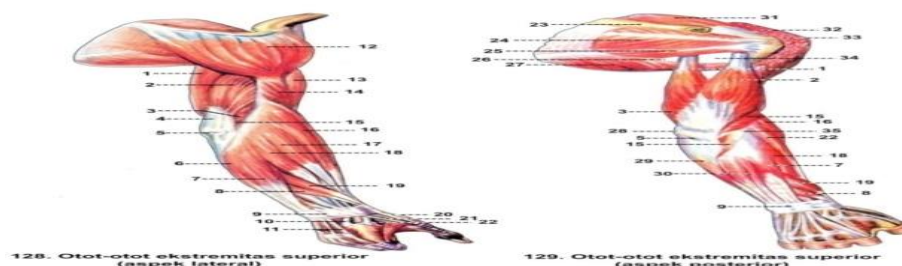
#### 2. Lengan Atas

(1) Anterior, brakhialis bisep dimulai dengan dua kaput: satu dari processes korakoid scapula, yang lainnya dari scapula tepat di atas fosa glenoideus. ke bawah sebelah siku, beriserasi ke dalam *tuberkel bisep* pada ujung distal radius. Korakobrachialis memanjang dari processes korakoid scapula ke tengah bawah korpus humeri. Brakhialis memanjang dari tengah bawah korpus humeris ke processes koronoid ulna, membentang dalam ke bisep dan bertepatan di depan sendi siku dan *supinasi* dari lengan bawah. Otot tersebut mempunyai kekuatan yang besar, yang memijat *supinasi* dan *pronasi* lebih kuat dan membedakan

dalam cara menggunakan putaran atau tidak berputar. (2) Posterior, *trisept brakhialis* dimulai oleh tiga kepala dari *scapula* dan lengan belakang *korpus humeri*, dan memanjang ke bawah belakang lengan, masuk ke dalam olekranom ulna. Otot tersebut memiliki fungsi ekstensor siku.

### 3. Lengan Bawah

(1) *Anterior*, otot-otot utama di depan lengan bawah adalah otot-otot *superficial* dan fleksor pada jari-jari, *fleksor* ibu jari, dan otot-otot yang beraksi pada tulang-tulang pergelangan. Sebelum memasukkan lengan, otot-otot tersebut dilanjutkan sebagai *tendon*. *Fleksor* dari jari-jari dan ibu jari berisensi ke dalam *phalangers*. Pada lengan, otot-otot tersebut dibungkus di dalam selaput *synovial*, dimana selaput pada jari-jari memanjang ke atas ke arah pergelangan tangan. (2) *Posterior*, otot-otot eksterior dari pergelangan tangan dan jari berakhir pada tendon yang masuk ke dalam tulang pada pergelangan atau setelah belakang *falangeus*



Gambar Anatomi otot lengan

Sumber: X. J. Hua *Anatomi Tubuh Manusia* (Tangerang Binapura Aksara Publiise, 2014), h 66<sup>12</sup>

<sup>12</sup> X. J. Hua *Atlas Anatomi Tubuh Manusia* (Tangerang Binapura Aksara Publiise, 2013), h 66

#### 4. Tangan

*M. Thenar* adalah otot kecil yang beraksi pada ibu jari dan membentuk *thenar eminens*. *M. hypothenar* adalah otot kecil yang beraksi pada jari kelingking dan membentuk *hypothenar eminens*. *Lubrical* dan *interossei* adalah otot-otot pada telapak tangan yang beraksi pada jari-jari. Tipe kontraksi otot terbagi atas tiga kategori: yaitu *kontraksi isometrik*, *kontraksi isotonis*, dan kombinasi dari keduanya yaitu *kontraksi isokinetik*. Kontraksi *isometric*.

Dilihat dari teknik gerakan *jump shoot* dalam permainan bola basket maka kekuatan otot tungkai dan kekuatan otot lengan berperan besar dalam gerakan *jump shoot* sangat dominan pada saat akan melepaskan bola dari tangan, untuk keberhasilan *jump shoot* yang optimal harus didukung oleh kekuatan otot lengan yang baik. Dari berbagai uraian tentang pengertian kekuatan otot di atas dapat disimpulkan bahwa pengertian kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam melakukan gerak atau aktifitas, kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi hasil dalam melakukan *jump shoot* dalam permainan bola basket



Gambar 5. Teknik jump shoot yang efektif

Sumber : *better basketball shooting/davehoopla* 2013 hal 24<sup>13</sup>

#### 4. Percaya Diri

Dalam proses belajar atau belajar motorik khususnya percaya diri atau *self confidence* diperlukan oleh atlet dalam melaksanakan latihan, percaya diri (*self confidence*) berhubungan erat dengan falsafah pemenuhan diri (*Self-fulfilling prophesy*) dan keyakinan diri (*Self Aficacy*) tidak hanya kemampuan keterampilan gerak atau pemahaman gerak.

---

<sup>13</sup> *better basketball shooting/davehoopla* 2013 hal 24<sup>13</sup>



Sesuai dengan salah satu tujuan pendidikan jasmani oleh yaitu pembentukan prestasi yang meliputi:

1. Mengembangkan kemampuan kerja optimal dengan mengajarkan ketangkasan-ketangkasan.
2. Belajar mengarahkan diri pada pencapaian prestasi (kemauan, konsentrasi, keuletan, kewaspadaan, kepercayaan, pada diri sendiri).
3. Penguasaan emosi.
4. Belajar mengenal kemampuan dan keterbatasan diri.
5. Meningkatkan sikap tepat terhadap nilai yang nyata dari tingkat dan bidang prestasi, dalam masyarakat dan dalam olahraga.

Percaya diri merupakan keyakinan dan sikap seseorang terhadap kemampuan pada dirinya sendiri dengan menerima secara apa adanya baik positif maupun negatif yang dibentuk dan dipelajari melalui proses belajar dengan tujuan untuk kebahagiaan dirinya. Percaya diri menggambarkan kondisi mental atau psikologis seseorang, dimana individu dapat mengevaluasi keseluruhan dari dirinya sehingga memberi keyakinan kuat pada kemampuan dirinya untuk melakukan tindakan dalam mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya. Kehidupan sehari-hari percaya diri dapat menjadi senjata yang kuat oleh seorang individu dalam menghadapi tekanan yang dihadapi, sehingga individu tidak mudah putus asa bahkan depresi.

Mental percaya diri yang berada pada setiap individu tidaklah selalu sama. Seperti yang dikemukakan oleh penulis yang dikutip oleh Dr. komarudin, M.pd. bahwa rasa percaya diri itu tidak bisa disamaratakan dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya.<sup>14</sup> Begitupula bahwa beberapa aspek psikis yang dapat digunakan membantu pembentukan pribadi, ataupun meningkatkan kepribadian salah satunya adalah kepercayaan diri. Pendidikan jasmani merupakan pendidikan karakter untuk membentuk kepribadian, diharapkan memiliki karakter dan pribadi yang kokoh. Menurut Husdarta percaya diri merupakan salah satu modal utama dan syarat mutlak untuk mencapai prestasi olahraga yang gemilang adalah memiliki percaya diri (*self confidence* atau *confidence in oneself*) Dalam proses pencapaian hasil belajar gerak, individu tidak sekedar menampilkan kemampuan gerak tetapi juga pemahaman serta menanamkan nilai positif dari hasil belajar tersebut<sup>15</sup>.

percaya diri berarti rasa percaya terhadap kemampuan atau kesanggupan diri untuk mencapai prestasi tertentu. *Over Confidence* atau percaya diri yang berlebihan dapat berakibat kurang menguntungkan terhadap atlet karena konkomitan dengan tubuhnya *over confidence* muncul pula rasa dan berfikir menganggap remeh suatu persoalan. Selain itu *over confidence* dapat menyebabkan seseorang siswa mengalami frustrasi apabila tidak mencapai hasil yang diharapkan. orang yang

---

<sup>14</sup> Dr. komarudin , *psikologi olahraga* (bandung: rosda,2013),h.67

<sup>15</sup> Husdarta, *psikologi olahraga* ( bandung: 2012), h.63

percaya diri secara berlebihan dan melampaui batas-batas (*over confidence*) juga tidak baik. Percaya diri merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menangani segala sesuatu yang ada dihadapannya dengan tenang. Percaya diri merupakan keyakinan yang kuat dalam diri yang berupa perasaan dan anggapan bahwa dirinya dalam keadaan baik sehingga memungkinkan individu tampil dan berperilaku dengan penuh keyakinan. Untuk itu percaya diri harus dapat dikontrol oleh seorang individu atau siswa dan guru tetap berperan dalam menanamkan kepercayaan diri dari siswa.

a) Komponen-komponen atau dimensi dalam *sport-confidence*

berdasarkan model *sport confidence* mengidentifikasi 3 komponen atau dimensi dalam *sport-confidence*, yaitu :

1) Latihan dan keterampilan fisik (*physical skills and training*)

Latihan dan keterampilan fisik merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet kepada dirinya memiliki kemampuan untuk menjalankan ketampilan fisik yang dibutuhkan guna menunjukkan keterampilan penampilan yang sukses. Kepercayaan diri berkaitan erat dengan persepsi atlet mengenai kemampuan fisiknya. Penelitian Wilson dengan modifikasi SSCQ (*sources of sport-confidence Questionere*) menghasilkan bahwa rangkin tertinggi yang menjadi sumber kepercayaan dari atlet yaitu kesiapannya secara fisik dan menguasai keterampilan atau teknik yang dibutuhkan.

2) *Efesiensi kognitif (cognitive efficiency)*

Efesiensi kognitif merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri, mampu memelihara konsentrasi dan membuat keputusan guna menunjukkan penampilan yang sukses. Dengan kata lain kerja kognitif atlet yang percaya diri harus menunjukkan kemampuan berfikir positif, bukan berfikir negatif .

3) *Keuletan (Resilience)*

Keuletan merupakan tingkat keyakinan atau kepercayaan atlet bahwa dirinya mampu memfokuskan diri kembali setelah kegagalannya, mampu segera bangkit setelah penampilan yang buruk, mampu mengatasi keraguan masalah dan penurunannya guna menunjukkan penampilan yang sukses. Keuletan juga dikaitkan dengan hasrat untuk mendapatkan hal-hal yang bersifat positif dan menghindari hal-hal bersifat negatif

b) Strategi membangun kepercayaan diri

Menurut Dr. komarudin,M.pd menyatakan bahwa strategi kepercayaan diri atlet memberi dampak positif pada hal-hal sebagai berikut :

- 1) Pencapaian performa
- 2) Tampil percaya diri
- 3) Lebih Berpikir percaya diri
- 4) berimagery

- 5) meningkatkan disiplin diri
- 6) selalu siap.<sup>16</sup>

Penjelasan dari ke enam dampak kepercayaan diri yang sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet adalah: pertama emosi yaitu dengan rasa percaya diri yang tinggi, individu akan lebih mudah mengendalikan dirinya dalam keadaan seperti apapun dan akan lebih bisa berpikir tenang dalam melakukan sebuah tindakan, kedua konsentrasi yaitu individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi akan lebih mudah memusatkan perhatiannya pada hal tertentu tanpa merasa terlalu khawatir akan hal-hal lainnya yang akan mungkin merintangi rencana tindakannya. Ketiga sasaran yaitu dengan rasa percaya diri yang tinggi, individu cenderung untuk mengarahkan tindakannya pada sasaran yang cukup menantang, oleh karenanya individu juga akan mendorong dirinya sendiri untuk mengarahkan sasaran. Keempat usaha yaitu individu dengan rasa percaya diri yang tinggi tidak mudah frustrasi dalam berupaya mencapai cita-citanya. Individu cenderung berusaha sekuat tenaga sampai usahanya itu menbuahkan hasil. Kelima strategi yaitu individu dengan rasa percaya diri yang tinggi cenderung terus berusaha mengembangkan berbagai strategi agar usahanya berhasil, keenam momentum yaitu dengan memiliki rasa percaya diri yang tinggi, individu akan lebih memiliki kesempatan untuk memperoleh momentum (saat yang tepat) untuk bertindak.

---

<sup>16</sup> Dr. komarudin op cit h.77

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat diambil kesimpulan bahwa percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya. Keyakinan tersebut adalah kekuatan dan dorongan untuk mencapai dan tujuan harapan yang dimiliki seseorang. Percaya diri merupakan tujuan pembelajaran pendidikan jasmani dalam pembentukan karakter dan kepribadian siswa.

## **B. Penelitian yang Relevan**

James Wilson manik (2013) studi korelasional tentang daya hubungan antara kelentukan pergelangan tangan, persepsi kinestetik dan motivasi berprestasi dengan hasil jump shoot bola basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Pertama terdapat hubungan positif antara power tungkai dengan ketepatan menembak jump shoot pada permainan bola basket. Dengan ditunjukkan dengan persamaan garis linier  $Y = 0,3912 + 0,2725 x_1$ . Koefisien korelasi 0,04 dan koefisien determinasi 0,1621, yang berarti kontribusi kekuatan daya ledak otot tungkai terhadap ketepatan menembak jump shoot pada permainan bola basket 16,21%. Kedua terdapat hubungan positif antara koordinasi pergelangan tangan dengan ketepatan menembak jump shoot pada permainan bola basket, dengan persamaan  $Y = -0,4376 + 0,5764 X_2$ . Koefisien korelasi 0,62 dan koefisien determinasi 0,3967 yang berarti kontribusi kekuatan otot lengan terhadap ketepatan menembak jump shoot pada permainan bola basket 39,67%.

### C. Kerangka Berfikir

#### 1. Hubungan Antara power tungkai dengan Keterampilan *jump shoot* pada permainan bola basket

*power* merupakan perpaduan atau kombinasi antara kekuatan dan kecepatan untuk mengatasi tekanan/beban dengan kecepatan kontraksi otot yang tinggi. Kekuatan yang dimaksud adalah *power* atau daya yang dipergunakan oleh seorang untuk melakukan sejumlah kerja dalam waktu yang relative singkat dan cepat. Dengan demikian upaya seseorang dalam aktifitas menembak *jump shoot* sangat memerlukan *power* tungkai, karena pada saat seseorang melakukan aktifitas menembak *jump shoot* pada permainan bola basket terjadi adanya kontraksi pada otot-otot tungkai.

*Jump shoot* adalah upaya menggerakkan bola atau memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan menggunakan tangan . Pada saat menembak *jump shoot* pada permainan bola basket peranan kemampuan daya *power* tungkai seseorang akan nampak jelas, karena kualitas menembak *jump shoot* akan sangat baik apabila si penembak bola basket tersebut mempunyai kemampuan *power* tungkai yang baik pula (daya ledak siklis maupun daya ledak asiklis). Hal ini karena selain olahraga bola basket terdapat unsur gerak dengan kecepatan tinggi seperti pada saat berlari kencang (*sprint*) juga terdapat

unsur gerak yang memerlukan kekuatan misalnya pada saat beradu bodi, melompat ke udara atau pada saat akan melakukan *shooting*.

Seseorang pemain bola basket tidak hanya dituntut untuk dapat menembak bola basket pada saat permainan sedang berlangsung secara normal saja, tetapi juga harus dapat menembak bola basket ketika terjadi suatu tembakan hukuman (*freethrow*). Banyak pemain bola basket ketika permainan sedang berlangsung dengan normal dapat bermain secara baik, namun ketika dipercaya untuk menembak bola basket maka arah bola tersebut tidak menuju sasaran yang dikehendaki, melambung tinggi diatas ring, melenceng ke samping ring atau bola dapat digagalkan oleh penjaga lawan (*defender*) dengan melakukan *block*.

Berdasarkan uraian-uraian tersebut maka diduga ada hubungan positif antara *power* tungkai dengan ketepatan menembak *jump shoot* ke sasaran pada permainan bola basket. Demikian semakin tinggi tingkat kekuatan *power* tungkai dimiliki seseorang pemain maka akan semakin baik dalam melakukan *jump shoot* pada sasaran yang dituju.

## **2. Hubungan Antara kekuatan otot lengan dengan Keterampilan *jump shoot* pada permainan bola basket.**

Sebagaimana telah diuraikan diatas bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam melakukan gerak atau aktifitas, kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi hasil dalam melakukan *jump shoot*. Jump shot bola basket



pada usia sekolah pertama sangat tergantung dengan kekuatan, setidaknya agar bola dapat mencapai sasaran tetapi mencapai sasaran saja tidak cukup kalo dilihat dari kata *shot* saja ini adalah kunci permainan bola basket yang sangat dominan.

Dalam taktik-taktik gerakan menembak *jump shoot* pemain dituntut untuk dapat menggunakan kekuatan otot lengan,. Dengan demikian pemain yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik akan dapat melakukan berbagai macam aktifitas dan kreatifitas selama pemain berlangsung. Dia harus selalu bergerak aktif untuk memperoleh dan menguasai bola basket dengan baik, mengiring atau memberikan umpan bola yang terarah pada temannya serta melakukan apabila telah memperoleh kesempatan, walaupun kesempatan itu sangat sempit atau sulit.

Dengan sebaliknya pemain yang memilki tingkat kekuatan otot lengan yang kurang baik, maka mereka akan mengalami kesulitan yang berarti selama jalannya permainan bahkan dapat menimbulkan kegagalan suatu tim. Kadang- kadang pemain dihadapkan dengan situasi yang sangat sulit dimana setiap menguasai bola selalu mendapat gangguan dari pihak lawan dan teman yang akan diberikan umpan bola selalu dijaga ketat oleh lawan., situasi ini tidak akan mendukung terhadap pengembangan geraknya. Mereka akan kurang mampu mengatasi permasalahan-permasalahan teknik yang ditemui selama jalannya permainan.

Berdasarkan pada uraian diatas, diduga terdapat hubungan positif antara kekuatan otot lengan dengan ketepatan menembak jump shoot pada permainan bola basket.

### **3. Hubungan Percaya Diri dengan Keterampilan *jump shoot* pada permainan bola basket**

Percaya diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan yang ada pada dirinya. Keyakinan tersebut adalah kekuatan dan dorongan untuk mencapai tujuan dan harapan yang dimiliki seseorang. Percaya diri termasuk ke dalam factor internal (dalam diri mahasiswa) yang mempengaruhi hasil belajar dalam pendidikan jasmani selain aspek lainnya.

Pada saat melakukan ketepatan menendang ke sasaran dibutuhkan daya lebak, untuk mendapatkan daya ledak tersebut factor psikologi yang juga mempengaruhi salah satunya adalah percaya diri. Percaya diri terlalu lebih juga tidak baik, terkadang membuat seseorang menganggap remeh tugas yang diberikan. Ketika seseorang tidak mencapai harapan dengan keyakinan yang berlebihan. Ketika seseorang tidak mencapai harapan dengan keyakinan yang berlebihan, maka sebaliknya keyakinan diri tersebut dapat menjadi rasa putus asa, untuk itu harus dapat mengontrol percaya diri yang ada didalam dirinya.

Berdasarkan uraian di atas, diduga terdapat hubungan positif antara rasa percaya diri dengan ketepatan menembak jump shoot pada permainan bola basket.

**4. Hubungan yang positif antara power tungkai, kelentukan pergelangan tangan, dan percaya diri secara bersama sama dengan keterampilan jump shoot pada permainan bola basket.**

*Power* tungkai merupakan kombinasi atau perpaduan unsur kekuatan dan kecepatan otot dalam mengatasi tahanan atau beban dengan demikian apabila seorang pemain bola basket sedang melakukan aktifitas menembak *jump shoot* maka dia sedang memaksimalkan seluruh kemampuan otot tungkainya untuk melakukan proses tersebut. Keberhasilan seseorang pemain dalam melakukan eksekusi tembakan *jump shoot* terjadi apabila dirinya mampu dengan baik mengoptimalkan segala kemampuan daya ledak yang ada pada dirinya. Sebaliknya pemain yang memiliki *power* tungkai yang lemah maka kualitas tembakan *jump shootnya* akan tidak sempurna. Kekuatan otot lengan adalah kemampuan otot-otot lengan untuk dapat mengatasi tahanan atau beban dalam melakukan gerak atau aktifitas, kekuatan otot lengan sangat mempengaruhi hasil dalam melakukan *jump shoot*. Menembak *jump shoot* bola tidak bisa dianggap remeh karena karena didalamnya terdapat unsur-unsur otot yang bekerja serta bagian mana yang harus kontak dengan permukaan bola. Sehingga dalam hal ini pemain yang memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka mereka akan dapat melakukan tembakan

*jump shoot* bola yang akurat dan terarah dari macam-macam teknik dasar keterampilan menembak bola.

Dengan demikian maka pemain yang memiliki *power* tungkai yang kuat namun memiliki kualitas kekuatan otot lengan yang lemah maka dia akan dapat menembak *jump shoot* dengan lemah dan tidak akurat. Sebaliknya pemain yang memiliki *power* tungkai yang lemah namun memiliki kekuatan otot lengan yang baik maka dia akan dapat menembak *jump shoot* bola basket dari berbagai cara teknik keterampilan dasar menembak *jump shoot* bola basket dengan baik namun . Sehingga dapat disimpulkan pemain yang memiliki *power* tungkai yang kuat dan kekuatan otot lengan yang baik maka dia akan menembak *jump shoot* bolabasket secara kuat dan akurat.

Siswa tidak hanya siap dan memiliki pemahaman gerak yang baik saja, tanpa adanya keyakinan terhadap kemampuan yang ada pada dirinya hasil tembakan ke sasaran tidak akan maksimal. Berdasarkan penjabaran dan analisa di atas, maka di duga ada hubungan positif antara *power* tungkai, kekuatan otot lengan dan percaya diri dengan ketepatan menembak *jump shoot* ke sasaran pada permainan bola basket.

#### D. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori dan kerangka berfikir yang telah diuraikan di atas, maka dapat diajukan beberapa hipotesis sebagai berikut

1. Terdapat hubungan antara *power* tungkai dengan keterampilan *jump shoot* dalam permainan bola basket pada siswa kelas Olahraga SMPN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.
2. Terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan keterampilan *jump shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas Olahraga SMPN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.
3. Terdapat hubungan antara percaya diri dengan keterampilan *jump shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas Olahraga SMPN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.
4. Terdapat hubungan antara *power* tungkai kekuatan otot lengan, dan percaya diri secara bersama sama dengan keterampilan *jump shoot* pada permainan bola basket pada siswa kelas Olahraga SMPN 3 Cikarang Utara Kabupaten Bekasi.