

BAB II

KERANGKA TEORI DAN KERANGKA BERPIKIR

A. Kerangka Teori

1. Hakikat Analisis Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan yang sangat atraktif dan membutuhkan keterampilan yang baik dan benar dalam setiap tekniknya. Hal inilah yang membuat permainan bola basket sangat membutuhkan analisis data serta statistik yang membantu dalam pengembangan permainan bola basket dalam waktu ke waktu. Kamus bahasa Indonesia menjelaskan bahwa analisis ialah :

Penyelidikan terhadap suatu peristiwa (karangan, perbuatan, dan sebagainya) untuk mengetahui keadaan yang sebenarnya (sebab-musabab, duduk perkaranya, dan sebagainya); atau pemecahan persoalan yang dimulai dengan dugaan akan kebenarannya; data penelaahan dan penguraian data hingga menghasilkan simpulan.¹

Menurut beberapa ahli, analisis adalah aktivitas yang memuat sejumlah kegiatan seperti mengurai, membedakan, memilah sesuatu untuk digolongkan dan dikelompokkan kembali menurut kriteria tertentu kemudian dicari kaitannya dan ditaksir maknanya.² Analisis adalah kegiatan berfikir untuk menguraikan suatu keseluruhan menjadi komponen sehingga dapat

¹Departemen Pendidikan Nasional, Kamus Besar Bahasa Indonesia, edisi ketiga. (Balai Pustaka, 2007) h.43

² <http://mediainformasill.blogspot.com/2012/04/pengertian-definisi-analisis.html> (diakses tanggal 1 Juli 2013)

mengenal tanda-tanda komponen, hubungannya satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam satu keseluruhan yang terpadu.³

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa analisis adalah penyelidikan terhadap sejumlah kegiatan atau aktivitas untuk mengetahui kondisi yang sebenarnya kemudian dicari kaitannya dan ditaksir maknanya sehingga dapat mengenal hubungannya satu sama lain dan fungsi masing-masing dalam satu keseluruhan yang terpadu.

Sehingga analisis permainan bola basket adalah penyelidikan terhadap aktivitas atau kegiatan yang berhubungan dengan permainan bola basket untuk mencari kaitan dan hubungannya satu sama lain.

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim dengan lima pemain per tim, dimana setiap tim berusaha mendapatkan nilai atau *score* dengan memasukan bola kekeranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lawan melakukan hal yang serupa. Menurut PB. PERBASI (Pengurus Besar Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) dalam buku peraturan resmi permainan bola basket 2004, permainan bola basket adalah:

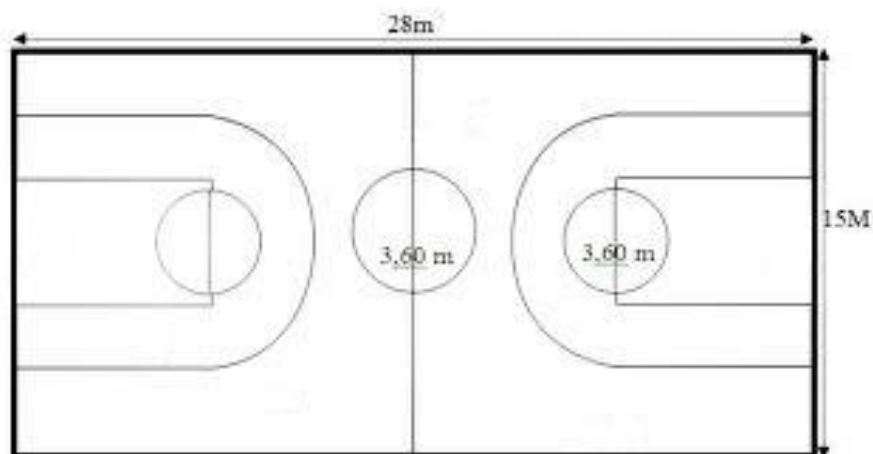
Permainan yang dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Permainan bola basket diawasi *officials* (wasit) dan seorang *commissioner* (pengawas pertandingan).⁴

³ <http://pengertianbahasa.blogspot.com/2013/02/pengertian-analisis.html> (diakses tanggal 1 Juli 2013)

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

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 diperlukan. Menurut Edy S. R salah satu filosofi dasar tentang permainan bola basket adalah permainan yang cepat dan dinamis.⁵

Permainan bola basket dikatakan permainan yang cepat karena perubahan yang terjadi di dalam permainan bola basket terjadi dalam waktu yang sangat singkat, seperti penguasaan bola, perubahan angka dan lain sebagainya. Sedangkan permainan bola basket yang dinamis yaitu selalu terjadi perubahan-perubahan baik di dalam maupun di luar lapangan.



Gambar 1 : Lapangan bola basket

Sumber :

<http://www.fiba.com/pages/eng/fc/FIBA/ruleRegu/p/openNodeIDs/897/seINodeID/897/baskOffiRule.html> (diakses tanggal 29 Juli 2013)

⁵ Edy S.R, *My Basketball Handbook*, (Jakarta:PT. Grafindo Persada, 2002), hal.6

Permainan bola basket adalah olahraga permainan bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin. Permainan bola basket lebih predominan menggunakan sistem energi anaerobik yaitu aktivitas yang tidak membutuhkan oksigen. Hal ini diakibatkan karena peraturan permainan mengalami perubahan, permainan berubah menjadi semakin cepat dengan aturan seperti: *24 second shot clock, eight second, five second violation* dan lain-lain.

2. Hakikat *Rebound*

Rebound merupakan salah satu tehnik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain basket. Pemain basket boleh saja sering menembak, banyak menggiring bola, mengoper dan mencoba mencuri bola, menghalangi tembakan, namun tidak dengan *rebound*. Penguasaan bola lebih sering terjadi pada tembakan yang gagal, tim yang menguasai papan *ring* biasanya menguasai pertandingan. *Rebound* adalah bola yang memantul kembali ke lapangan setelah mengenai simpai basket atau papan pantul, dan kemudian berhasil dikuasai salah satu pihak yang bertanding.⁶

⁶ Hannes Neuman, Bola Basket Pendidikan Dasar dan Latihan, (Jakarta:PT Gramedia, 1988), hal.39

Beberapa ahli mengatakan bahwa “kalau tidak dapat memenangkan bola *rebound* maka tim anda tidak akan bisa menang”.⁷ Hal ini dapat dibenarkan sebab memenangkan *rebound* berarti tim mempunyai kesempatan lagi untuk mencetak angka. Teknik dalam *rebound* dibagi menjadi dua, yaitu: *Defensive Rebound* (merayah bola pada saat bertahan), dan *Offensive Rebound* (merayah bola pada saat menyerang).⁸

Kemahiran bagi pemain *rebound* merupakan kemampuan dalam mengatasi tembakan dan kemungkinan arah pantul bola. Pemain *rebound* yang cerdas dan agresif mengatasi tembakan yang mungkin gagal masuk berdasarkan karakter permainan timnya. Para pemain *rebound* harus memperhitungkan dan mempertimbangkan panjang tembakan, busur lemparannya, *backspin* bola dan keketatan *ring*.⁹ Berdasarkan tujuan mekanika utamanya, *rebound* dalam permainan bola basket adalah melontarkan tubuh untuk mencapai jarak vertikal maksimum.¹⁰ Kebanyakan orang berpendapat bahwa hanya pemain bertubuh jangkung saja yang besar peluangnya pada saat *rebound*. Tetapi sebetulnya ini kurang tepat, ketinggian dan kemampuan melompat hanya merupakan salah satu

⁷ Rastafari Horongbala dan Iman Sulaiman, *Coaching Basketball Fundamental*, Penataran Pelatih Tingkat Dasar, (Jakarta:PB. PERBASI,2005), hal.28

⁸ Ibid, hal.29

⁹ Burrall Paye, *Cara Efektif Bermain di Post*, (Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada, 1999), hal.114

¹⁰[http://file.upi.edu/browse.php?dir=Direktori/FPOK/JUR. PEND. OLAHRAGA/19630824198_903_AGUS_MAHENDRA/Kumpulan_Presentasi_Agus_Mahendra/](http://file.upi.edu/browse.php?dir=Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/19630824198_903_AGUS_MAHENDRA/Kumpulan_Presentasi_Agus_Mahendra/) (diakses tanggal 29 Juli 2013)

keuntungan besar dalam melakukan *rebound*. Namun penentunya bukan hanya kedua hal tersebut tetapi posisi yang baik dan pemilihan waktu yang tepat juga sama pentingnya, bahkan pemain terpendek pun bisa mendapatkan *rebound* ketika pemain menyerang dihalangi pemain bertahan. Keberhasilan *rebound* juga tidak terlepas dari pemain yang melakukan *block-out* (*box-out*) dan melompat tinggi untuk mendapatkan bola yang mengenai papan pantul atau keranjang.

Beberapa hal yang harus diperhatikan dalam melakukan *rebound*, antara lain antisipasi, agresivitas, timing, posisi dan *box out*.¹¹

- a. Antisipasi yaitu membuat perhitungan sebelum terjadi *rebound*.
- b. Agresivitas yaitu sifat agresif saat merebut bola untuk mendapatkan *rebound*.
- c. Waktu yang tepat (*timing*) yaitu melompat di saat yang tepat untuk mendapatkan *rebound*.
- d. Posisi yaitu menempatkan posisi tubuh dengan pemain lawan dan mempertahankan kontak tubuh dengan pemain lawan untuk mendapatkan *rebound*.
- e. *Box-Out* yaitu memblok pemain lawan dengan menghadapkan punggung ke dada lawan sehingga dapat menahan pemain lawan untuk mendapatkan *rebound*.

¹¹ Lee H Rose, *The Basketball Handbook*, (United State of America: Human Kinetics, 2004), hal.112

Teknik dasar dalam melakukan *rebound* haruslah menjadi perhatian, karena dengan melakukan *rebound* dengan teknik yang baik dan benar dapat menghemat tenaga dalam melakukan *rebound*. Selain teknik dasar masih ada beberapa faktor yang harus diperhatikan untuk menentukan *rebound* yang baik, antara lain emosi, mental, fisik dan *skill*.¹²

- a. Emosi yaitu dapat mengontrol keadaan untuk beraksi saat melakukan *rebound* dengan tenang.
- b. Mental yaitu memberanikan diri untuk melakukan rebound dan melakukan kontak fisik dengan pemain lawan.
- c. Fisik yaitu meningkatkan kemampuan diri seperti kecepatan, kekuatan, ketahanan otot, daya ledak saat melompat agar dapat melakukan kontak fisik dengan pemain lawan dan melakukan *rebound* dengan baik.
- d. *Skill* yaitu kemampuan untuk melihat kondisi pemain lawan serta menempatkan posisi yang tepat serta melakukan *rebound* dengan baik.

Jadi *rebound* merupakan salah satu tehnik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain basket dan penguasaan bola lebih sering terjadi pada tembakan yang gagal. *Rebound* adalah bola yang memantul kembali ke lapangan setelah mengenai simpai basket dan kemudian berhasil dikuasai oleh salah satu pihak yang bertanding, dan dalam melakukan *rebound* ada beberapa hal yang harus diperhatikan antara lain antisipasi, agresivitas, *timing*, posisi, *box-out*, emosi, mental, fisik dan *skill*. *Rebound* dibagi menjadi dua, yaitu: *defensive rebound* dan *offensive rebound*.

¹²Hal Wissel, Bola Basket dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal.122

2.1. Defensive Rebound (Rebound Bertahan)

Kunci *rebound* bertahan adalah berusaha berada di dalam daerah musuh dan mengejar bola.¹³ Pola dasar dalam teknik *rebound* ini adalah teknik membuat tirai.¹⁴ Artinya mengambil posisi bagi tim bertahan untuk merebound bola yang memantul dari papan basket sejauh mungkin dari basket, menghadap papan dan berada diantara papan dan lawan.

Defensive rebound adalah pemain bertahan yang mengambil bola dari keranjang atau gawangnya sendiri.¹⁵ Penguasaan bola melalui *rebound* bertahan sangat berharga karena dapat mengurangi kemungkinan lawan untuk mendapatkan tembakan kedua yang sering lebih mudah untuk mencetak angka dan permainan bernilai 3. *Rebound* bertahan tidak hanya membatasi kesempatan kedua lawan tapi juga menciptakan kesempatan untuk melakukan serangan balik cepat (*fastbreak*).

Kunci *rebound* bertahan adalah berusaha berada di dalam dan dekat *ring* dan mengejar bola. Ketika bertahan anda biasanya mendapat posisi di antara musuh dan ring, ini kesempatan besar untuk melakukan *rebound* bertahan. Strategi lain dalam melakukan *defensive rebound* sangat diperlukan, salah satunya dengan melakukan *box-out*. Setiap pemain harus

¹³Ibid. hal.123

¹⁴Imam Sodikun, Olahraga Pilihan Bola Basket, (Jakarta:Departemen Pendidikan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan, 1992), hal. 67

¹⁵Vic Ambler, Petunjuk Umum Pelatih dan Pemain Bola Basket, (Jakarta:Pionir), hal. 122

belajar bagaimana melakukan *box-out*, karena dengan melakukan *box-out* tim mendapatkan posisi yang menguntungkan, tim dapat menahan jalur lawan untuk mendapatkan bola sehingga mempermudah teman satu tim mendapatkan bola *rebound* selain itu juga dapat menghemat tenaga dalam melakukan *rebound*.

Box-out adalah memblok jalur musuh ke bola dengan menghadapkan punggung pada dada musuh dan merebut bola.¹⁶ Sedangkan menurut John Wooden seorang pelatih UCLA dari 10 kejuaraan NCAA, *box-out* adalah melangkah ke jalur musuh dan merebut bola.¹⁷



Gambar 2 : *Box-out*

Sumber : Jerry V. Krause, Dan Meyer dan Jerry Meyer, *Basketball skills & Drills*, Canada: *Human Kinetics*, 1999, hal.152

¹⁶Hal Wissel, Op-Cit, hal.123

¹⁷ Ibid.

Dalam melakukan *defensive rebound* ada empat langkah yang harus diperhatikan, yaitu :

a. Pengaturan posisi,

Posisi dalam bermain agar dapat bermain maksimal sesuai dengan karakter kita nantinya. Dalam basket ada beberapa posisi pemain yang seringkali disesuaikan dengan *skill* dan juga postur tubuh. Tugas, fungsi dan posisi akan selalu berubah tergantung keadaan tim (*defense dan offense*), perubahan ini sangat cepat terjadi di lapangan.

b. Gerakan-gerakan,

Bergerak cepat untuk memblok lawan anda dengan teknik yang benar.

c. Merebut bola,

Setelah melakukan blok terhadap lawan (*box-out*), secepat mungkin merebut bola dan melindunginya dari gangguan lawan.

d. Mengoper bola.

Ketika penguasaan bola secara penuh sudah didapat maka berputar atau menghadap ke arah serang untuk melakukan operan pendek ataupun operan jauh.¹⁸

¹⁸Burrall Paye, Op-Cit, hal.128

Defensive rebound mencegah lawan memperoleh point. Penguasaan *rebound* bertahan mengurangi kemungkinan lawan untuk mendapat tembakan kedua yang sering mudah mencetak point bahkan bernilai tiga. *Rebound* bertahan juga dapat menciptakan kesempatan untuk *fast break* (serangan cepat). Ada dua cara untuk melakukan lemparan *fast break*, yaitu : lemparan mengoper (*outlet pass*) dan melambung jauh (*blast out*).¹⁹

Metode *box-out* dalam melakukan *defensive rebound* terbagi menjadi dua bagian , yaitu :

a. *Front turn*

Front turn adalah metode terbaik untuk menghalangi penembak, setelah terjadi tembakan anda tinggal melangkah ke sisi penembak, tehnik yang biasa di lakukan adalah dengan menghadapkan punggung pada dada musuh dan merebut bola.

b. *Reverse turn*

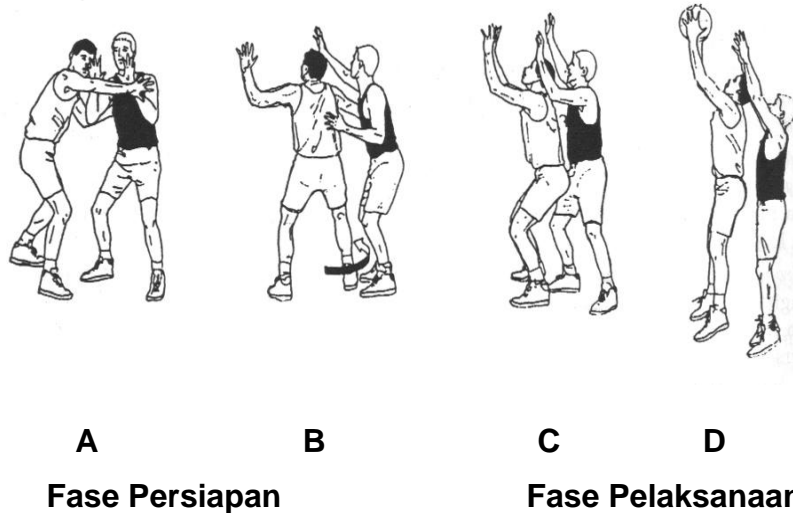
Metode ini terbaik dilakukan apabila anda bertahan tanpa bola. Setelah terjadi tembakan, pertama-tama amati gerakan memotong musuh dan lakukan gerak membalik (*reverse turn*), jatuhkan kaki ke belakang dan hindari jarak memotong lawan. Cara yang biasa dilakukan adalah dengan mengambil posisi berdiri betahan.²⁰

¹⁹Ibid, hal.132

²⁰Hal Wissel, Op-Cit, hal.123

Untuk lebih jelasnya mengenai *front turn* dan *reverse turn* serta bagaimana cara melakukannya, bisa lihat gambar di bawah ini :

a. *Front turn*



Gambar 3 : *Front turn*

Sumber : Rastafari Holongbala & Iman Sulaiman, *Coaching Basketball Fundamental* Penataran Pelatih Tingkat Dasar PB PERBASI 2005, (Jakarta: PB. PERBASI, 2005), hal.30

Keterangan gambar:

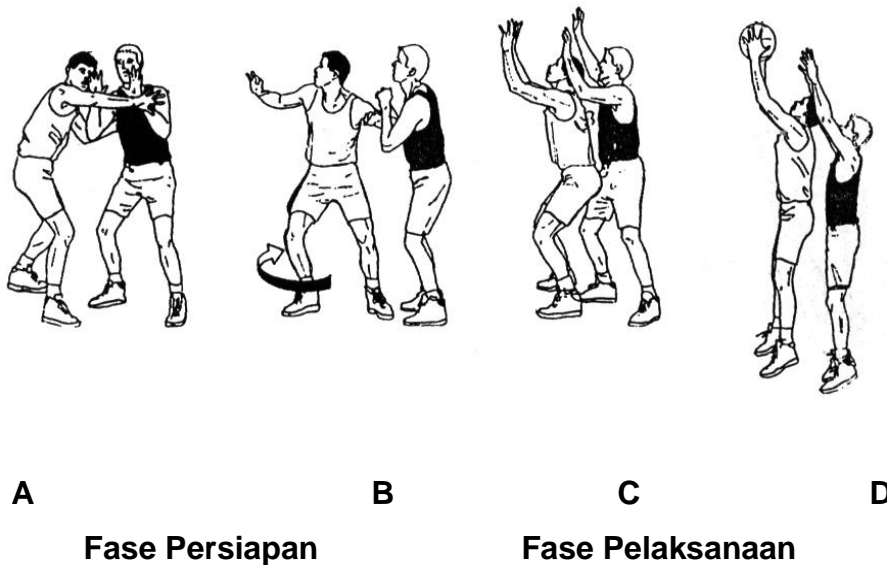
Gambar A : Lihat bola dan lawan (hitam), sikap bertahan dan tangan diatas pada posisi mengoper.

Gambar B : Lakukan *pivot* dengan kaki belakang dan melangkah menuju lawan (hitam).

Gambar C : Punggung pada dada lawan (hitam), kaki terbuka lebar dan tangan terangkat.

Gambar D : Siap-siap untuk menerima bola, tangkap bola dengan dua tangan dan mendarat dengan seimbang.

b. *Reverse turn*



Gambar 4 : *Reverse turn*

Sumber : Rastafari Holongbala & Iman Sulaiman, *Coaching Basketball Fundamental* Penataran Pelatih Tingkat Dasar PB PERBASI 2005, (Jakarta: PB. PERBASI, 2005), hal.31

Keterangan gambar:

- Gambar A : Lihat bola dan lawan (hitam), sikap bertahan dan tangan diatas pada saat mengoper.
- Gambar B : Lakukan *pivot* balik pada kaki terdekat dengan lawan (hitam) dan letakan kaki yang satunya ke belakang.
- Gambar C : Punggung pada dada lawan (hitam), kaki terbuka lebar dan tangan terangkat.
- Gambar D : Siap-siap untuk menerima bola, tangkap bola dengan kedua tangan dan mendarat dengan seimbang.

Jadi *defensive rebound* adalah pemain bertahan yang mengambil bola dari keranjang atau gawangnya sendiri. Dalam melakukan *defensive rebound* strategi sangat diperlukan salah satunya *box-out*, karena dengan melakukan *box-out* tim akan mendapatkan keuntungan dalam melakukan *defensive rebound*. *Defensive rebound* dapat mencegah tim lawan memperoleh angka, selain itu *defensive rebound* dapat menciptakan kesempatan untuk serangan cepat (*fastbreak*).

2.2. Offensive Rebound (Rebound Menyerang)

Offensive rebound adalah pemain penyerang yang mengambil bola dari keranjang atau gawang lawan.²¹ Terlepas dari banyaknya penyerangan yang dilakukan untuk mencetak angka dan berapa penembak ulung yang kita miliki dalam sebuah tim, itu menjadi tidak sempurna kalau tidak dapat melakukan *offensive rebound*. *Offensive rebound* adalah ketika bola ditembakkan, pemain yang melakukan rebound bekerja keras menuju papan pantul dan melakukan percobaan untuk mendapatkan posisi *rebound* terbaik.²²

Menurut Bailey Howel ada beberapa alasan yang membuat *offensive rebound* menjadi hal yang sangat penting dalam sebuah permainan bola basket, yaitu :

²¹Vic Ambler, *Op-Cit*, hal.122

²²Horward Marcus, Ralph Pim, *Basketball Basic*. (Chicago: *Contemporary Books*, 1991), hal. 42

- a. Dari *offensive rebound*, dapat menghilangkan semangat tim lain.
- b. Dari *offensive rebound* akan membantu memberhentikan serangan cepat.
- c. Ini dapat membantu mendapatkan *foul-trouble* dari lawan
- d. Dari *offensive rebound* akan menambahkan lebih banyak kesempatan menembak dibandingkan dengan tim lain.
- e. Dengan *offensive rebound* dapat meningkatkan kesempatan untuk melakukan tembakan tiga angka. Sebuah gerakan bertenaga dari sebuah *rebound* akan mendapat kesempatan melakukan tembakan tiga angka.²³

Banyak cara yang dapat dilakukan agar memperoleh *offensive rebound* dengan baik dan benar. Kunci melakukan *rebound* menyerang adalah terus bergerak. Tekadkan diri juga kemauan untuk selalu mengejar bola kemanapun. Bergerak untuk *manuver* lawan yang biasanya selalu berada di antara anda dan *ring*. Hal ini dilakukan bertujuan agar pemain dapat melakukan *offensive rebound* dengan efektif dan efisien.

Ada empat metode dalam melakukan *offensive rebound*, antara lain adalah sebagai berikut :

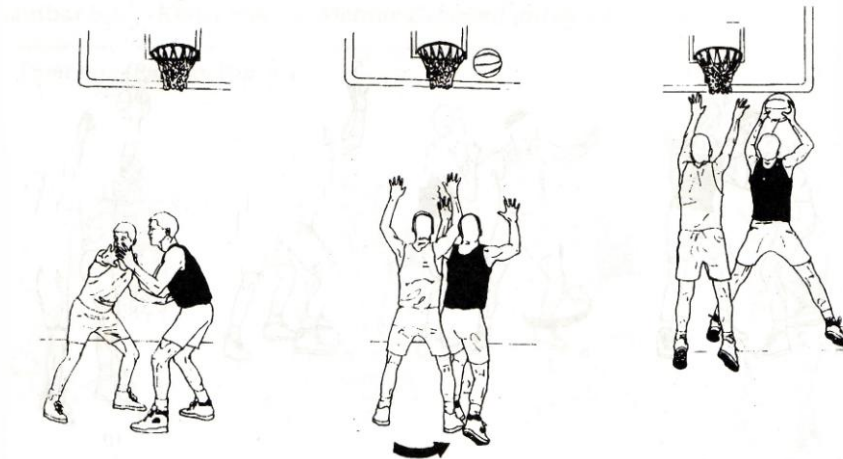
²³Jerry Krause. Ralph Pim, *Coaching Basketball*. (United State of America: Contemporary Books, 2002), hal. 189

1. *Straight cut* (memotong lurus) yaitu jika pemain bertahan bermain keluar dari posisi, pemain menyerang dapat menggunakan *straight cut* ke keranjang untuk mendapatkan posisi untuk *offensive rebound*.
2. *Fake and go* (menipu dan terus bergerak) yaitu jika pemain bertahan berada dalam posisi di dalam dan melakukan *box-out* pemain menyerang dengan *reverse turn*, *fake and go* adalah balasan yang baik bagi pemain menyerang yang digunakan untuk masuk ke dalam daerah dekat keranjang.
3. *Spin* (berputar) yaitu jika pemain bertahan berada dalam posisi di dalam dan memegang tubuh pemain menyerang ketika melakukan *box-out*, pemain menyerang dapat menggunakan *spin* (berputar) untuk masuk ke dalam daerah dekat keranjang.
4. *Step back* (langkah mundur) yaitu jika pemain bertahan berada dalam posisi di dalam dan bersandar pada pemain menyerang saat melakukan *box-out*, pemain menyerang harus menggunakan *step back* (langkah mundur) pindah untuk masuk ke dalam daerah dekat *ring* basket.

Berikut ini adalah gambar mengenai cara melakukan keempat metode pada *offensive rebound* :

1. *Straight cut* (memotong lurus)

Straight Cut (Memotong Lurus)



Gambar 5 : *Straight Cut* (Memotong Lurus)

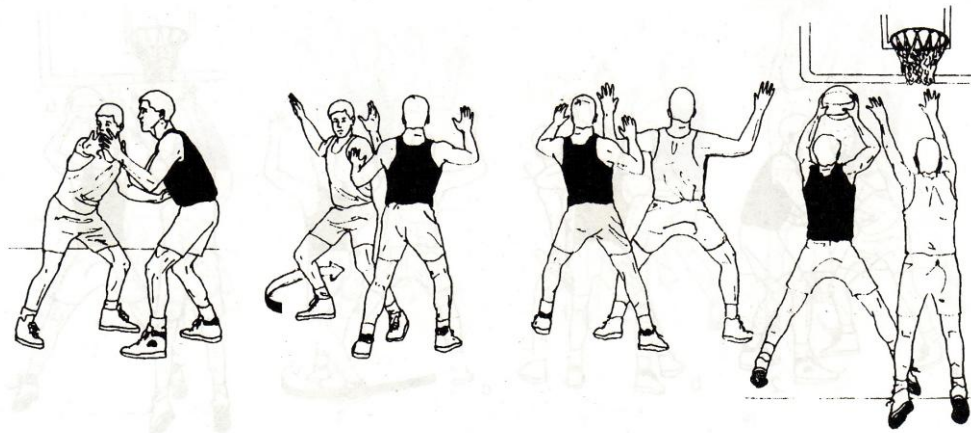
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal.126

Keterangan gambar:

1. Lihat bola dan lawan (putih) yang anda jaga.
2. Sikap atau berdiri menyerang atau siap merebut bola.
3. Lawan (putih) menggunakan putaran ke depan ke arah papan ring, lakukan putaran balik untuk merebut posisi melakukan *rebound*.
4. Pertahankan posisi di dekat papan ring saat lawan (putih) memotong lurus ke dekat ring.
5. Angkat kedua tangan ke atas selebar bahu, kemudian rebut bola dengan kedua tangan.
6. Lakukan *spread eagle* untuk mempertahankan bola dari lawan.
7. Lindungi bola di depan dahi dan mendarat dari lompatan dan berdiri seimbang.

2. Fake and Go (Menipu dan Terus Bergerak)

Fake-and-Go (Menipu dan Terus Bergerak)



Gambar 6 : *Fake and Go* (Menipu dan Terus Bergerak)

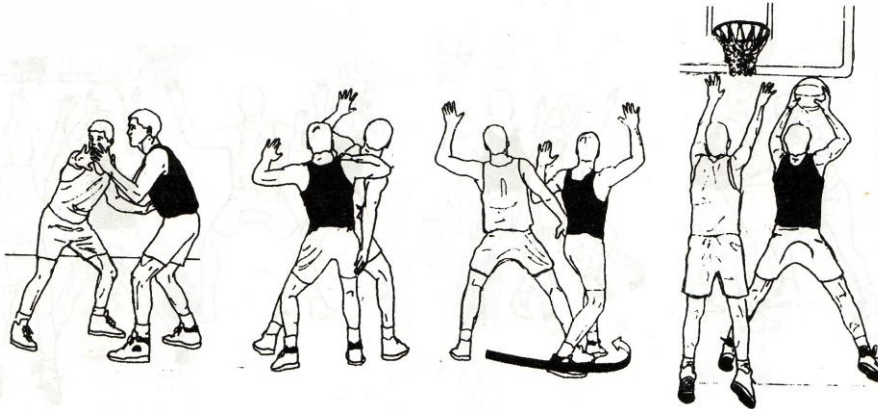
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal.127.

Keterangan gambar:

1. Lihat bola dan lawan (putih) yang anda jaga.
2. Sikap atau berdiri menyerang atau siap merebut bola.
3. Lawan (putih) menggunakan putaran balik, buat tipuan searah langkah balik lawan.
4. Memotong posisi lawan (putih) pada arah yang berlawanan.
5. Angkat kedua tangan ke atas selebar bahu, kemudian rebut bola dengan kedua tangan.
6. Lakukan *spread eagle* untuk mempertahankan bola dari lawan.
7. Lindungi bola di depan dahi dan mendarat dari lompatan dan berdiri seimbang.

3. *Spin* (Berputar)

Spin (Berputar)



Gambar 7 : *Spin* (Berputar)

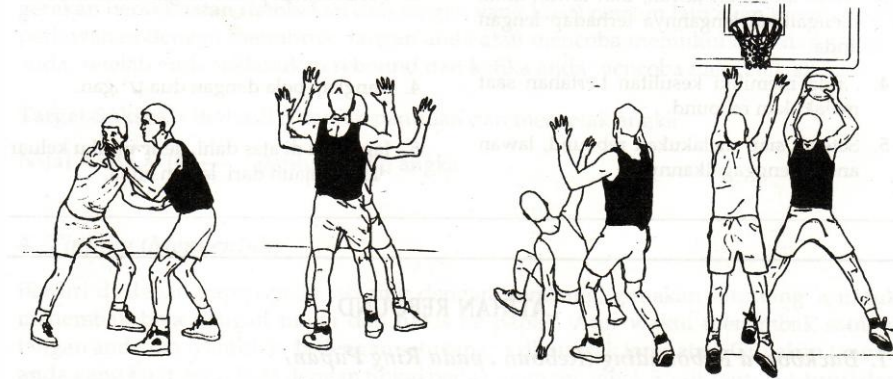
Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahaman Teknik dan Taktik. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal.128.

Keterangan gambar:

1. Lihat bola dan lawan (putih) yang anda jaga.
2. Sikap atau berdiri menyerang atau siap merebut bola.
3. Saat lawan (putih) menahan anda, letakkan lengan bawah anda pada punggung lawan (putih)
4. Lakukan *pivot* (putaran) arah balik menghadap papan ring.
5. Kaitkan lengan anda di depan lengan lawan (putih).
6. Angkat kedua tangan ke atas selebar bahu, kemudian rebut bola dengan kedua tangan.
7. Lakukan *spread eagle* untuk mempertahankan bola dari lawan.
8. Lindungi bola di depan dahi dan mendarat dari lompatan dan berdiri seimbang.

4. *Step Back* (Langkah Mundur)

Step-Back (Langkah Mundur)



Gambar 8 : *Step Back* (Langkah Mundur)

Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik. (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada), hal.129.

Keterangan gambar:

1. Lihat bola dan lawan (putih) yang anda jaga.
2. Sikap atau berdiri menyerang atau siap merebut bola.
3. Saat lawan (putih) bersender pada anda, melangkahlah mundur agar lawan (putih) tidak seimbang dan terjatuh.
4. Angkat kedua tangan ke atas selebar bahu, kemudian rebut bola dengan kedua tangan.
5. Lakukan *spread eagle* untuk mempertahankan bola dari lawan.
6. Lindungi bola di depan dahi dan mendarat dari lompatan dan berdiri seimbang.

3. Hakikat *Turnover*

Turnover adalah kesalahan yang dibuat oleh pemain ketika menyerang dan pemain melakukan kesalahan dalam mengoper bola atau kesalahan dalam penyerangan atau yang menyebabkan bola keluar lapangan pada saat pertandingan. "*Turnover* yaitu kehilangan penguasaan bola dari tim penyerang kepada tim lawan sebelum tim penyerang mendapat kesempatan untuk memasukkan bola ke keranjang."²⁴ Dapat disimpulkan bahwa apabila melakukan *turnover* maka sangat merugikan bagi suatu tim dan sangat menguntungkan bagi tim lawan. Tim bola basket yang berlaga di *National Basketball League* hanya memiliki catatan rata-rata *turnover* 14 aktivitas *per game*.²⁵

Tim bola basket yang bagus, apapun tingkatnya, harus menganut beberapa prinsip *defense* dan masing-masing pemain harus memahami bahwa segala sesuatu yang dilakukan ketika melakukan *defense* tidak dilakukan sendirian. Setiap pemain merupakan bagian dari sebuah kelompok yang terdiri dari individu-individu yang membentuk sebuah tim dan melakukan *defense* bersama untuk menetralkan semua bentuk *offense*. Meskipun dalam suatu pertandingan, *defense* tidak bisa seratus persen

²⁴Hill Bob. *Basket Ball: Coaching for Success, A Philosophy of Basket Ball and The Drills to Implement it*, (United States of America:Coaches Choices, 1997) hal.105

²⁵<http://www.nblindonesia.com/v1/index.php?page=team> (diakses tanggal 4 Juli 2013)

mencegah serangan lawan, tetapi dengan bekerja sama dalam *defense* dapat memberikan masalah tersendiri bagi lawan.



Gambar 9. *Turnover*

Sumber : <http://dailynorthwestern.com/2009/11/19/sports/mens-basketball-cats-look-to-break-turnover-trend/> (diakses tanggal 4 Juli 2013)

3.1. Peranan *Turnover*

Peranan adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam suatu peristiwa²⁶. Dalam hal ini adalah melakukan kesalahan teknik dasar dalam bermain bola basket (*turnover*). *Turnover* terjadi ketika penyerang yang sedang menyerang kehilangan penguasaan bola karena kesalahan mengoper bola sampai bola keluar lapangan pertandingan atau karena

²⁶ <http://kbbi.web.id/peranan> (diakses tanggal 20 Juli 2013)

terkena pelanggaran. Dalam basket, *turnover* terjadi bila seseorang pemain dari satu tim lepas penguasaan bola sehingga penguasaan berganti kepada tim lawan. Dengan kehilangan bola hal ini dapat memberikan kesempatan bagi tim lawan untuk mencetak angka. Membuat kesalahan seperti melangkah keluar/melempar bola terlalu keras sehingga keluar lapangan, melakukan pelanggaran (seperti *travelling* atau *missing shot*).

Beberapa pemain cenderung *turnover*, karena melakukan kesalahan yang dikarenakan banyak faktor seperti tekanan dari pelatih, fisik penonton, teman satu tim, bahkan kecemasan dari dalam diri pemain. *Turnover* terjadi ketika posisi penyerang berubah dan tim yang menyerang kepada tim bertahan sering terjadi ketika pemain kehilangan bola sewaktu pelanggaran-pelanggaran dasar. Bahkan sering terjadi ketika seorang pemain kehilangan kepemilikan terhadap tim lawan. Hal ini dapat hasil dari bola yang dicuri, pemain membuat kesalahan seperti melangkah keluar atau melempar bola keluar batas, atau melakukan pelanggaran. Beberapa pemain rentan terhadap *turnover*, hal ini tidak biasa untuk pemain terbaik dari tim untuk memiliki nol *turnover*. Sebagian besar dari setiap tim bola basket yang seringkali kita lihat dalam tim *Point guard* yang memiliki *turnover* lebih banyak karena mereka biasanya pemain yang sering mendapatkan bola untuk tim masing-masing.

3.2. Terjadinya *Turnover*

Turnover yang dibuat oleh tim dipengaruhi kemampuan individual yang akan menggambarkan kemampuan secara tim, kemampuan lawan yang dihadapi (apabila lawan yang dihadapi lebih bagus kecenderungan pemain atau tim dapat membuat kesalahan atau *turnover* lebih banyak dan sebaliknya apabila lawan yang dihadapi kurang bagus kecenderungan pemain atau tim membuat kesalahan atau *turnover* lebih sedikit). Semakin banyak pemain atau tim melakukan kesalahan atau *turnover*, maka semakin kecil peluang tim untuk memenangkan pertandingan, maka sebaliknya apabila pemain sedikit melakukan kesalahan atau *turnover*, peluang tim untuk memenangkan pertandingan semakin besar. Bahkan terkadang suatu tim melakukan *turnover* karena terpaksa, dimana suatu tim dalam kondisi terdesak. Tetapi hal ini jarang kita temui, karena suatu tim pasti meminimalisir kesalahan setiap individu dalam pertandingan bola basket.

B. KERANGKA BERPIKIR

Dalam olahraga, kerja keras dan komitmen sangat penting, latihan merupakan proses pengulangan kegiatan yang progresif sehingga dapat menghasilkan prestasi yang optimal. Meningkatkan keahlian dan keterampilan bola basket seorang pemain sangat penting untuk meningkatkan kualitas bermain.

Dan keterampilan olahraga adalah keterampilan motorik yang membutuhkan latihan yang teratur dan terencana dengan baik dalam suatu program latihan. Metode-metode latihan yang digunakan haruslah dapat mengembangkan serta meningkatkan kemampuan keterampilan atlet. Dalam hal ini metode-metode latihan yang digunakan tidak selalu sama dengan yang digunakan untuk melatih keterampilan lain, terlebih lagi dalam cabang olahraga permainan bola basket yang keterampilannya terdiri dari berbagai gerakan.

Rebound merupakan gerakan mengambil bola begitu bola itu melambung yang terlebih dahulu mengenai papan atau keranjang basket. Faktor pendorong terjadinya *rebound* biasanya berasal dari sebuah usaha untuk mencetak angka akan tetapi gagal sehingga bola itu hanya mengenai papan atau keranjang. Dan selain itu faktor kondisi fisik seperti daya ledak otot, kekuatan, dan ketepatan.

Rebound dibagi menjadi dua, yaitu *defensive rebound* dan *offensive rebound*. Adapun perbedaan yang mendasar diantara keduanya adalah tergantung pada situasi di lapangan antara pemain penyerang dan bertahan. Bila pemain yang dalam keadaan bertahan dapat menguasai bola yang mengenai papan atau keranjang basket maka itu dikatakan ia berhasil melakukan *defensive rebound* dan apabila yang menguasai bola adalah pemain penyerang maka itu dikatakan ia berhasil melakukan *offensive rebound*.

Dalam bola basket ada *statement* dari pakar olahraga, yaitu: *Offense can winning the game* dan *defense can winning the champion*. Dari *statement* di atas *defensive rebound* adalah akhir dari pertahanan dan dari *defensive rebound* juga kita dapat melakukan serangan cepat atau *fast break* yang sering menghasilkan *point*. Agar berhasil melakukan *defensive rebound* pemain harus melakukan *box out* terlebih dahulu. Sedangkan *offensive rebound* adalah untuk melakukan serangan ke dua atau *second chances* selain itu juga *offensive rebound* merupakan awal dari pertahanan, agar berhasil melakukan *offensive rebound* pemain tidak boleh terkena *box out* dari lawan .

Pemain yang memenangi *rebound* biasanya pemain yang melakukan *box out* terlebih dahulu. Oleh sebab itu didalam latihan harus sering dilatih *box out* untuk melakukan *rebound*.

Kemudian *turnover* merupakan salah satu faktor yang sering kita lihat bahkan alami dalam pertandingan. Bahkan *turnover* dapat mempengaruhi usaha suatu tim dalam memperoleh prestasi. *Turnover* akan terjadi apabila pemain melakukan kesalahan pada saat bertanding sehingga penguasaan berpindah kepada tim lawan. *Turnover* yang dibuat oleh tim dipengaruhi kemampuan individual yang akan menggambarkan kemampuan secara tim, kemampuan lawan yang dihadapi (apabila lawan yang dihadapi lebih bagus kecenderungan pemain atau tim dapat membuat kesalahan atau *turnover* lebih banyak dan sebaliknya apabila lawan yang dihadapi kurang bagus

kecenderungan pemain atau tim membuat kesalahan atau *turnover* lebih sedikit), selain itu juga situasi dan kondisi pertandingan, seperti; tekanan dari pelatih, penonton, teman satu tim, bahkan kecemasan dari dalam diri pemain. Dengan tidak mengabaikan teknik, fisik, taktik dan mental pemain itu sendiri.

Dengan kata lain, semakin banyak pemain atau tim melakukan kesalahan atau *turnover*, maka semakin kecil peluang tim untuk memenangkan pertandingan. Sebaliknya semakin sedikit pemain atau tim melakukan kesalahan atau *turnover*, maka semakin besar peluang tim untuk memenangkan pertandingan. Artinya apabila tim lawan melakukan *turnover* maka akan menjadi hal positif bagi tim dan juga sebaliknya.

Dari penjelasan di atas peneliti menyimpulkan bahwa *rebound* (*defensive rebound* dan *offensive rebound*) dan *turnover* sangat berperan penting dalam permainan bola basket.