

**PENGARUH LATIHAN *CHEST-PASS* DAN *PUSH-UP* TERHADAP
HASIL *SHOOTING* DALAM PERMAINAN BOLA BASKET
DI SMA ADABIAH PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan Strata Satu*



Oleh:

**METRIO
2003. 43596**

**JURUSAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : Pengaruh Latihan *Chest-Pass* dan *Push-Up* Terhadap hasil *Shooting* dalam Permainan Bola Basket Di SMA Adabiah Padang

Nama : METRIO

BP/NIM : 2003 / 43596

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Jenjang Program : Strata 1 (S1)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2009

Disetujui oleh :

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Umar M.S.AIFO
NIP. 131 668 607

Drs. Masrun, M.Kes.AIFO
NIP. 131 669 688

Ketua Jurusan
Kepelatihan Olahraga

Drs. Yendrizar, M.Pd
NIP: 131 669 089

HALAMAN PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI

Menyatakan lulus setelah dipertahankan didepan tim penguji skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Judul : Pengaruh Latihan *Chest-Pass* dan *Push-Up* Terhadap hasil *Shooting* dalam Permainan Bola Basket Di SMA Adabiah Padang

Nama : METRIO

BP/NIM : 2003 / 43596

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

Jenjang Program : Strata 1 (S1)

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2009

Nama

Tanda Tangan

Ketua : Drs. Umar, M.S.AIFO.

Sekretaris : Drs. Masrun, M.Kes.AIFO.

Anggota : Dra. Syoufini M Puar

: Drs. M. Ridwan

: Drs. Afrizal S, M.Pd.

ABSTRAK

METRIO (2009) : Pengaruh Latihan *Chest-Pass* dan *Push-Up* Terhadap hasil *Shooting* dalam Permainan Bola Basket Di SMA Adabiah Padang

Penelitian ini jenis eksperimen semu dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan *chest pass* dan *push-up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bola basket di SMA Adabiah Padang. Dalam penelitian ini juga melihat manakah diantara latihan *chest pass* dan *push up* tersebut yang lebih baik untuk meningkatkan hasil *shooting*.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Adabiah yang mengikuti ekstrakurikuler basket yang melakukan latihan secara rutin, yang berjumlah 16 orang laki-laki. Semua populasi dijadikan sampel (*total sampling*). Penelitian ini dilakukan dari bulan Juli-Agustus 2009. setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dirangking dan dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan teknik *totally ordinal pairing*. Kelompok I sebanyak 8 orang diberi perlakuan latihan *chest pass* dan kelompok II sebanyak 8 orang diberi perlakuan latihan *push-up*. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dilakukan selama 4 minggu (16X pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilakukan sebanyak 4 kali pertemuan. Dengan menggunakan sistem pos

1. Hipotesis pertama terdapat Pengaruh yang berarti latihan *chest pass* terhadap kemampuan *shooting*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *chest pass* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* secara meyakinkan, hal ini dibuktikan dengan $t_{hit} 7.00 > t_{tab} 1.89$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$, artinya terdapat perbedaan antara hasil tes awal (*pre-test*) dengan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan.
2. Hipotesis kedua terdapat pengaruh yang berarti latihan *push-up* terhadap kemampuan *shooting*.
3. Hasil analisis menunjukkan bahwa; latihan *push-up* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* secara bermakna, yaitu $t_{hit} 7.00 > t_{tab} 1.89$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$. Ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dengan hasil tes akhir pada kelompok 2 setelah diberikan perlakuan latihan *push-up*.

Selanjutnya pada hipotesis ke tiga terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *chest pass* dengan latihan *push-up* terhadap kemampuan *shooting*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *chest pass* dengan latihan *push-up* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* yaitu; $t_{hit} 0.54 < t_{tab} 1.89$, dan $p 0.606 > \alpha 0.05$. Hal ini berarti H_a ditolak.

Kata Kunci : Latihan *Chest pass*, latihan *push-up*, hasil *shooting* atlet bola basket SMA Adabiah Padang

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul **"Tinjauan Pembinaan Olahraga Panahan di Klub FKKSP Semen Padang"**

Dalam menyelesaikan skripsi ini peneliti banyak menerima bimbingan, arahan, masukan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Ketua Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Prof. Dr. Phil Yanuar Kiram selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Maidarman, M.Pd selaku Pembimbing II.
4. Ibu Dra. Syoufini M Puar, bapak Drs. M. Ridwan, bapak Drs. Masrun, M.Kes selaku dosen Penguji.
5. Bapak/Ibu Dosen staf pengajar pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Bapak/Ibu tata usaha karyawan perpustakaan yang telah memberikan kemudahan, pelayanan dalam penulisan skripsi ini.
7. Klub FKKSP Semen Padang.
8. Ayah dan Ibuku serta seluruh keluarga & saudara tercinta atas segala kasih sayang dan do'a yang selalu tercurah kepada peneliti dan memberikan dorongan moril maupun materil.

9. Rekan-rekan mahasiswa BP 2003 Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Padang yang telah memberikan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhirnya terima kasih yang begitu khusus pada keluarga yang selalu mendo'akan dan memberikan bantuan moral, sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Atas segala bantuan, bimbingan dan pengorbanan tersebut diatas, semoga mendapat berkah dari Allah SWT. Amin-amin ya rabbal'amin.

Padang Juni 2009
Penulis

Metrio

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PERSEMBAHAN

ABSTRAK

KATA PENGANTAR

DAFTAR ISI

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	7
D. Perumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat dan Guna Penelitian.....	9

BAB II. KAJIAN TEORI DAN KERANGKA KONSEPTUAL

A. Kajian Teori.....	10
B. Kerangka Konseptual.....	31
C. Pertanyaan Penelitian.....	32

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	33
B. Populasi dan Sampel.....	33

C. Definisi Operesional.....	34
D. Jenis Data.....	35
E. Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
F. Teknik Pengumpulan Data.....	36
G. Instrumen Penelitian.....	36
H. Prosedur Penelitian.....	39
I. Teknik Pengumpulan Data.....	40

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Deskriptif.....	41
B. Pembahasan.....	57

BAB V. PENUTUP

A. Kesimpulan.....	64
B. Saran.....	66

DAFTAR PUSTAKA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada era pembangunan saat ini pemerintah sedang giat-giatnya melakukan pembangunan diberbagai aspek kehidupan, pembangunan yang dilaksanakan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia Indonesia seutuhnya yaitu manusia yang memiliki kecerdasan, keterampilan, kepribadian yang baik serta sehat jasmani dan rohani, guna meningkatkan kualitas pembangunan bangsa Indonesia. Salah satu usaha menciptakan manusia Indonesia seutuhnya adalah pembinaan generasi muda melalui olahraga yang tercantum dalam Undang-undang RI Nomor 3 Tahun 2005 dan Peraturan Pemerintah RI Tahun 2007 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang terdapat pada BAB I Pasal I Ayat 4 berbunyi “Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial”.

Dalam garis - garis besar haluan Negara NO IV/MPR/ 1999 ditegaskan bahwa :

“Untuk meningkatkan usaha pembibitan dan pembinaan olahraga prestasi harus dilaksanakan secara sistematis dan komprehensif melalui lembaga-lembaga pendidikan sebagai pusat pembinaan di bawah koordinasi masing-masing organisasi olahraga termasuk organisasi penyandang cacat bersama sama dengan masyarakat demi tercapai nya sasaran prestasi yang membanggakan baik tingkat nasional maupun internasional diharapkan agar pembinaan olahraga dapat ditingkatkan mutu nya secara optimal guna memperoleh prestasi olahraga”

Dari penjelasan uraian di atas sudah tampak bahwa setiap cabang olahraga membutuhkan pembinaan dari segala aspek-aspek yang menunjang agar cabang olahraga tersebut bisa berjalan dengan lancar, dan juga bisa menghasilkan bibit-bibit atlet yang berprestasi di setiap cabang olahraga baik tingkat Nasional maupun Internasional.

Untuk menjadi seorang pemain yang handal pada saat ini banyak hal yang harus diperhatikan oleh pembina atau pelatih dan oleh atlet itu sendiri misalnya: faktor teknik, taktik, mental dan kondisi fisik dan juga model latihan yang mendukung peningkatan factor-faktor di atas. Di Indonesia bola basket sangat banyak menyita perhatian kalangan muda, cabang olahraga ini dikelola oleh induk olahraga persatuan bola basket seluruh Indonesia (PERBASI) yang didirikan pada tanggal 21 Oktober 1951.

Perbasi terus berupaya meningkatkan prestasi bolabasket dengan mengadakan berbagai kompetisi secara bertahap dan berjenjang. Kompetisi yang rutin diselenggarakan oleh perbasi bekerja sama dengan beberapa sponsor yaitu

1. Kompetisi Bolabasket utama (kobatama),
2. Kompetisi Bolabasket Wanita (kobanita),
3. Pra Kobatama (pratama),
4. Liga Bolabasket Mahasiswa (libama),
5. Kejurnas Pelajar Kelompok Umur,
6. Kejuaraan Daerah (Kejurda) yang diadakan oleh pengda propinsi.

Bahkan masih banyak kompetisi atau kejuaraan yang diadakan antara-klub, perguruan tinggi dan sekolah (Apriyali 2004:1).

Sesuai dengan tujuan permainan basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang seperti yang dikemukakan Hal Wisel (1996 : 2), bahwa “ tujuan permainan bolabasket adalah mendapatkan nilai (skor) dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang tim lain dan mencegah tim lain melakukan penyerangan atau melakukan hal yang serupa “. Adapun teknik – teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh siswa dalam permainan bolabasket atau penggemar bolabasket dapat dikelompokkan dalam teknik : melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), menembak (*shooting*), berlari (*start*), dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), memeros (*pivot*), dan menjaga lawan (*guarding*). Dari teknik – teknik dasar yang disebutkan tadi penulis berniat meneliti tentang menembak (*shooting*).

Sodikoen (1991 : 49), menyatakan bahwa “ untuk melakukan *shooting* yang baik unsur – unsur yang harus dipahami dan dikuasai oleh para pemain adalah :

- ”1. Cara mengambil awalan (sikap kaki berdiri),
2. Cara memegang bola,
3. Sikap tangan dan siku
4. Cara melakukan *shooting*,
5. Sasaran bola,
6. Sikap akhir badan.”

Unsur- unsur tersebut merupakan proses rangkaian gerakan *shooting*. Proses gerakan *shooting* harus dilakukan dengan tepat, karena ketepatan

gerakan tersebut akan mempengaruhi hasil shooting. Untuk dapat melakukan proses gerakan *shooting* dengan tepat dibutuhkan kondisi fisik dan mental yang baik dari para pemain. *Shooting* merupakan salah satu cara atau usaha untuk memasukkan bola kedalam ring basket. Banyak yang mampu melakukan shooting, tetapi hasil dalam melakukan shooting itu sendiri belum maksimal sehingga angka yang dihasilkan dari *shooting* sangat minim, sementara prakteknya dilapangan pada saat pertandingan kebanyakan pemain melakukan *shooting*, besarnya angka diperoleh dari *lay up* atau *under basket*.

Kondisi fisik yang terlibat dalam *shooting* antara lain adalah : kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya tahan, koordinasi, dan lain sebagainya. Semua unsur-unsur kondisi fisik diatas mempengaruhi hasil shooting, akan tetapi unsur kekuatan dan koordinasi lebih mendominasi, karena pada saat melakukan shooting diperlukan kekuatan otot tungkai, pada saat melepaskan bola dibutuhkan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata dan tangan. Semua otot yang terlibat dalam *shooting* harus terbentuk dengan baik agar mendapatkan hasil yang maksimal dalam hasil *shooting*.

Untuk itu perlu diberikan latihan – latihan yang mendukung pada unsur kekuatan yang mempengaruhi pada unsur *shooting* di atas. Banyak latihan yang mengarah kepada pembentukan kekuatan otot tangan, diantaranya adalah : latihan *push up*. Latihan *push up* merupakan salah satu bentuk latihan yang digunakan oleh atlet untuk meningkatkan kekuatan otot tangan, terutama pada cabang olahraga permainan yang menonjolkan kekuatan otot tangan. Pada cabang olahraga basket. Kekuatan otot tangan sangat diperlukan untuk

melakukan gerakan *dribble*, *passing*, dan *shooting*. Kekuatan otot didefinisikan sebagai kekuatan maksimum yang dapat dipergunakan dengan satu kontraksi maksimal. Sementara itu untuk meningkatkan koordinasi tangan dan mata, *chest pass* sangat baik untuk digunakan. Kedua latihan diatas (*chest pass* dan *push-up*) diduga memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan hasil shooting. Tetapi tidak atau belum ditemui literature yang menyatakan perbedaan pengaruh latihan *chest pass* dan *push-up* terhadap hasil *shooting*.

Pada saat sekarang ini klub basket SMA Adabiah Padang sering mengikuti pertandingan-pertandingan antara sekolah. Setelah dilakukan observasi pada saat klub SMA Adabiah melaksanakan pertandingan, peneliti melihat masalah yang ditemui dalam permainan, diantaranya: pada saat menghasilkan angka atau poin, banyak atlet hanya menggunakan *lay-up shoot*. Dari permasalahan ini, penelitian dapat menyimpulkan bahwa kurangnya hasil *shooting* atlet bolabasket SMA Adabiah Padang.

Berdasarkan hasil permasalahan diatas penulis tertarik untuk melakukan suatu penelitian yang berhubungan dengan pengaruh latihan *chest pass* dan *push-up* terhadap hasil *shooting* pada olahraga bola basket.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Apakah latihan *chest pass* berpengaruh terhadap hasil *shooting* ?

2. Apakah *push-up* berpengaruh terhadap hasil *shooting* ?
3. Apakah kecepatan berpengaruh terhadap hasil *shooting* ?
4. Apakah koordinasi berpengaruh terhadap hasil *shooting* ?
5. Bagaimana cara atau latihan untuk meningkatkan hasil *shooting* ?

C. Pembatasan Masalah

Melihat luasnya masalah dalam penelitian ini, serta keterbatasan waktu, biaya, dan referensi, maka masalah penelitian dibatasi pada pengaruh latihan *chest pass* dan *push up* terhadap hasil *shooting* dalam permainan bolabasket.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, maka dapat disusun perumusan masalah sebagai berikut :

1. Seberapa jauh pengaruh latihan *chest pass* terhadap hasil *shooting* ?
2. Seberapa jauh pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting* ?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *Chest pass* dan *push-up* terhadap hasil *shooting* ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkapkan :

1. Pengaruh latihan *chest pass* terhadap hasil *shooting*.

2. Pengaruh latihan *push up* terhadap hasil *shooting*.
3. Perbedaan pengaruh latihan *chest pass* dan latihan *push-up* terhadap hasil *shooting*.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang peneliti harapkan adalah sebagai berikut :

1. Salah satu syarat bagi penulis untuk mencapai gelar sarjana pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Sebagai sumbangan atau bahan masukan kepada guru – guru (sekolah), pelatih dan pembina olahraga khususnya pada cabang olahraga basket
3. Sebagai bahan masukan untuk pelatih bolabasket dalam meningkatkan prestasi siswa atau atlet.
4. Pembaca sebagai bahan bacaan dan rujukan di perpustakaan FIK dan UNP.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bolabasket

Bolabasket yang diciptakan oleh seorang guru pendidikan jasmani di Amerika yang bernama Dr. James A. Naismith pada tahun 1891. bolabasket merupakan olahraga yang mengandung unsur – unsur gerakan yang kompleks dan beragam, artinya gerakan – gerakan yang dibutuhkan dalam bolabasket merupakan gabungan dari unsur-unsur gerakan yang menunjang. Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik, maka masing – masing unsur gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu dan selanjutnya perlu ada koordinasi antara unsuregerak satu dengan lainnya.

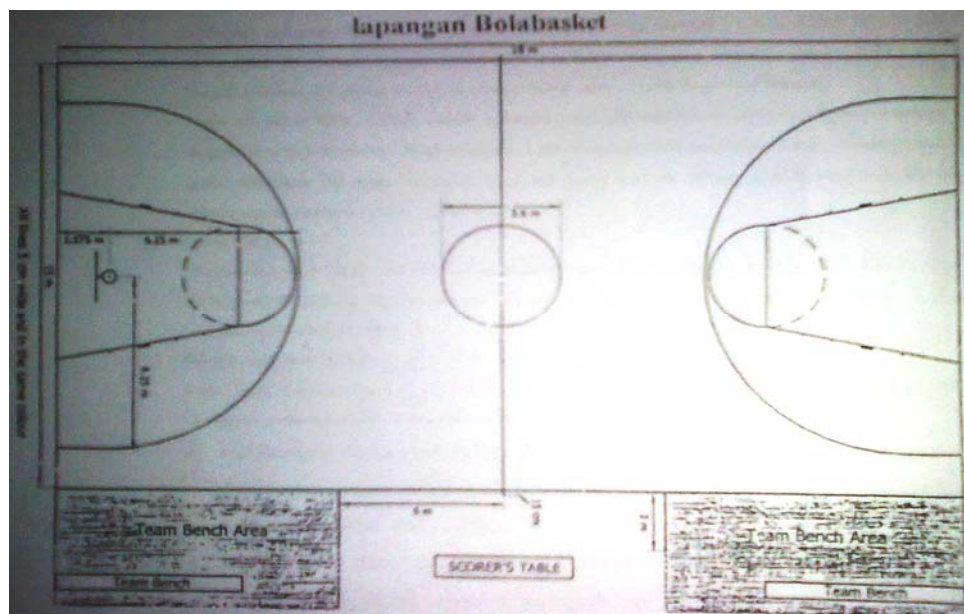
Menurut Wissel (2000 : 2), “ permainan bolabasket dimainkan oleh 2 tim dengan 5 pemain pada masing – masing tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*skor*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa “. Walaupun pemain dibolehkan dalam posisi apapun, posisi yang paling umum pada tim dengan 5 pemain adalah sebagai *point guard (baseball handler)* yang artinya pemain bisa mengendalikan bola sebaik mungkin, karena yang bertugas menyusun serangan adalah posisi ini. Pemain kedua sebagai *shooting guard (base outrid shooter)*, pada posisi ini pemain harus memiliki teknik shooting yang baik, karena pada posisi harus mampu melakukan *shooting* pada jarak jauh atau three point. Pemain ketiga sebagai *small forward (Versatile*

inside dan *outside player*), yang artinya pemain yang berada diluar garis serang. Pemain keempat sebagai *power forward (strong rebounding forward)* yang fungsinya bertugas mengambil bola pantulan dari kegagalan menyerang atau rebound. Pemain kelima sebagai pemain tengah (*Inside scorer rebounder dan shoot blocker*), biasanya yang berada di posisi ini adalah pemain yang memiliki keunggulan pada postur dan tinggi badan untuk bisa menghalangi lawan dalam menghasilkan angka didalam daerah dekat ring.

Ukuran lapangan bolabasket adalah lapangan tempat bermain harus persegi panjang, datar permukaannya, keras bebas dari segala rintangan, untuk turnamen resmi yang diselenggarakan FIBA ukurannya harus panjang 28 meter dan lebar 15 meter. Diukur dari bagian sebelah dalam garis batas lapangan (*boundary line*). Untuk kompetisi yang diselenggarakan organisasi FIBA seperti komisi wilayah yang menyelenggarakan kompetisi dalam negeri tiap penyelenggara diberi kelonggaran untuk menggunakan lapangan yang telah ada dengan ketentuan panjangnya boleh kurang dari 4 meter dan lebarnya boleh kurang dari 2 meter. Perbandingan dapat dilakukan dengan proporsional, semua lapangan yang baru dibangun ukurannya hendak disesuaikan dengan ketentuan peraturan FIBA yang baru, yaitu berukuran 28 x 15 meter. Tinggi mangkan sekurang – kurangnya 7 meter, permukaan lapangan hendaknya mendapatkan penerangan yang cukup dan merata, semua alat

penerangan (lampu) hendaknya ditempatkan sedemikian rupa sehingga tidak mengganggu penglihatan pemain.

Ukuran bola adalah : bola yang digunakan harus benar – benar bundar dan berwarna oranye yang telah disepakati. Bola itu juga harus berjalur 8. bola terbuat dari kulit. Karet atau bahan sintetis lainnya. Bola harus dipompa secukupnya sehingga bila bola dijatuhkan kelantai lapangan bermain dari ketinggian lebih dari 1.80 m diukur sampai bagian bawah bola itu memantul kembali setinggi 1.40 m diukur sampai bagian atas bola. Lebar jalur bola tidak boleh lebih dari 0.635 cm. lingkaran bola tidak boleh kurang dari 74.9 cm dan tidak boleh lebih dari 78 cm. beratnya tidak boleh kurang dari 567 gram.



Gambar 1: lapangan (Perbasi, 2004:4)

Masih banyak sarana dan prasarana yang mendukung terjadinya peranan bolabasket, diantaranya yang dua diatas dan yang paling penting

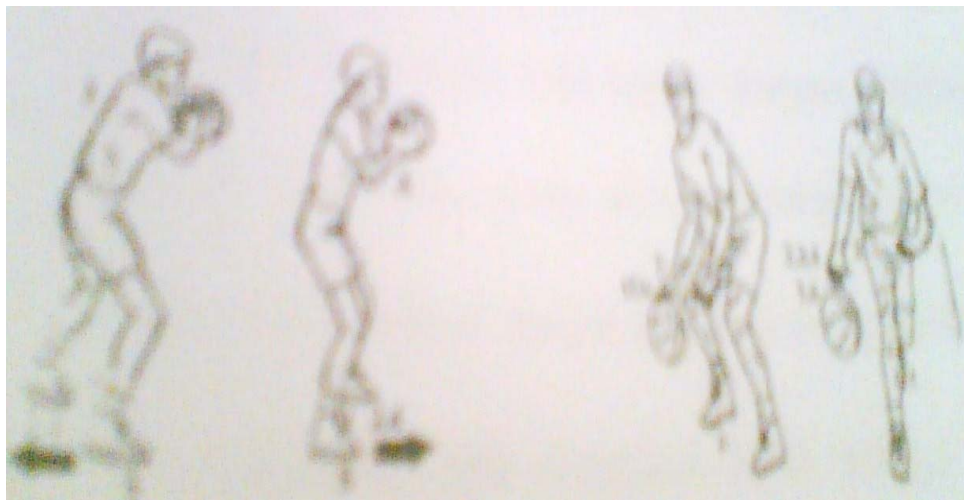
disini juga adalah ring. Ring yang dipakai dalam permainan resmi adalah ring yang bisa mengendurkan tekanan. Ring tersebut harus memenuhi spesifikasi sebagai berikut :

- ”a. Ring itu terbuat dari besi yang keras berdiameter 45 cm dan berwarna jingga. Bagian atas keranjang harus nerada horizontal dari atas lantai setinggi 3.05 m dan berjarak yang sama dari kedua tepi papan pantul. Mempunyai daya pantul dari setiap penyangga sekurang – kurangnya 35% sampai 50%, berbeda antara keranjang dan lapangan yang sama.
- b. Untuk ring dengan system “positive lock” mekanisme pelepasan tidak boleh berhenti sampai beban statis seberat minimal 82 kg dan maksimal 105 kg digunakan dibagian atas ring sejauh mungkin dari papan pantul.
- c. Apabila pelepasan tekanan terjadi ring itu tidak akan berputar lebih dari 30 derajat dibawah posisi horizontal semula.
- d. Sesudah pelepasan dan tidak ada lagi beban, ring itu akan kembali ke posisi semula.”

Untuk dapat bermain bolabasket dengan baik, maka maing – masing gerakan tersebut harus dipelajari satu persatu gerakan bolabasket dan selanjutnya perlu ada koordinasi antara unsure gerak yang satu dengan yang lainnya. Teknik – teknik dasar yang harus dimiliki terlebih dahulu oleh penggemar olahraga basket dapat dikelompokkan dalam teknik melempar (*passing*) dan menangkap (*catching*), operand dan tangkapan yang baik penting bagi permainan tim. Sebab ada 2 : (a) punya kesempatan mengolah bola sehingga terbuka kesempatan melakukan tembakan, (b) menjaga bola tetap berada di pihak sendiri, itu berarti selama permainan dapat dikendalikan tim.

Menggiring (*dribbling*), merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bolabasket dan penting bagi permainan individual dan tim. Agar tetap

menguasai bola sambil bergerak, bola harus dipantulkan kelantai. Pada awalnya bola harus lepas dari tangan sebelum kaki diangkat dari lantai. Mendribble tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan 2 tangan atau bola diam dalam genggam tangan. Menembak (*shooting*), merupakan keahlian yang sangat penting dalam bolabasket. Teknik dasar seperti operan, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* mungkin mengantarkan pemain untuk memperoleh peluang membuat skor. Tetapi tetap saja pemain harus mampu melakukan tembakan (*shooting*), berlari (*start*), dan berhenti (*stop*), penguasaan tubuh (*body control*), mem poros (*pivot*), dan menjaga lawan (*guarding*).



Gambar 2: *Pivot dan Dribel* (Wissel, 2004:24)

Dengan cara menembak (*shooting*) atau usaha memasukkan bola ke ketranjang lawan, maka nilai atau angka akan diraih. Dengan demikian kemenangan regu dalam satu pertandingan ditentukan oleh banyaknya tembakan yang masuk ke keranjang lawan. Banyak macam cara atau

teknik menembak (*shooting*) dalam permainan bolabasket, secara umum teknik tersebut dapat dibedakan berdasarkan situasi dan kondisi si penembak pada saat melakukan usaha tembakan ke keranjang lawan. Posisi tersebut adalah posisi dalam keadaan diam atau ditempat (*set shoot*), biasanya tembakan ini dilakukan pada saat melakukan tembakan hukuman (*free throw*) dimana pemain melakukan tembakan tanpa melompat, posisi kaki sejajar dengan perpanjangan garis tembakan hukuman.

Melompat (*jump shoot*), tembakan ini sama dengan menembak dengan satu tangan, hanya ada 2 penyesuaian dasar yaitu : pada tembakan melompat bola diangkat lebih tinggi dan menembak setelah melompat dan melayang atau berdiri (*lay up shoot*). Tembakan lay up dilakukan dekat dengan keranjang setelah menggiring bola, untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam *lay up* haruslah mempunyai kecepatan dalam 3 langkah terakhir.

Untuk dapat menghasilkan angka atau poin yang banyak dari shooting, maka perlu diberikan berbagai latihan yang mendukung terhadap elemen – elemen yang mempengaruhi teknik shooting itu sendiri, terutama pada unsur kekuatan otot tungkai, koordinasi mata, tangan dan kaki.

2. Hakikat Latihan

Latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihan kian

bertambah (Harsono,1980:20). Sistematis berarti bahwa latihan di laksanakan secara teratur, berencana, menurut jadual, menurut pola dan sistematis tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang sederhana sampai ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang di pelajari harus di latih berulang kali(mungkin berpuluh kali atau beratus kali),agar gerakan yang semula sukar di lakukan dan koordinasi gerakan yang masih kaku menjadi kian mudah dan dapat dilakukan secara otomatis .beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus di tingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk di tingkatkan kalau beban latihan tidak pernah di bertambah prestasipun tidak akan meningkat.

Latihan adalah suatu aktivitas kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak,terarah,berulang-ulang dengan beban kian meningkat guna memperbaiki kemampuan.Menurut Bomp (1993:1) mengemukakan “latihan merupakan suatu proses pengulangan yang sistematis ,progresif, dengan tujuan akhir memperbaiki prestasi olahraga .Kunci utama dalam memperbaiki prestasi olahraga adalah system latihan yang di organisasikan secara baik, program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik terhadap kekhususan cabang olahraga “

Menurut Rothig dan Grossing dalam Syafruddin (2004 : 24) “ memilih bentuk – bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam usaha meningkatkan prestasi atlet pada setiap cabang olahraga “.Efektifitas

bentuk- bentuk latihan untuk mengoptimalkan prestasi motorik olahraga yang kompleks (kemampuan kondisi) di tentukan perbandingan komponen-komponen beban serta aturan –aturannya.

Komponen-komponen beban tersebut adalah:

- a. Intensitas latihan beban dapat menunjukan kuatnya beban selama pelaksanaan suatu latihan dalam satuan waktu,Intensitas dapat di tentukan secara persentase (kuantitatif) untuk prestasi maksimal individu dalam setiap latihan. Beban berhubungan dengan massa atau jumlah baret yang di gunakan dalam membangun kekuatan .Beban supermaksimal atau suatu beban memiliki kekuatan maksimum ,dalam banyak kasus beban berkisar antara 100% -175% dapat di gunakan dengan mengaplikasikan, eksentrik, atau melawan metode gaya berat (dikenal juga sebai negative).Beban –beban supermaksimal digunakan selama pembangunan kekuatan maksimum hanya oleh atlet-atlet dengan latar belakang yang kuat dalam latihan kekuatan.sebagian atlet yang lain terbatas pada beban hingga 100%. Beban maksimal berkenaan dengan beban 90-100% dari satuan maksimum.Beban ting di gunakan ketika bekerja dengan beban 60-90% dari satuan maksimum.Beban sedang berkenaan dengan persentase antara 30-60% dari satuan maksimum .Beban rendah ialah di bawah 30% dari satuan kapasitas.Pada setiap bentuk latihan intensitas beban ditentukan oleh:kecepatan dalam meter/detik,frekuensi gerakan ,besar beban yang diangkat (digerakan), tinggi dan jauh lompatan pada cabang olahraga permainan ditentukan oleh tempo permainan itu sendiri.
- b. Volume beban menunjukan jumlah isi atau materi latihan (kuantitas), jumlah pengulangan,julah jarak yang di tempu dan jumlah beban yang di gerakan , juga waktu latihan yang efektif jika beban lebih tinggi maka jumlah repetisi dan irama penampilan berkurang.Pada pengembangan kekuatan maksimum (90-175%) jumlah repetisi hanya sedikit (1-3) di lakukan secara berlahan-lahan .Pada latihan untuk pengembangan power (30-80% dari maksimum) jumlah repetisi sedang (5-10)dan penampilan mereka dinamis seperti daya tahan otot.jumlah repetsi tinggi ,kadang-kadang sampai pada suatu batas (250 atau lebih). Penampilan lambat irama sedang. Untuk daya tahan otot asiklis jumlah repetisi antara 10-30 sedangkan pada siklis mendekati batas.

- c. Interfal beban menggambarkan perbandingan waktu dari pembebanan ke pemulihan dalam satu satuan latihan .interfal beban dengan lama beban mempengaruhi intensitas beban.
- d. Lama beban latihan menunjukan jumlah waktu satuan latihan satu seri latihan atau jumlah waktu untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu.Lama beban bersama dengan interval beban dapat mempengaruhi intensitas beban.”

Berdasarkan penjelasan di atas dapat di simpulkan bahwa latihan sangat penting untuk peningkatan keterampilan individual untuk peningkatan prestasi. Latihan juga di pengaruhi oleh beberapa komponen untuk pencampaian tujuan latihan yang efektif dan maksimal.Selanjutnya akan di bahas bentuk–bentuk latihan yang menunjang terhadap hasil shooting dalam permainan bolabasket yaitu latihan *Chest pass* dan *push-up*

a. Latihan *chest pass*

Istilah passing dalam permainan bolabasket berarti mengoper bola kepada teman, seperti yang dikemukakan Fardi (1992;28),chest pass adalah “operan yang dilakukan dengan arah mendatar dan penerima bola oleh teman juga diusahakan setinggi dada,”.Sedangkan Amber (1995:25) menyatakan bahwa “teknik mengoper bola setinggi dada ini disebut sedemikian ,karna memang bola dilempar setinggi dada pemain “.Hal ini senada juga di ungkapkan oleh Hermansyah (1992:2) menyatakan “Dalam menguasai bola hendaknya bola dekat dengan dada, posisi siku tangan berada di samping badan dan dekat dengan badan(tidak terbuka).

Dari pendapat diatas jelaslah bahwa *chest pass* bukan merupakan passing yang dilakukan dari atas kepala ,akan tetapi *chest pass* adalah ; Passing yang dilakukan setinggi dada (dari depan dada) dan kearah dada penerima passing atau target tertentu seting dada. Dalam *chest pass* ini pada umumnya dilakukan dengan dua belah tangan dengan menolak bola dari arah dada dan bukan dilemparkan dengan sebelah tangan .

Operan dua tangan merupakan operan yang sangat penting dan sering dilakukan dalam permainan bolabasket. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek, dengan memperhitungkan demi ketepatan dan kecepatan, terutama pada saat teman yang menerima bola tidak dijaga ketat atau tidak dikawal dengan ketat. Untuk melakukan *chest pass* itu sangat dibutuhkan daya tahan kekuatan otot lengan dan koordinasi mata-tangan,karna tangan merupakan alat gerak bagian atas sedangkan mata merupakan alat optic berfungsi untuk penglihatan. Kedua bagian tubuh ini bekerja sama dalam mencapai tujuan gerak seperti dalam chest pass pada permainan bolabasket, karna keduanya dibutuhkan oleh sistem persyarafan.

Chest pass mengandung prinsip mengarahkan bola mendarat setinggi dada, bola hendaknya dekat dengan dada,posisi siku tangan berada disamping badan dan dekat dengan badab,gunakan gunakan jari-jari tangan dan bola dilontarkan dan diikuti oleh gerakan lanjutan tangan lurus kedepan saat bola dilepas, agar ada keseimbangan tubuh

dan kekuatan dalam operan bersamaan dengan lontaran bola, langkahkan kaki satu kaki kedepan yang kemudian diikuti gerakan lanjutan kaki berikutnya setelah bola lepas.

Teknik *chest pass*

Passing dada adalah operan yang dilakukan dari depan dada dengan arah mendatar kearah dada penerima passing .Sodikoen (1999;48) mengatakan bahwa teknik *chest pass* dengan dua tangan adalah sebagai berikut:

- ”1) Sikap kaki berdiri wajar atau seenaknya dengan otot sedikit ditekuk dan badan sedikit condong kedepan (bengkok yang wajar), pandangan kearah operan, kaki boleh sejajar atau satu kedepan.
- 2) Pegang bola dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola, ibu jari hampir mendekat semua telapak tangan dan jari menyentuh bola .
- 3) Tekuk kedua siku dengan mendekati badan dan aturlah bola setinggi dada.
- 4) Operan dimulai dengan melangkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus kedepan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari
- 5) Operan diarahkan setinggi dada penerima secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- 6) Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola ,berat badan di pindahkan kedepan, langkahkan kaki belakang setelah bola lepas dari tangan sebagai fallow through)”

Sedangkan menurut Fardi (1999:28-29) mengatakan teknik gerakan untuk melakukan operan dada dapat diuraikan sebagai berikut:

- 1) Peganglah bola dengan kedua tangan dengan jari-jari terbuka menutupi samping dan belakang bola. dalam hal ini penempatan bola sebaiknya diletakan dalam kedua tangan yang membentuk

corong dan terdapat sedikit rongga antara telapak tangan dengan bola, sehingga bola sepenuhnya dipegang dan berada pada seluruh permukaan dalam jari tangan sampai kepangkal jari-jari dan telapak tangan.

- 2) Tempatkan kedua kaki secara rileks dan sekenakannya dengan jarak yang tidak terlalu rapat dan tidak terlalu lebar (biasanya relative selebar bahu). Sehingga tidak mengganggu keseimbangan tubuh.
- 3) Letakan salah satu kaki didepan yang lainnya atau boleh sejajar.
- 4) Tekuk lutut dan sedikit membongkokan badan secara wajar.
- 5) Tekuk kedua siku dengan lengan mendekati badan sambil membawa bola kearah dada dengan sedikit gerakan mengayunkan bola setengah lingkaran
- 6) Mulailah mengoper dengan melangkahkan salah satu kaki kedepan kearah sasaran (sipenerima bola) .Bersamaan dengan itu kedua tangan menolak lurus disertai dengan lecutan pergelangan tangan dan di akhiri dengan jentikan jari-jari sehingga jari-jaridan telapak tangan menghadap kebawah.
- 7) Operkan bola setinggi dada sipenerima.
- 8) Bersamaan dengan irama gerakan pelepasan bola,pindahkan titik berat badan kedepan dengan melangkahkan kaki kebelakang kedepan setelah bola lepas dari tangan.



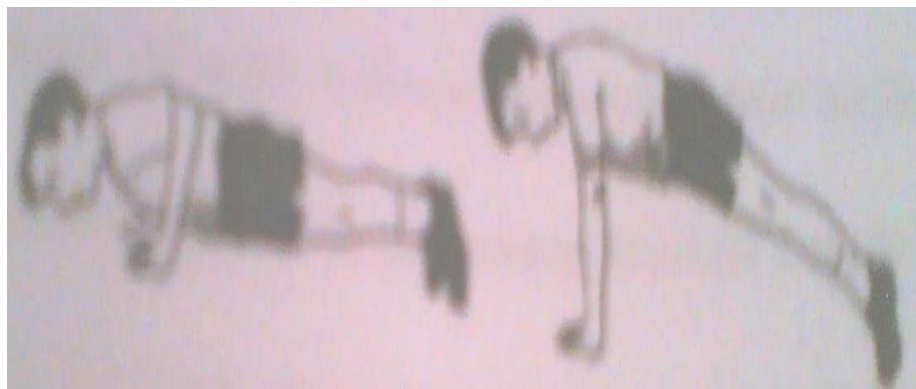
Gambar 3: Gambar *Chest Pass*(Adnan Fardi, 1999:40)

b. Latihan *push-up*

Untuk dapat melakukan *shooting* dengan baik maka komponen kebugaran jasmani yang mendukung juga harus baik ,yang paling dominan adalah otot bahu dan lengan .Latihan *push-up* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot bahu dan lengan ,Seperti yang di kemukakan Sadoso (1985:250)”manfaat latihan *push-up* menguatkan otot bahu,lengan ,dan otot punggung bagian atas .Adapun cara melakukan *push-up* menurut KONI PUSAT (1992:21)yaitu:berbaring dengan sikap telungkup,dengan tangan di lipat di samping badan ,kedua tangan menekan lantai dan di luruskan,sehingga badan terangkat ,sedangkan sikap badan dan tungkai merupakan garis lurus ,setelah itu badan di turunkan dengan cara membengkokkan lengan pada siku sehingga dada menyentuh lantai.

Menurut Muhajir (2004:4) “Push –up adalah salah satu bentuk latihan kekuatan untuk menguatkan otot lengan “.Dalam melakukan *push-up* sangat di butuhkan kekuatan otot lengan yang baik .Menurut

Bompa dalam Fardi (2004:6) kekuatan didefinisikan sebagai ”kemampuan persaratan otot untuk mengatasi suatu perlawanan atau hambatan dari luar dan dalam ” Kekuatan maksimal yang dapat di hasilkan seorang atlet tergantung pada karakteristik biomekanik pada suatu gerakan (pengukit tingkat dan luasnya kelompok otot yang terlibat) dalam besarnya kontraksi otot yang di libatkan



Gambar 4: *Push- Up* (Muhajr, 2004:4)

Menurut Bompa dalam Fardi (2004:9) “mengikuti suatu program latihan kekuatan otot akan membesar dengan sendirinya atau hipertrofi sebagai hasil ikutan dari faktor-faktor :

- 1) Jumlah miofibril (benang- benang tipis serat otot bertambah).
- 2) Kepadatan kapiler pada setiap serat otot meningkat .
- 3) Peningkatan jumlah protein.
- 4) Peningkatan jumlah serat-serat otot.

Semua kejadian penting bertambah dalam otot secara representatif dalam kemasan masing-masing .

Menurut Bompa dalam Fardi (2004:13) “kekuatan dapat di perbaiki dengan mengatasi perlawanan dalam (yaitu usaha untuk

meregangkan lengan dan melawannya) atau luar. Diantara sumber-sumber utama dari perlawanan luar dapat di pertimbangkan atau untuk mengikuti alat-alat latihan yang di daftarkan dalam suatu urutan bertahap yaitu: berat badan sendiri (*push-up*) latihan dengan pasangan (tangan saling berpegangan dan tarik pasangan secara berlawanan), bola medicine (di angkat dan dilemparkan), tali dan pita elastis (salah satu ujungnya di ikatkan atau di pegang) ketegangan tali akan mengantarkan ,perlawanan *dumble, barble*, latihan dengan melawan peralatan ,peralatan tertentu (konstraksi *isometric*)

Dalam permainan bola basket khususnya *shooting* ,kekuatan otot tangan mempengaruhi hasil shooting itu sendiri. Latihan push-up merupakan salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan kekuatan ototn tangan .

Dorlands (1974:31) menyatakan “latihan-latihan yang secara khusus sebaiknya terlibat langsung dalam suatu kerangka gerakan ,dimana otot-otot langsung bergerak untuk memberikan suatu keinginan gerakan’,

Push-up termasuk kepada gerakan otot secara langsung bergerak untuk memenuhi gerakan yang dihasilkan .

Cara melakukan *push-up* yang umum di lakukan adalah:

- 1) Mula mula tidur telunngkup, kedua kaki di rapatkan lurus ,di belakang ujung kaki bertumpu pada lantai.

- 2) kedua telapak tangan di samping dada jari-jari tangan menunjuk kedepan dan kedua siku ditekuk.
- 3) Kemudian angkatlah badan keatas hingga kedua tangan lurus, badan dan kaki merupakan garis lurus.
- 4) Lalu badan diturunkan kembali dengan jalan membengkokkan kedua siku, badan dan kedua kaki tetap lurus dan tidak menyentuh lantai.

Gerakan *push-up* juga bervariasi, diantaranya ; *push-up* bertumpu pada jari, *push-up* dengan kepala tangan ,melakukan *push-up* dengan kaki ditinggikan dan bertepuk tangan saat melakukan *push-up* (Muhajir, 2004: 5)

3. Hakekat Hasil *Shooting*

Shoting adalah salah satu bagian teknik yang harus dikuasai oleh seseorang untuk menjadi seorang pemain basket. Menurut Sadikoen (1991:94) menyatakan “Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain dan keberhasilan dalam melakukan tembakan”. Seorang pemain harus memiliki kemampuan dalam melakukan tembakan, karna menembak adalah sasaran akhir dalam suatu serangan yang diarahkan kekeranjang lawan.

Menurut Wissel (2000:46) menyatakan “ Hampir semua pemain menembak dengan 7 (tujuh) teknik dasar tembakan : *one-hend set shoot* (tembakan satu tangan), melepaskan bola pada tembakan ini pemain

hanya menggunakan satu tangan yang mereka anggap paling kuat. *Free throw* (lemparan bebas) ,sukses dalam melakukan lemparan bebas merupakan keahlian, kebiasaan, konsentrasi, rileks, dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian penting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Berfikirlah positif tidak ada yang menjaga pada saat melakukan tembakan bebas (*free throw*). *Jump shoot* (tembakan sambil melompat) Pada saat tembakan melompat angkat bola lebih tinggi dan menembak setelah melompat, bukannya menembak bersamaan dengan melompat. karna pemain haruslah melompat dahulu lalu baru melakukan tembakan (*shooting*) maka tubuh bagian atas , lengan, pergelangan tangan dan jari-jari harus memompakan tenaga yang lebih besar. Tempatkan bola antara telinga dan bahu, angkat bolanya, lihatlah sasaran dari bawah bola (dan bukannya diatas bola seperti menembak dengan satu tangan). Tempatkan lengan bawah pada sudut kanan dengan lantai dan lengan atas paralel dengan lantai atau lebih tinggi, lompatlah tegak lurus dengan dua kaki, luruskan sepenuhnya pergelangan kaki, lutut, punggung dan bahu , jangan lumbung kedepan, belakang atau samping .

Three point shoot (tembakan tiga angka), disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis untuk menghindarkan penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Semakin jauh tembakan , mekanisme, urutan, dan irama yang benar semakin penting. Pada tembakan tiga angka biasanya pemain memiliki waktu dan tidak perlu lompat terlalu tinggi. Pemain dapat menggunakan tenaga lebih dari

kaki dan menambah tenaga dengan melangkah pada tembakan. *Hook shoot* (tembakan menggait), keunggulan tembakan menggait adalah susah dihalang bahkan oleh lawan yang tinggi, tembakan menggait terbatas didekat ring. *Lay up* dan *runner*, tembakan *lay up* dilakukan dekat dengan keranjang setelah mengiring bola. Untuk dapat melakukan lompatan yang tinggi dalam *lay up* pemain haruslah memiliki kecepatan pada tiga atau empat langkah terakhir mendapatkan bola, tetapi pemain juga harus mengontrol kecepatan yang berlawanan melangkah dengan kaki. Semua tembakan tersebut memiliki mekanika dasar termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan dan pelaksanaannya.

Menurut Wissel (2000:46) mekanika tembakan satu tangan adalah sebagai berikut:

”a. Pandangan (*sight*)

Pusatkan mata pada ring, tunjukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan, kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*). Gunakan tembakan samping jika pada sisi 45 derajat dari papan ring. Sudut 45 derajat itu terbentuk dari jarak antara kotak dan tanda di tengah (*lane line*). Jarak sudut sisi yang disebut *45 degree funnel* melebar ketika bergerak keluar. Untuk tembakan sisi tunjukan pada puncak dekat sudut kotak pada papan ring.

Pandangan sasaran secepatnya dan jagalah mata terfokus padanya hingga bola mencapai sasaran. Mata jangan mengikuti gerakan bola atau tangan penjaga, konsentrasi pada target mengurangi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan atau pelanggaran keras.

b. Keseimbangan (*balance*)

Berada dalam keseimbangan memberikan tenaga dan control irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris kaki (basis) sebagai kontrol keseimbangan. Rentangkan kaki sebesar

bahu dan arahkan jari kaki kedepan. Kaki pada sisi tangan yang menembak harus didepan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan). Jari kaki yang belakang harus sejajar dengan tumit dari kaki yang menembak. Tekuk kaki, ini akan memberikan tenaga penting untuk tembakan , kepala harus segaris pingang dan kaki. Kepala mengontrol dan harus sedikit lebh maju kedepan membuat gars menanjak antara bahu dan tubuh bagian atas dengan ring, bahu harus rileks.

c. Posisi tangan

Posisi tangan paling sering di salah artikan untuk menembak adalah penting menempatkan tangan tepat di belakang bola , juga penting menempatkan tangan yang tak menembak dibawah bola sebagai penjaga keseimbangan bola. Letakan tangan cukup rapat dengan rileks dan jari-jari telentang secukupnya, jaga ibu jari tangan penembak rileks dab tidak terentang lebar.(menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas). Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah yang alami , bola berada pada jari , jadi tidak pada telapak tangan, tempatkan tangan yang menembak dibawah bola , berat bola seimbangkan paling tidak oleh dua jari (jari manis dan kelingking),lengan dari tangan yang tidak menembak pada sisi yang leluasa dengan siku yang menunjuk kebelakang dan kesamping . tempatkan tangan yang menembak secara langsung di belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah bola dilepaskan dari jari telunjuk. Pada lemparan bebas harus ada tempo , agar control dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan tembakan yang lembut tetapi tepat.

d. Penjajaran siku dalam

Pegang bola didepan dan diatas bahu untuk menembak , antara telinga dan bahu pertahankan siku-siku tetap dalam membentuk sudut 90 derajat saat siku penembakn didalam , bola sejajar dengan ring basket.

e. Irama menembak

Menembak adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku tembak, kelenturan pergelangan, dan jari tangan. tembakan bola dengan halus, berbareng dengan gerakan mengangkat yang ritmis. Kekuatan dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki. Jumlah dorongan yang harus diberikan pada bola bergantung dari jarak tembakan , untuk jarak dekat pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan besar.

f. *Follow through*

Setelah melepaskan bola dari jari telunjuk , tengah dan jari manis pertahankan lengan tetap diatas dan

terentang sepenuhnya dengan tiga jari tersebut diatas menunjuk lurus pada target, telapak tangan seharusnya menghadap ke bawah, dan telapak tangan, keseimbangan menghadap keatas. Pertahankan mata pada sasaran dan lengan tetap diatas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring”



Gambar 5: *Shooting* (Adnan Fardi, 1999:40)

Adapun beberapa kesalahan yang terjadi dalam menembak (*shootig*) menurut Wissel (2000:50), “tembakan pendek, lemparan yang terlalu jauh, tembakan tidak konsisten, tembakan menyentuh sisi sebelah kiri/kanan ring, tembakan tidak terarah, tidak terkontrol dan tidak konsisten”. Penyebabnya tembakan pendek biasanya adalah karna tidak mempunyai kaki, tak ada *follow through* atau memiliki irama yang tidak seimbang atau pelan. Lemparan yang terlalu jauh disebabkan posisi tangan terlalu mendatar seperti menembak kurang dari 45 derajat. bahu condong kebelakang atau kedua tangan terlalu jauh sehingga menyulitkan untuk mengangkat bola. Tembakan yang tidak konsisten, ada kemungkinan menempatkan siku yang tak tepat. tembakan yang tak lurus atau menyentuh sisi sebelah kanan/kiri

disebabkan mengambil posisi menghadap keranjang atau mulai dengan bola didepan kepala dan siku lebar, tangan memanjang kekanan atau kekiri pada saat melakukan tembakan . tembakan yang tak terkontrol atau tak konsisten disebabkan karna ada kemungkinan merendahkan bola , membawanya kebelakang kepala atau bahu , atau melempar bola kekeranjang dengan “*follow trough*” yang tak konsisten , juga karna tidak bertumpu pada kaki.

Menurut Wissel (2000:55)

“*Three point shoot*(tembakan tiga angka) disiapkan pada kejauhan yang cukup dari garis untuk menghindari penginjakan garis dan untuk memfokuskan pandangan pada ring basket. Semakin jauh tembakan , mekanisme, urutan dan irama yang benarsemakin penting. Pada tembakan three point biasanya memiliki waktu dan tak perlu lompat terlalu tinggi , menggunakan tenaga yang lebih dari kaki yang menambah tenaga dengan melangkah pada tembakan”.

Upayakan melompat dengan seimbang sehingga bisa menembak tanpa ketegangan . seimbang dan control sangatlah penting dari pada tinggi maksimum. Irama yang halus dan *follow through* yang sempurna membantu jump *shooting* jarak jauh dan tembakan tiga angka.

Menurut Wissel (2000:55),”penembak tiga angka yang sukses memiliki kelebihan dalam hal: halus irma yang sama, penggunaan kaki, punggung dan bahu secara baraturan, mekanisme yang benar seperti posisi tangan perataan siku kedalam dan *follow through* yang sempurna.”

Dalam penelitian ini akan diberikan latihan-latihan kondisi fisik yang mendukung pada teknik latihan *shooting*. Diantaranya adalah latihan *push-up* dan *chest pass* yang membentuk kekuatan otot lengan dan bahu.

B. Kerangka konseptual

1. Pengaruh latihan *chest pass* terhadap hasil *shooting*.

Bentuk latihan kondisi fisik pada *chest pass*, yaitu atlet harus melakukan kegiatan *chest pass* dengan atlet lain, atau kedinding dengan jarak yang sudah diatur dengan sedemikian rupa, sehingga akan terbentuk kekuatan otot-otot tangan yang baik, untuk mendukung kekuatan otot tangan dalam melakukan *shooting*. Dengan cara seperti ini akan terjadi peningkatan kondisi fisik atlet yang mendukung hasil *shooting*.

2. Pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil *shooting*

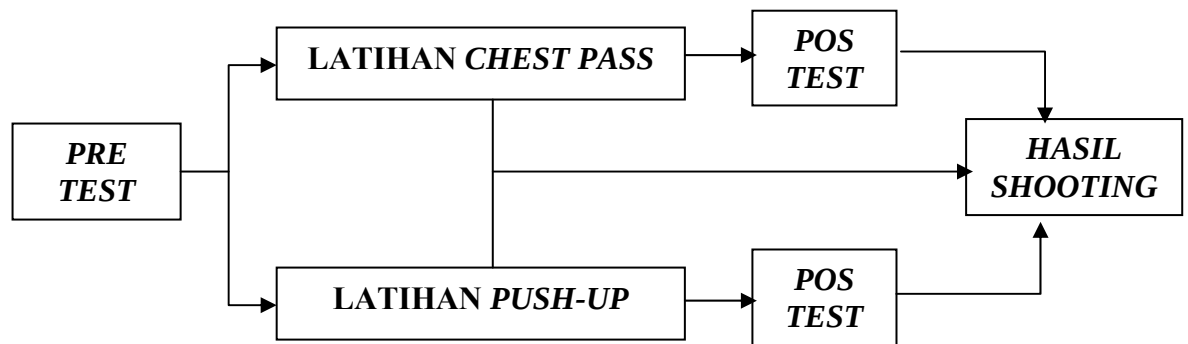
Untuk dapat melakukan tembakan atau *shooting* dengan satu tangan, seorang atlet harus memiliki kondisi fisik yang baik dan menunjang kepada teknik itu sendiri. Kondisi fisik yang mempengaruhi hasil *shooting* tersebut antara lain: kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelenturan, dan koordinasi gerak. Latihan kondisi fisik yang diberikan dalam penelitian ini adalah latihan *push-up* yang berguna untuk membentuk kekuatan otot tangan. dalam *shooting* kekuatan otot tangan diduga mempengaruhi hasil *shooting* itu sendiri.

Seperti sudah dijelaskan sebelumnya bahwa dalam latihan *push-up* atlet harus menyelesaikan satu bentuk latihan *push-up* dengan berbagai variasi model gerakan, seperti kaki ditinggikan, bertepuk tangan sambil melakukan *push-up*, *push-up* dengan menggunakan ujung-ujung jari, dan sebagainya. Dengan cara latihan seperti itu akan terjadi peningkatan kondisi fisik atlet yang mendukung hasil *shooting*. Dari uraian diatas maka dapat diduga terdapat pengaruh latihan *push-up* terhadap hasil *shooting*.

3. Perbedaan pengaruh latihan *push-up* dan *chest past* terhadap hasil *shooting*

Setelah 16 kali pertemuan maka dari hasil latihan *push-up* dan *chest past*, kemudian dilihat perbedaan pengaruh dari kedua bentuk latihan terhadap hasil *shooting*. Secara sederhana dapat dijelaskan penelitian ini membandingkan pengaruh latihan *push-up* dan *chest past*, terhadap hasil *shooting* dimana seluruh sample yang diteliti melakukan program latihan *shooting* yang sama.

Dari uraian diatas maka dapat diduga terdapat pengaruh latihan *push-up* dan *chest pass* terhadap hasil *shooting*. Untuk memberikan gambaran yang jelas tentang kerangka pemikiran diatas dapat dibuat suatu gambaran kerangka konseptual seperti dibawah ini.



Bagan1: Kerangka konseptual

C. Hipotesis

1. Latihan *chest pass* memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil *shooting*.
2. Latihan *push-up* memberikan pengaruh yang berarti terhadap hasil *shooting*.
3. Terdapat pengaruh latihan *Chest pass* dan *push-up* terhadap hasil *shooting*.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Terdapat Pengaruh yang berarti latihan *chest pass* terhadap kemampuan *shooting*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa latihan *chest pass* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* secara meyakinkan, hal ini dibuktikan dengan $t_{hit} 7.00 > t_{tab} 1.89$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$, artinya terdapat perbedaan antara hasil tes awal (*pre-test*) dengan tes akhir (*post-test*) setelah diberikan perlakuan.

Terdapat pengaruh yang berarti latihan *push-up* terhadap kemampuan *shooting*. Hasil analisis menunjukkan bahwa; latihan *push-up* dapat meningkatkan kemampuan *shooting* secara bermakna, yaitu $t_{hit} 7.00 > t_{tab} 1.89$, dan $p 0.000 < \alpha 0.05$. Ini dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dengan hasil tes akhir pada kelompok 2 setelah diberikan perlakuan latihan *push-up*.

Terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *chest pass* dengan latihan *push-up* terhadap kemampuan *shooting*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *chest pass* dengan latihan *push-up* terhadap peningkatan kemampuan *shooting* yaitu; $t_{hit} 0.54 < t_{tab} 1.89$, dan $p 0.606 > \alpha 0.05$. Hal ini berarti H_a ditolak.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka disarankan kepada:

1. Bagi pelatih, guru penjas dan atlet disarankan untuk menggunakan latihan *chest pass* dan latihan *push-up* untuk menghasilkan hasil *shooting* yang

baik karna berdasarkan penelitian ini latihan chest pass dan latihan push-up memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap hasil shooting.

2. Diharapkan bagi seluruh atlet yang dijadikan sampel supaya dapat melakukan latihan yang lebih serius lagi untuk meningkatkan hasil shooting yang lebih baik.
3. Untuk lebih baiknya juga perlu diperhatikan variabel variabel lain seperti gizi, postur tubuh dan lain sebagainya.
4. Untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan shooting, maka dapat dilakukan latihan chest pass dan latihan push-up secara teratur.
5. Penelitian ini terbatas pada tim bola basket putra SMA Adabiah Padang oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini pada sampel tim bola basket lainnya yang lebih banyak atau lebih besar jumlah sampelnya.