

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LAY-UP SHOOT BOLA BASKET
SISWA DI SMAN 1 KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

***Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai Salah
Satu Persyaratan Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan***



Oleh:
RIZAL FERDEDE
NIM 78469

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KASEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

**KONTRIBUSI KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI
TERHADAP KEMAMPUAN LAY UP SHOOT BOLA BASKET
SISWA DI SMAN 1 PANTI**

Nama : Rizal Ferdede
BP/NIM : 2006/78469
Progam Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang

Padang, Februari 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Drs. Nirwandi, M.Pd
NIP . 19850914198102001

Drs. Marjohan, Hs. M.Pd
NIP . 196210121986021002

Mengetahui:

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

Drs. Hendi Neldi, M.Kes.AIFO
NIP. 196205201987031002

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*

Judul : **Kontribusi Kelincahan Dan Daya Ledak Otot
Tungkai Terhadap Kemampuan Lay_up Shoot
Bola Basket Siswa SMAN 1 Panti Kabupaten
Pasaman**

Nama : Rizal Ferdede

NIM : 2006/78469

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Jurusan : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Univeritas Negeri Padang

Padang, Februari 2011

	Tim Penguji	Tanda Tangan
1. Ketua	: Drs. Nirwandi., M.Pd	1. _____
2. Sekretaris	: Drs. Marjohan,Hs.M.Pd	2. _____
3. Anggota	: Drs. Madri, M.Kes.AIFO	3. _____
4. Anggota	: Drs. Arsil, M.Pd	4. _____
5. Anggota	: Dra. Pitnawati, M.Pd	5. _____

ABSTRAK

Kontribusi Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lay_up Shoot Bolabasket Siswa SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman

Oleh: Rizal Ferdede,/2011

Masalah dalam Penelitian ini karena Kemampuan lay-up shoot bolabasket Siswa SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman belum memperlihatkan prestasi yang menggembirakan. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay_up shoot bolabasket siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman, baik secara sendiri-sendiri maupun secara bersama-sama.

Jenis penelitian ini adalah korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman, yang berjumlah 20 orang, sedangkan teknik pengambilan sampel yaitu 20 orang. Jenis data dalam penelitian ini adalah data primer diperoleh dari hasil tes kelincahan, tes daya ledak otot tungkai dan tes kemampuan lay-up shoot. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *regresi* dan dilanjutkan dengan uji korelasi ganda serta dilanjutkan dengan rumus kontribusi $r^2 \times 100\%$.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay_up shoot sebesar 21,7%, (2) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan lay-up shoot sebesar 34,6%, (3) Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan lay-up shoot dalam permainan bola basket SMAN 1 Panti sebesar 41,8%.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Kontribusi Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lay_up Shoot Bolabasket SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman”**. Skripsi ini ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar sarjana pendidikan pada Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis telah banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dan penulis dengan segala kerendahan hati mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Drs. H. Syahril Bactiar, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan saya kesempatan dan fasilitas dalam menempuh pendidikan di FIK UNP.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO Ketua jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan dorongan, masukan dalam menyelasian studi pada jurusan Pendidikan Olahraga Universitas Negri Padang.
3. Drs. Zarwan, M. Kes selaku Sekretaris Jurusan yang telah banyak memberikan pemikiran, dorongan, semangat, arahan, dan bimbingan dengan penuh perhatian dan kesabaran sehingga penyusunan skripsi ini dapat diselesaikan.
4. Drs. Nirwandi, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.

5. Drs.Marjohan, Hs.M.Pd selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan serta waktunya kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan.
6. Drs. Madri, M.Kes.AIFO, Drs. Arsil, M.Pd, Dra. Pitnawati, M.Pd selaku dosen penguji yang tela banyak memberikan masukan, saran dan kritikan sehingga skripsi ini dapat menjadi lebih baik.
7. Bapak dan Ibu Dosen staf pengajar Fakultas Ilmu Keolahragaan Universiras Negri Padang.
8. Teristimewa kepada kedua orang tua beserta keluarga lainnya yang telah memberikan bantuan baik secara moril dan materil.serta do'a yang selalu mengiringi.
9. Semua pihak yang tidak disebutkan satu persatu atas saran dan dukungan dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk yang Bapak/ Ibu dan rekan-rekan berikan menjadi amal saleh dan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat bagi pengelola pendidikan dimasa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik dan hidayah-Nya kepada kita semua Amin.....

Padang, Januari 2011

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI.....	ii
ABSTRAK	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
BAB I. PENDAHULUAN.....	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	3
C. Pembatasan Masalah	4
D. Perumusan Masalah	4
E. Tujuan Penelitian	5
F. Kegunaan Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	
A. Kajian Teori	7
B. Kerangka Konseptual	32
C. Hipotesis.....	32
BAB III METODELOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Waktu dan Tempat Penelitian	34
C. Populasi dan Sampel	34
1. Populasi	34
2. Sampel	35
D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data.....	36

E. Variabel Penelitian	36
BAB IV HASIL PENELITIAN	
A. Data Penelitian	39
B. Analisis Dan Hasil Penelitian.....	43
C. Pembahasan.....	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	49
B. Saran	49
DAFTAR PUSTAKA	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang masalah

Pada permainan bola basket, untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi sebagai berikut :

1. Teknik melempar dan menangkap
2. Teknik menggiring bola
3. Teknik menembak
4. Teknik gerakan berporos
5. Teknik tembakan Lay up
6. Merayah (Imam Sodikun, 1992 : 48).

Dari beberapa teknik bola basket yang telah dikemukakan di atas, bahwa Tembakan atau *shooting* merupakan teknik sangat penting untuk dikuasai dengan baik (Machfud Irsyada, 2000:14). Tujuan dalam permainan bola basket adalah untuk menciptakan tembakan yang tepat dan mendapat angka pada setiap kesempatan, yang merupakan syarat regu tersebut dinyatakan pemenang. Menurut Machfud Irsyada (2000:14) bahwa sesuai dengan tujuan utama permainan bola basket itu sendiri yaitu memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan dengan cara yang *sportif* sesuai dengan aturan yang telah disepakati. Regu yang dapat mencatat atau mencetak angka (*score*) paling tinggi adalah sebagai pemenang. Dengan demikian ketrampilan gerak dasar Menembak (*shooting*) dalam permainan

bola basket sangat penting untuk dikuasai secara baik, tetapi tidak boleh mengesampingkan ketrampilan gerak dasar yang lain.

Tingkat keberhasilan seseorang memasukkan bola ke dalam keranjang dapat dipengaruhi oleh kebiasaan dan penguasaan teknik menembak yang baik. Menurut Dedi Sumiyarsono (2002:32) ada faktor yang berpengaruh terhadap hasil menembak yaitu:” 1) Jarak, 2) Mobilitas, 3) Sikap penembak, 4) Ulangan tembakan “

Sebagai salah satu bagian dari teknik dasar permainan bola basket, teknik *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan pada jarak yang sedekat-dekatnya dengan basket (Imam Sodikun, 1992:64). Menurut Sukintaka (1979:23), tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan dekat sekali dengan basket, hingga seolah-olah bola itu diletakkan kedalam basket yang didahului dengan gerakan dua langkah.

Menurut Imam Sodikun (1992:65) teknik awalan melakukan tembakan *lay up* ada dua cara yaitu : 1) melalui operan atau *passing* dari kawan. 2) menggiring bola. Dari kedua awalan tersebut yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah tembakan *lay up* dengan *dribble* bola atau menggiring bola. Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga, baik *dribble* dengan tangan kanan maupun tangan kiri. Kedua teknik dasar tersebut sangat penting, maka harus benar-benar dimiliki oleh seorang pemain bola basket.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan *lay up* atlet bola basket SMAN 1 Panti kabupaten pasaman, belum memperlihatkan prestasi yang menggembirakan. Dalam artian, sering gagal atau kalah dalam berkompetisi. Kegagalan cenderung terlihat pada atlet melakukan *lay up* yang sering tidak akurat. Keterjadian ini ada hubungannya dengan kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up* siswa. Hal ini mungkin di sebabkan oleh beberapa faktor seperti, daya otot tungkai, kelincahan, daya tahan, penguasaan teknik, koordinasi gerakan, kelentukan, gizi.

Adapun yang menjadi alasan pemilihan judul dalam penelitian ini adalah : Dalam permainan bola basket, *lay up* merupakan tembakan yang efektif untuk mendapat angka, dengan melakukan *lay up* maka jarak penembak dengan ring lebih dekat.

Keterampilan *dribble* berlari baik dengan menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri mempunyai peranan penting dalam kemampuan melakukan tembakan *lay up* dalam permainan bola basket.

Dari pernyataan di atas, maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: Kontribusi kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan *lay up* Bolabasket siswa SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman.

B. Identifikasi Masalah

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

1. kelincahan
2. Tinggi badan
3. koordinasi gerakan
4. kekuatan otot tungkai
5. Daya tahan
6. Progam latihan
7. Kelentukan
8. Penguasaan teknik
9. Sarana dan prasarana
10. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Mengingat masih luasnya masalah yang tercangkup dalam penelitian ini, maka peneliti perlu membatasi permasalahan agar peneliti dapat sesuai dengan waktunya, biaya dan sarana yang diinginkan. dengan demikian masalah yang diteliti dibatasi pada :

1. Kelincahan
2. Daya ledak otot tungkai

D. Perumusan Masalah.

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *lay up* pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman?

2. Apakah terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up* pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman?
3. Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up* pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman?

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah.

1. *Untuk mengetahui apakah ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan lay up pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman.*
2. *Untuk mengetahui apakah ada kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay up pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman.*
3. *Untuk mengetahui apakah ada kontribusi secara bersama-sama antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lay up pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman.*

F. Hasil Penelitian

Hasil penelitian dapat berguna untuk :

1. Sebagai bahan atau materi latihan bagi pelatih di tim putra di Kabupaten Pasaman.
2. Sebagai bahan masukan untuk dosen dalam proses belajar mengajar bola basket.

3. Bahan referensi bagi mahasiswa di perpustakaan di Fakultas Ilmu Keolahrgaan.
4. Sebagai pengembangan ilmu penelitian selanjutnya.
5. Sebagai bahan kajian bagi PERBASI Sumatra barat dalam pembinaan atlet bolabasket.
6. Salah satu syarat bagi peneliti dalam mendapat gelar sarjana pendidikan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Bolabasket

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan menggunakan bola besar, dimainkan dengan dua tangan. Permainan bola basket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar jangan memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan lempar tangkap, menggiring, dan menembak (Dedy Sumiyarso, 2002:1).

Bentuk permainan yang diinginkan adalah permainan dengan menggunakan bola berbentuk bulat, dengan tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan. untuk menjinakkan gerakan bola sebagai pengganti membawa lari bola, hanya dapat mengoper bola dan menggiring bola. Sebagai puncak kegairahan dalam memainkan bola tersebut maka gawang diganti dengan sasaran yang lebih sempit, yang terletak diatas atau diatas pemain (Dedy Sumiyarso, 2002:3).

Setiap regu berusaha mencetak angka ke basket lawan dan mencegah regu lain mencetak angka (PERBASI, 2004:1). Menurut Imam Sodikun (1992:8) bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan) dan tujuannya adalah memasukkan bola ke basket lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan

bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin.

Bola basket termasuk jenis permainan yang kompleks gerakannya. Artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi, sehingga bermain dengan baik. Sebelum melempar bola, ia harus memegang bola dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, tentu ia tidak dapat melemparkan bola dengan baik. Sebelum ia menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Untuk menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerja sama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar bola basket harus didahulukan. Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang keterampilan bermain selanjutnya (Imam Sodikun, 1992:47).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa olahraga bolabasket merupakan olahraga yang sangat membutuhkan kerjasama dari masing-masing atlet yang saling mendukung satu sama lain. Olahraga itu sangat menuntut seorang atlet memiliki kondisi fisik dan teknik yang baik. Karena permainan yang dilaksanakan dalam empat babak dengan batas waktu 4 x 10 menit, sehingga menuntut pemain harus mempunyai power (kekuatan) yang baik dan dapat berfikir dengan cepat dalam membuat suatu keputusan.

a. Teknik Dasar Bola Basket

Menurut Imam Sodikun (1992:47) Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan yang efektif dan efisien ini perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar tersebut dapat dibagi sebagai berikut :

1) Teknik melempar dan menangkap

Istilah melempar mengandung pengertian mengoper bola dan menangkap berarti menerima bola. Oleh karena itu kegiatan ini dapat berlangsung silih berganti, maka selalu dilakukan berteman biasanya disebut operan. Operan ini merupakan teknik dasar yang pertama, sebab dengan cara inilah pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring (basket) dan seterusnya melakukan tembakan (Imam Sodikun, 1992:48). Adapun Macam-macam teknik melempar bola, yaitu :

1. *Chest Pass* : operan setinggi dada atau tolakan dada.
2. *Head Pass* : operan atas kepala.
3. *Bounce Pass* : operan pantulan.
4. *One Hand Pass* : operan satu tangan (A. Sarumpaet, dkk, 1992:224).

2) Teknik *Dribble*

Teknik *dribble* merupakan dasar untuk bermain bola basket, sebab *dribble* selalu digunakan. *dribble* diperbolehkan hanya dengan satu tangan, kanan saja atau kiri saja. Atau bergantian kanan atau kiri. Dianjurkan agar keterampilan *dribble* ini mahir dilakukan oleh tangan kanan dan kiri sama terampilnya (Imam Sodikun, 1992:47).

3) Teknik menembak

Menembak merupakan unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan. Melalui hasil tembakan inilah ditentukan menang kalahnya suatu regu. Oleh karena itu teknik menembak hendaknya dikuasai benar-benar oleh para pemain. Pada dasarnya teknik menembak ini sama dengan dasar teknik melempar dan menggiringnya maka mempelajari teknik menembak tidak akan mengalami kesulitan apabila teknik dan melemparnya (A. Sarumpaet, dkk 1992:230).

4) Teknik gerak berporos (*pivot*) dan olah kaki (*foot work*)

Pivot merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sehubungan dengan peraturan permainan. Karena dalam bermain bola basket tidak boleh bergerak lebih dari langkah tanpa menggiring, maka orang melakukan *pivot*. Dengan menguasai teknik *pivot* yang baik ia dapat mengamankan bola dan dapat memikirkan gerakan berikutnya dengan baik, yaitu kearah mana bola akan digiring atau dilempar atau ditembakkan. Kesalahan yang sering dilakukan adalah sewaktu sudah ditentukan satu kaki sebagai poros sering tergeser pindah tempat, dan pada waktu melangkah kaki yang lain tidak diikuti dengan berat badan dan bolanya (A. Sarumpaet, dkk 1992:236).

5) Teknik *lay up shoot*

Tembakan ini lebih kompleks dibanding dengan tembakan meloncat. Gerakannya terdiri dari lari, lompat, langkah, lompat dan menembak. Atau bisa berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah, melangkah dan menembak. Tembakan sambil melompat disini bukanlah (*Jump shoot*), sebab sebenarnya tembakannya sambil melayang (A.Sarumpaet, dkk 1992:233).

6) Teknik merayah (*rebound*)

Teknik merayah yaitu cara mengambil atau menangkap bola yang memantul akibat tembakan yang gagal. Cara ini kalau tidak dilakukan dengan baik, biasanya akan gagal karena akan didahului oleh lawan. Cara yang baik adalah pertama pengambilan posisi yang tepat, dan mengantisipasi jatuhnya bola (A. Sarumpaet, dkk 1992:236).

b. Dribble

Dribble merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, *dribble* adalah suatu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai.

Cara dribble yang di benarkan adalah dengan satu tangan saja (kiri/kanan). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai. Sementara men-*dribble* anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggaman tangan anda (A. Sarumpaet, dkk, 1992:229).

Adapun Cara melakukannya :

- (1) Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri di bawah menjadi tempat terletaknya bola.
- (2) Berdiri seenaknya dengan kaki kiri agak sedikit ke depan dari kaki kanan.
- (3) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- (4) Pantulkan bola dengan tangan kanan (pada permukaan bola).
- (5) Gerakan lengan hampir seluruhnya.
- (6) Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
- (7) Menjinakkan bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- (8) Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
- (9) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok-kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- (10) Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat.

Kemampuan men-*dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan bolabasket. Untuk melindungi bola, jagalah dengan

tubuh anda dengan berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika anda mendribble dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh anda (Hal Wissel 1996:95). Untuk kemahirannya dianjurkan untuk membiasakan keduanya, jadi yang lebih baik hendaknya seimbang kekuatan menggiring dengan tangan kanan dan kiri.

Kesalahan yang mungkin terjadi pada saat melakukan *dribble* sebagai berikut:

- (1) otot-otot tegang saat melakukan gerakan
- (2) Sendi yang di digunakan untuk sumbu gerak tidak pada siku
- (3) Saat bola bergerak keatas tidak melekat pada telapak tangan, melainkan ditepuk-tepuk sehingga berbunyi
- (4) Pandangan tidak kearah bola, tetapi mengarah disekitarnya (Dedy Sumiyarso, 2002:41)

Saat *dribble*, pemain menjaga bola tetap berada di sisi tubuhnya yang berada jauh dari pemain bertahan. Untuk melakukan *dribble*, bola didorong pelan ke bawah dengan kondisi jari terbuka. Semua pemain harus berlatih melakukan *dribble* dengan baik menggunakan tangan kanan atau kiri tanpa melihat bola (PERBASI, 2006:18)

Menurut PB PERBASI (2006:19), *dribble* di bagi beberapa macam, yaitu :

- (1) *Behind-the-back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.

(2) *Between-the-legs dribble*

Dribble jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

(3) *High or speed dribble*

Ketika pemain berada di lapangan terbuka dan harus bergerak secepatcepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola di depannya dan membiarkannya melambung ke atas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak berada tepat di atas bola, melainkan di belakangnya.

(4) *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

(5) *Reverse dribble*

Dribble yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan (PB PERBASI, 2006:19).

Beberapa manfaat khusus *dribble* :

1. Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan (contoh ketika setelah *rebound* atau dijaga dua orang).
2. Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
3. Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka.
4. Menembus penjagaan ke arah ring.
5. Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim.
6. Menyiapkan permainan menyerang.
7. Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan, dan
8. Membuat peluang untuk menembak dan melakukan *lay up*.

Jika seseorang ingin memiliki tembakan *lay up* yang bagus, maka harus ditunjang kemampuan *dribble* yang sangat bagus juga.

C. Teknik Menembak

Menembak merupakan suatu keterampilan yang paling penting dan untuk memiliki keterampilan ini dibutuhkan latihan-latihan yang banyak sekali (Vic Ambler, 1982:35). Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan dalam keberhasilannya dalam menembak. Untuk dapat berhasil dalam menembak perlu dilakukan teknik-teknik yang betul.

Dasar-dasar teknik menembak sebenarnya sama dengan teknik operan, jadi jika pemain menguasai teknik dasar operan (*passing*), maka pelaksanaan teknik menembak bagi pemain tersebut akan sangat mudah dan cepat dilakukan. Di samping itu, tepat

tidaknya mekanika gerakan dalam menembak akan menetapkan pula baik buruknya tembakan (Imam Sodikun, 1992:59).

Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal ke atas. Jauh dekatnya tembakan dipengaruhi oleh posisi pemain dari ring dan jangkauan lengan pemain. Sehingga apabila jarak tembakan semakin jauh melakukan teknik menembak yang lebih kuat dan tepat. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Hal Wissel, 1996:47).

Menembak atau shooting adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bola basket, teknik dasar seperti operan, dribbling, bertahan, rebounding adalah teknik yang harus dikuasai. Namun untuk membuat skor harus mampu melakukan tembakan dan sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lain dalam permainan bola basket.

Dalam permainan bola basket tembakan lapangan harus dilakukan oleh setiap pemain yang membawa bola dan mendapat kesempatan atau lolos dari kawalan pemain lawan. Seorang pemain yang baik dapat mengetahui kapan harus melakukan tembakan dan sebaliknya. Dalam permainan bola basket angka terjadi apabila bola masuk kedalam keranjang dan bola jatuh ke bawah. Nilai gol yang terjadi melalui tembakan lapangan dari dalam garis *three point* adalah dihitung sebanyak dua angka, sedangkan gol di luar garis *three point* adalah tiga angka, dan angka ini diberikan kepada regu yang memasukkan bola ke dalam keranjang lawan (PERBASI, 2006:46).

Tembakan lapangan dapat dilakukan oleh setiap pemain dari posisi manapun di dalam lapangan. Setiap pemain yang baik harus bisa menembak dari posisi manapun. Hal inilah yang membedakan tembakan lapangan dengan tembakan hukuman yang tempat menembaknya sudah ditetapkan. Setiap penembak diharuskan memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam keranjang lawan untuk memperoleh kemenangan.

Menurut PB PERBASI (2006:23) teknik menembak sendiri masih terbagi lagi menjadi beberapa macam yaitu:

1. *Set shot*

Tembakan ini jarang digunakan dalam permainan biasa karena bila penembak tidak melompat, maka tembakannya akan mudah dihalangi oleh lawan. Umumnya tembakan ini dilakukan saat lemparan bebas atau bila memungkinkan untuk menembak tanpa rintangan.

2. *Lay up shot*

Lay up adalah yang harus dipelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan, jenis tembakan ini harus bisa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. *Lay up* dilakukan di akhir *dribble*. Pada jarak beberapa langkah dari ring, pen-*dribble* secara serentak mengangkat tangan dan lutut ke atas ketika melompat ke arah keranjang.

3. *Underhand shot*

Tembakan ini adalah jenis tembakan *lay up*. Ketika penembak setelah melompat ke arah keranjang, mengangkat lengan dan mengangkat tangannya ke atas untuk menjauhkan bola dari pemain lawan.

4. *Jump shot*

Tembakan ini sulit dihalangi karena di titik tertinggi lompatan vertical penembak.

5. *Hook shot*

Tembakan *hook* adalah tembakan lemah dan akurat serta merupakan gerakan *low post* yang baik. Bila dilakukan dengan benar maka tembakan ini sulit dihalangi oleh lawan, karena tangan yang menembak berada jauh dari pemain bertahan. Bahkan ketika dijaga oleh lawan yang mempunyai postur tinggi sekalipun. Tembakan *hook* selalu diawali dengan pemain memunggungi keranjang. Sama seperti *jump shot*, tembakan ini sangat tergantung keseimbangan tubuh. Untuk melakukan tembakan *hook* dengan tangan kanan, pemain ber-*pivot* dengan kaki kanan dan melangkah dengan kaki kiri. Kemudian ia mengangkat lutut kanan ke atas dan secara bersamaan mengangkat tangan kanannya yang melempar ke atas dan melepas bola dengan melepaskan pergelangannya.

6. *Dunking*

Tembakan *dunking* dulunya dianggap suatu atraksi yang dilakukan pemain-pemain tinggi. Saat ini, tembakan tersebut sudah umum. Keuntungannya adalah tembakan ini dilakukan tanpa lompatan jauh sehingga sulit dihalangi. Tembakan *dunk* adalah gerakan mengagumkan dan dapat mengobarkan semangat tim serta menjatuhkan mental lawan dengan cepat. *Dunking* dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua, dari depan atau belakang.

7. *Reverse lay up shot*

Tembakan ini memakai ring dan *backboard* untuk menjaga penembak dari pemain bertahan yang berusaha menghalangi tembakan dari belakang. Tembakan ini baik dilakukan setelah penetrasi di sepanjang garis belakang atau ketika pemain menerima bola di dalam daerah terlarang dengan posisi membelakangi keranjang.

8. *Tapping (Tip-in)*

Gerakan ini hanya terdiri dari kibasan lemah ujung jari. Ketika bola memantul dari ring, ujung jari diletakan di bagian bawahnya dan kemudian dengan lembut bola didorong ke atas dan ditepuk ke arah ring atau backboard. Dibutuhkan pemilihan waktu yang tepat dan kemampuan lompat yang baik untuk melakukannya Sedangkan menurut Imam Sodikun (1992 : 59) jenis-jenis tembakan dalam bola basket adalah:

1. Tembakan dua tangan dari depan dada

Tembakan dua tangan dari depan dada merupakan tknik tembakan yang harus diketahui dan dikuasai oleh pemain bola basket. Karena jika bola selalu berada didepan dada bola akan selalu terlindung dan kekuatan tangan untuk mendorong lebih besar.

2. Tembakan dua tangan dari atas kepala

Tembakan ini juga biasanya digunakan oleh para pemain bola basket terutama putri, karena tembakan ini memerlukan dorongan kuat untuk melakukan menembak dengan dua tangan di atas kepala.

3. Tembakan satu tangan di atas kepala

Tembakan satu tangan di atas kepala dilakukan dengan menggunakan satu tangan untuk menembak bola, sebab tembakan jenis ini digunakan oleh pemain basket yang berbadan tinggi.

4. Tembakan *lay up*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif karena dilakukan dari jarak yang sedekat-dekatnya dengan ring. Tembakan didahului dengan menggiring bola langsung *lay up* Cara ini dilakukan dengan menggiring bola sendiri menuju ring, setelah

dekat dengan ring kemudian melakukan *lay up* yang bergantung pada perkiraan dan ketrampilan masing-masing. Bedanya hanyalah pada saat menerima bola yaitu dari teman atau diri sendiri pada saat menggiring bola.

5. Tembakan loncat dengan satu tangan.

Tembakan loncatan atau *jump shoot* dengan satu tangan terdiri dari unsure loncatan, *shooting*, dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. Kombinasi dari ketiga unsur inilah yang menentukan keberhasilan tembakan.

6. Tembakan loncat dengan dua tangan

Tembakan loncatan dengan dua tangan merupakan salah satu teknik *jump shoot* yang mudah dilakukan dan mudah diajarkan kepada pemain terutama pemain putri hal ini disebabkan *jump shoot* dua tangan tidak memerlukan kekuatan yang besar.

7. Tembakan kaitan (*hook shoot*)

Hook shoot merupakan tembakan yang sangat penting dalam penyerangan jarak dekat di daerah lawan yang mempunyai pertahanan yang ketat, dengan *hook shoot* pemain tidak perlu mengambil sikap awal menghadap keranjang, tetapi dengan sikap miring atau menyamping jaring, bola dilepaskan dengan ayunan tangan secara menangkap keranjang.

Pada dasarnya semua tembakan dalam permainan bola basket memiliki mekanika sebagai berikut:

1. Pandangan

Pada saat akan melakukan tembakan, pusatkan pandangan mata pada ring, gunakan tembakan samping jika penembak pada sisi 45 derajat dari papan ring. Jagalah pandangan tetap fokus pada ring sampai bola mencapai sasaran.

2. Keseimbangan

Berada dalam keseimbangan memberikan kontrol irama tembakan, posisi kaki adalah dasar keseimbangan dan menjaga kepala segaris dengan kaki, tekuk lutut memberikan tenaga pada saat menembak dan membantu melompat.

3. Posisi tangan.

Untuk menembak posisi tangan perlu diperhatikan. Tempatkan tangan tembak di belakang bola, jari-jari tangan membuka, sedangkan yang tidak menembak ditempatkan dibawah bola sebagai penjaga keseimbangan saat menembak.

4. Persejajaran siku

Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak antara telinga dan bahu. Pertahankan siku tetap di dalam, saat itu posisi bola sejajar dengan ring basket.

5. Irama menembak

Tembakan bola dengan halus, kekuatan inti dan ritme tembakan berasal dari gerakan naik turun kaki yang diawali dengan lutut sedikit lentur dan tekuk lutut arahkan lengan, pergelangan tangan dan jari-jari tangan padaring dengan sudut kemiringan antara 45-60 derajat.

6. *Follow through*

Setelah melepas bola, pertahankan bola tetap di atas dan tetap terentang dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, telapak tangan menghadap ke bawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas (Hal Wissel, (1996:46).

D. Tembakan *Lay Up*

Menurut PERBASI dalam buku bola basket untuk semua (2006:24). tembakan *lay up* adalah hal yang harus di pelajari dalam permainan bola basket. Dalam situasi persaingan,

jenis tembakan ini harus biasa dilakukan pemain baik dengan tangan kanan maupun kiri. tembakan ini dimulai dari menangkap bola sambil melayang → menumpu satu kaki → melangkahkan kaki yang lain ke depan → menumpu satu kaki → melompat setinggi-tingginya atau sedekatdekatnya dengan basket. Biasanya tembakan ini dilakukan dari samping (kiri atau kanan) basket dan bola dipantulkan lebih dulu ke papan. Cara Ini adalah paling mudah dilakukan, tinggal memperhitungkan sudut pantulan bola dan kekuatan tangan melepas bola (Imam Sodikun, 1992:64).

Ada 3 hal yang perlu diperhatikan dalam tembakan *lay up* menurut Sukintaka (1979:23) ialah :

1. Saat menerima bola

Saat menerima bola harus dalam keadaan melayang.

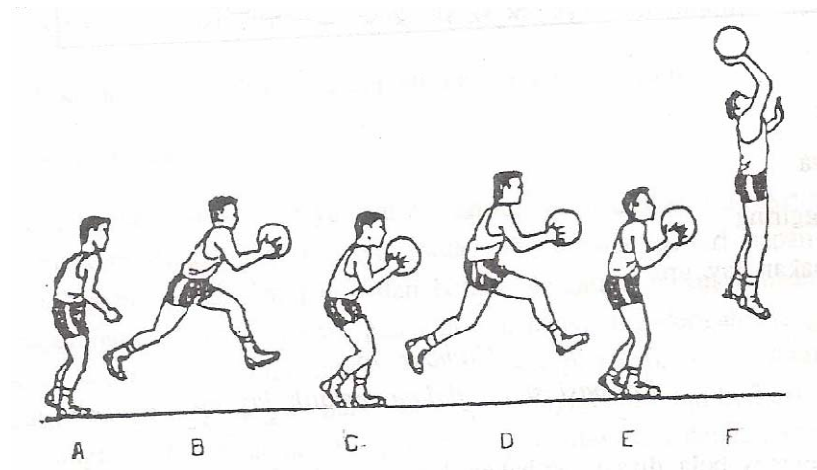
2. Saat melangkah

Langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan agar dapat melompat setinggi-tingginya.

3. Saat melepaskan bola

Bola harus dilepas dengan kekuatan kecil, perhatikan pantulan pada papan di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas basket, kalau arah bola dari kanan.

Adapun digambarkan dengan skema sebagai berikut :



Gambar 1
Gerakan *lay up*
(Imam Sodikun, 1992:65)

Keterangan:

A : Sikap melompat

B : Sikap melayang sambil menerima bola

C : Sikap melayang untuk melangkah lagi

D : Melangkah

E : Sikap menumpu lagi untuk naik (melompat)

F : Sikap menembak

Sesuai dengan peraturan permainan bahwa seorang pemain yang menerima bola saat melayang, maka pemain tersebut diperbolehkan untuk menambah langkah 2 (dua) hitungan, dan hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola sebagai suatu tembakan. Langkah *lay up* dapat dilakukan sebagai berikut : Bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kanan di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kanan mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kiri melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan tiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan. Yaitu pada saat tercapainya titik tertinggi dan sedekat mungkin dengan simpai, sesaat dalam keadaan

berhenti di udara (A. Sarumpaet, dkk 1992:235). Begitu juga sebaliknya bila saat menerima bola dalam keadaan melayang dengan kaki kiri di depan, maka hitungan satu dikenakan pada saat kaki kiri mendarat di lantai, hitungan dua pada saat kaki kanan melangkah ke depan dan mendarat, sedang hitungan ketiga adalah saat melepaskan bola untuk tembakan.

Menembak, khususnya tembakan *lay up* merupakan keahlian yang sangat penting dalam bola basket disamping teknik dasar yang lain. Penembak yang baik sering disebut dengan *pure shooter*, disebut demikian karena kehalusan tembakannya. Penembak yang handal itu merupakan hasil dari latihan, bukan bawaan dari lahir. Menembak (*lay up*) adalah suatu teknik yang dapat dilatih sendiri setelah mengerti mekanisme tembakan yang benar (Hal Wissel, 2000:46).

Dalam melakukan tembakan *lay up* sangat diperlukan adanya ketepatan dalam mengarahkan bola ke ring basket. Menurut Wissel keahlian dasar yang harus dilatih dalam tembakan *lay up* adalah keakuratan dalam menembak. Salah satu faktor yang menentukan untuk menghasilkan suatu tembakan yang akurat adalah sudut tembakan (1996:44).

Menurut Hal wissel (1996:61-62) bahwa terdapat beberapa kunci sukses melakukan tembakan *lay up* yaitu:

1. Fase persiapan: a) langkah pertama harus lebar atau jauh untuk memelihara keseimbangan, b) langkah kedua pendek untuk memperoleh awalan tolakan yang kuat agar dapat melompat yang tinggi, c) bahu rileks, d) tangan yang tidak menembak diletakkan di bawah bola, e) tangan yang menembak diletakkan di belakang bola, f) siku masuk dan rapat



Gambar 2
Gerakan Fase Persiapan
(Hal Wissel, 1996:61)

2. Fase pelaksanaan: a) angkat lutut untuk melompat ke arah vertikal, b) tangan yang menembak diangkat lurus ke atas, c) bola dilepas dengan kekuatan ujung jari pada titik tertinggi dan memantul di sekitar garis tegak sebelah kanan pada petak kecil di atas keranjang, jika dilakukan dari sisi kanan.
3. Fase *follow through*: a) mendarat dengan seimbang dan lutut ditekuk, b) tangan ke atas.

Adapun kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada saat melakukan tembakan *lay up* menurut Hal Wissel (2000:62-63) adalah:

1. Pada saat mengambil ancang-ancang menggunakan lompatan jauh (imbang kedepan atau ke samping) daripada melompat tinggi
2. Sebelum melakukan tembakan, bola diputar ke arah dalam sehingga mudah dihalang atau dicuri oleh lawan.
3. Kehilangan kontrol bola karena terlalu cepat menarik tangan penyeimbang pada bola.

4. Tembakan menggunakan tangan yang jauh dari ring sehingga menghasilkan bola yang memutar menjauhi ring. Bola memantul terlalu rendah pada papan dan keluar, karena tembakan bola tidak lebih tinggi dari papan

Teknik tembakan *lay up* ini ada 2 cara, yaitu dengan melalui operan kawan dan menggiring bola (Imam Sodikun, 1992:64). Sedangkan cara melepaskan bola disaat tembakan *lay up* pada dasarnya ada dua cara, yaitu dengan ayunan satu tangan atau dua tangan dari arah bawah kepala (*underhand lay up shoot*) dan dengan ayunan satu tangan atau dua tangan ditembakkan dari arah atas kepala (*overhand lay up shoot*) (Imam Sodikun, 1992:66).

E. *Chest pass* Bolabasket

Chest pass adalah merupakan operan pada permainan bolabasket kepada teman dengan menggunakan dua tangan didepan dada. *Chest pass* merupakan salah satu teknik yang paling sering dipakai dalam permainan bolabasket, maka seorang pemain bolabasket harus menguasai dengan benar bagaimana teknik melakukan *chest pass* yang baik dalam permainan bolabasket. *Chest pass* menurut lieberman (1997:19) " salah satu jenis *Passing* (operan) merupakan dasar permainan bolabasket". Dengan cara bola ditahan di dada dengan ujung jari kedua tangan. Jempol harus di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi-sisi bola. Posisi siku dekat dengan tubuh. Letak kaki pada posisi satu di depan dan satu di belakang. Dengan tumpukan berat badan ke depan ketika untuk melakukan *Passing*. Pada saat melaksanakan *Pissing*, luruskan siku (panjangkan) siku dan putar posisi ibu jari kebawah.

Chest pass menurut Restafari.M. Julisa (2006:26) "Operan dada yang paling umum di permainan bolabasket kerana dapat dilakukan dengan cepat dan tepat di setiap

posisi diatas lantai". Pelaksanaan *chest pass* diuraikan menurut Wissel (1996:21) adalah "dimulai dengan sikap seimbang, pegang bola dengan posisi dua tangan didapan dada, jaga agar siku masuk. Tangan harus sedikit dibelakang bola dalam keadaan rileks". Perkuat pergelangan tangan dan jari-jari pada bola. Lepaskan bola dengan jari jemari kedua tangan. Sambil menghasilkan *backspin* (berputar kearah belakang) dan mengarah bola. Gerakan *follow-through* jari-jari menunjukan ke arah (target) *Passing* dan telapak tangan menghadap ke bawah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *chest pass* adalah salah satu jenis *Passing* yang pada umumnya sering dipakai. Dalam pelaksanaannya *chest pass* itu dilakukan dengan cara bola dipegang di depan dada dengan posisi siku selebar bahu. Dan pada saat melepar bola, siku harus lurus (*flexy*) dan menunjuk ke arah (target) *Passing*. Bola terakhir dilepas dengan ujung jari dengan posisi ibu jari berada dibawah sehingga menghasilkan putaran bola menjadi kebelakng (*back spin*)

2. Hakekat Kemampuan Motorik

Kemampuan motorik atau kemampuan gerak meliputi : kemampuan kondisi fisik dan kemampuan koordinasi, emosional sebagai faktor pendorong, meliputi : kemauan dan harapan. Sedangkan efektif, meliputi nilai-nilai atau norma-norma sosial yang dimiliki individu.

Kemampuan seseorang untuk dapat menguasai keterampilan-keterampilan motorik olahraga berbeda-beda. Perbedaan tersebut di tentukan oleh: a) Perbedaan kemampuan kondisi dan koordinasi yang dimiliki, b) Perbedaan usia, c) Perbedaan pengalaman gerakan (banyak atau sedikit), d) Perbedaan jenis kelamin, e) Perbedaan tujuan dan motifasi dalam mempelajari suatu keterampilan motorik, f) Perbedaan kemampuan kognitif, g) Frekuensi latihan dan sebagainya.

Setiap olahraga memiliki tuntutan yang berbeda baik bentuk maupun jenis gerakan:

- (a) Tuntutan yang berbeda-beda baik terhadap tingkat kemampuan kondisi maupun koordinasi. Misalnya kemampuan kelincahan dan kemampuan kekuatan otot lengan yang dituntut dalam cabang olahraga bolavoli berbeda dengan apa yang dituntut dalam cabang olahraga bola basket, renang, senam dan atletik.
- (b) Tugas-tugas gerakan yang berbeda-beda misalnya tugas gerakan dalam *lay up* jauh berbeda dengan *dribble*.

a. Hakekat Kelincahan

Seseorang yang mempunyai kelincahan akan dapat melakukan gerakan dengan cepat merubah posisinya tanpa mengalami kesulitan. Menurut Harsono (1988: 172) menyatakan orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuhnya. Seiring dengan itu, Suharno (1988: 32) mengatakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. . Nurhasan (1988: 94) mengatakan bahwa “Kelincahan merupakan kemampuan bergerak ke segala arah dengan mudah dan tepat”. Kemampuan tubuh untuk bergerak ke segala arah yang dilakukan dengan mudah dan cepat merupakan satu hal yang tampak pada orang yang lincah tersebut.

Kelincahan ini sangat membutuhkan faktor kecepatan dan unsur kekuatan tubuh dalam melakukan gerakan . Hal ini juga sesuai dengan pendapat Nossek (1982: 93) bahwa “Kelincahan adalah merupakan kualitas dari kecepatan reaksi, kecepatan, kelenturan, dan keahlian gerak bekerja secara bersamaan”. Selanjutnya ditegaskan oleh Aktip (1992: 10) bahwa “Kelincahan tergantung pada kekuatan dan kecepatan tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi”. Jadi untuk memperoleh

kelincahan yang baik harus mempunyai unsur kecepatan, kelenturan, dan daya tahan, keseimbangan dan koordinasi gerak.

Kelincahan sangat diperlukan oleh beberapa factor seperti yang di kemukakan oleh Suharno (1985: 33) yaitu ; a) kecepatan reaksi, b) kemampuan berorientasi terhadap problema yang dihadapi, c) kemampuan mengatur keseimbangan, d) kelenturan sendi-sendi, e) kemampuan gerak-gerakan motorik. Untuk memperoleh kelincahan ini juga harus melatih kecepatan reaksi, keseimbangan, kelenturan yang mendukung bentuk kelincahan pada tubuh. Sesuai dengan kebutuhan kelincahan menurut Suharno (1985: 83) dibagi atas dua yaitu; a) Kelincahan umum artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungannya dan b) kelincahan khusus berarti kelincahan seseorang untuk melakukan cabang Olahraga khusus, dimana cabang Olahraga lain tidak diperlukan.

Untuk melatihnya dapat dilakukan berbagai kegiatan olah fisik yang akan membentuk tubuh menjadi lincah sesuai dengan yang di kemukakan oleh Suharno (1985: 33) yaitu “ a) guling kedepan, b) melompat kemudian meninju dengan tangan kiri, c) lari kemudian lanjutkan dengan lompat, d) memperkecil lapangan dan merubah kondisi atlet, e) variasi dengan jengket-jenket maju, mundur, kekanan, kekiri, dan sebagainya, f) merubah gerakan sebelum gerakan misalnya memutar badan sebelum mendarat, g) mempeersulit kondisi tempat alat dan lawan.”

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, kelincahan pada prinsipnya adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan secara cepat dan tepat serta dapat merubah arah tanpa mengalami keseimbangan dan kesadaran pada tubuh sehingga proses gerakan dapat dilakukan dengan baik dan benar. Secara konsep, unsure-unsur kelincahan terdiri dari kecepatan, merubah arah, dan waktu seminimal mungkin.

Kelincahan yang dimaksudkan pada penelitian ini adalah kemampuan gerak siswa dalam melakukan aktivitas gerak bermain bola basket, yaitu melakukan *lay up*. Gerakan ini dilakukan dari berbagai arah, tergantung pada rintangan yang dihadapi selama bermain.

b. Daya Ledak Otot Tungkai

Daya ledak biasa juga disebut dengan power atau ada juga menamakan an aerobic power karena proses kerjanya adalah sistem an aerobic yang memerlukan waktu yang cepat serta tenaga yang kuat. Daya ledak merupakan Salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan hampir setiap cabang olahraga.

Menurut Sajoto (1998), Menyatakan “daya ledak atau muscular power adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya”. Selanjutnya Syafrudin (1999),”mengemukakan power merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau tahanan dengan kecepatan konsentrasi yang tinggi. Seterusnya Satojo (1998) “menyatakan Daya ledak atau power adalah kemampuan melakukan Gerak eksplosive”. Selain itu Arsil (1999) “menyatakan Daya ledak adalah semua gerakan eksplosive yang maksimum secara langsung tergantung pada daya”. Daya otot adalah sangat penting untuk penampilan prestasi yang tinggi bagi setiap atlet yang mengikuti olahraga prestasi.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa daya ledak adalah gabungan antara kekuatan dengan kecepatan dalam menggerakan tenaga dalam waktu yang secepat-cepatnya. Perbedaan dengan kekuatan adalah kekuatan otot ditekankan pada kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menyangga atau menarik suatu beban, maka

daya ledak ditekankan pada kemampuan otot atau mengadakan kontraksi eskplosive atau menolak atau melontar suatu objek.

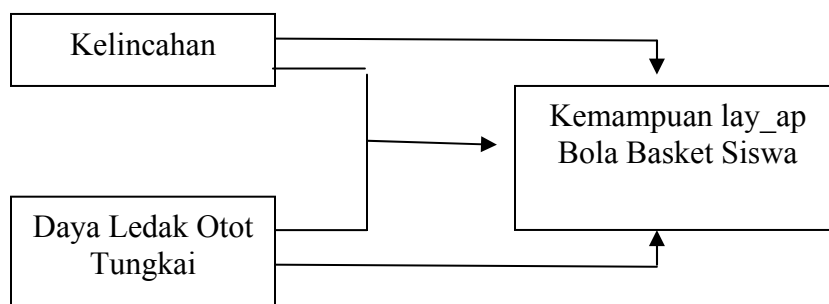
Dasar dari daya ledak adalah kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot. jadi daya ledak disebut juga Dirumuskan menjadi kecepatan kali kekuatan. Lebih tinggi kecepatan kontraksi otot dan lebih besar kekuatan akan menghasilkan daya explosive yang lebih besar. Untuk meningkatkan daya ledak ini terlebih dahulu dengan latihan kekuatan kemudian ditransfer kepada latihan kecepatan kontrasi otot (Maidarman, 1993).

Dalam cabang atletik terutama nomor lompat jauh daya ledak otot itu sangat diperlukan pada saat mengayun pada waktu akan melakukan take off dan tolakan kaki kebelakang untuk menghasilkan tolakan yang lebih cepat dan jauh ke depan. Apabila daya ledak otot tungkai seseorang pelompat jauh, menghasilkan tolakan yang baik yang melaju dengan cepat. Tapi sebaliknya bila daya ledak otot tungkai seorang pelompat jauh kurang baik belum tentu menghasilkan dorongan dan melajunya belum tentu melaju dengan cepat. Hal ini dapat kita lihat pada atlet-atlet nomor lompat jauh tingkat dunia mereka sangat mempunyai power otot tunngkai yang baik sekali.

Melihat dari uraian di atas maka sangatlah perlu diperhatikan dalam cabang olahraga Bolabasket terutama dalam melakukan *lay up*, daya ledak otot tungkai merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan.

B. Kerangka Konseptual

Sesuai dengan masalah yang telah dikemakakan terdahulu, maka kerangka berfikir disusun dengan bersumber dari berpedoman pada kerangka-kerangka teori yang telah dipaparkan sebelumnya. Selanjutnya untuk memberi gambaran kerangka konseptual yang lebih jelasnya digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka konseptual di atas maka dapat diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *lay up* pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman.
2. Terdapat kontribusi daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up* pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman.
3. Terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kelincahan dan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *lay up* pemain bola basket Siswa SMAN 1 Panti kabupaten pasaman.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan untuk melihat Kontribusi Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Lay-up Shoot Bolabasket siswa SMAN 1 Panti kabupaten Pasaman, dapat di tarik beberapa kesimpulan.

1. Daya ledak otot tungkai berkontribusi terhadap kemampuan lay_up shoot dalam permainan bolabasket.
2. Kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan lay-up shoot dalam permainan bolabasket.
3. Daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersama-sama berkontribusi terhadap kemampuan lay-up shoot dalam permainan bola basket SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan dalam penelitian ini, dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman secara umum dan khususnya yang ingin meningkatkan kemampuan Lay-up shoot dalam permainan Bolabasket, untuk dapat melatih daya ledak otot tungkai dengan cara melatih otot- otot yang dominan dalam olahraga bolabasket.
2. Bagi para guru atau pelatih bolabasket di SMAN 1 Panti Kabupaten Pasaman, diharapkan merencanakan program latihan gerak kelincahan

yang menekankan pada tujuan tercapainya peningkatan kelincahan, sehingga mendapatkan hasil yang baik pada masa yang akan datang.

3. Kepada peneliti yang akan datang di sarankan agar meneliti variabel-variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1997). *Prosedur Peneliefian Suatu Pendekafan Praktek*. Jakarta: Aneka Cipta.
- A. Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Jakarta: Dirjen Dikti Proyek Pembinaan Tenaga Kependudukan.
- Ambler, Vic. 1982. *Petunjuk Untuk Para Pemain dan Pelatih Bola basket*. Bandung : CV. Pionner.
- Bustami (1995). *Kemampuan Daya Ledak* . Jakarta: Aneka Cipta.
- Dedy Sumiyarsono. 2002. *Keterampilan bolabasket*. Yogyakarta: FIK UNY
- Johnson, L. (1986). *Practical Measuraments for EvuZu~on in Physical Education*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Julisa M Restafari (2006). *Pembinaan melaih Bolubasket*. Perbasi.
- Kosasih~ Dani. (2004). *Mefod^f~ Pelatiha~ Bolaba*ke~ Dasar*. J~ta: Perbasi.
- Lieberman, N. Cline dkk. ~19973. *Bolabasket untuk Wanita*. Jakarta. PT. :Raja Grafindo Persada. (buku Asli: Basketball for Woman). H~man Kinest~tic P~blisher. Diterjemahkan oleh Bagus Pribadi).
- Machfud Irsyada. 2000. *Bola Basket*. Jakarata: Depdikbud
- Nurhasan, Sukardjo. (1986). *Test Pengukuran Dalam Olahraga*. Jakarta: Pusat Kesegaran Jasmani dan Rekreasi Departemen P dan K
- PB PERBASI. 2004. *Peraturan Bola Basket Resmi*. Jakarta: Perbasi
- _____. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta: Perbasi
- Pate (1984). *Scientific foundation of coaching*. Philadelphia : Saunders College Publishing
- Sajoto, Mochammad. (1988). *Pembina Kondisi Fisik*. Semarang: FPOK IKIP Semarang.