

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Teori

Sesuai dengan judul penelitian yang telah ditentukan, yaitu agar mengetahui kemampuan *shooting students athletes* bolabasket SMA sederajat Kota Kediri, maka perlunya kajian teori yang digunakan untuk sebagai landasan berpikir dalam penelitian ini. Oleh karena itu pada uraian di bawah ini akan dijelaskan tentang :

1. Definisi Permainan Bolabasket

Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 regu terdiri dari 5 pemain setiap regu yang saling memperebutkan bola. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukkan bola ke keranjang lawan untuk memperoleh poin dan mencegah lawan untuk melakukan hal serupa. Berdasarkan definisi tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa pertandingan bolabasket adalah permainan yang mempertandingkan dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah mencetak angka dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan mencetak angka (Mashuri, 2017: 1).

Pengertian bolabasket menurut Muhajir (2007: 11) bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan

untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, Permainan bolabasket adalah permainan yang menggunakan bola besar dan dimainkan oleh 2 regu setiap regu terdiri dari 5 orang yang saling memperebutkan bola dengan cara memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melempar atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan dengan bertujuan memasukkan bola ke keranjang lawan dan sebaliknya mencegah lawan untuk melakukan hal serupa. Jadi pemain bolabasket harus mempunyai kemampuan teknik dasar bermain bolabasket yang baik terutama pada kemampuan saat memasukkan bola ke keranjang yaitu teknik *shooting*, karena tujuan permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan.

Keranjang pada permainan bolabasket ada 2 yaitu keranjang tim penyerang dan tim penjaga. Keranjang yang diserang oleh suatu tim adalah keranjang lawan dan keranjang yang dipertahankan oleh suatu tim adalah keranjangnya sendiri. Tim yang mencetak angka (memasukkan bola ke dalam keranjang penjaga) lebih banyak pada akhir waktu permainan akan menjadi pemenang.

Menurut *Federation Internationale de Basketball* (FIBA 2018) lapangan permainan bolabasket harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi, Lapangan bolabasket berbentuk persegi panjang dengan panjang 28 m dan lebar 15 m yang diukur dari sisi dalam garis batas. Secara umum, lapangan bolabasket terdiri dari beberapa bagian, yaitu:

a. *Backcourt*

Backcourt suatu tim terdiri dari keranjang miliknya sendiri, bagian depan dari papan pantul dan bagian dari lapangan yang dibatasi oleh *endline* di belakang keranjang miliknya sendiri, *side line* dan garis tengah.

b. *Frontcourt*

Frontcourt suatu tim terdiri dari keranjang lawan, bagian depan dari papan pantul dan bagian dari lapangan yang dibatasi oleh *endline* di belakang keranjang lawan, *side line* dan sisi dalam dari garis tengah terdekat dengan keranjang lawan.

c. Garis-garis

Semua garis warnanya harus sama dan dibuat dengan warna putih atau warna kontras lainnya, dengan lebar 5 cm dan dapat terlihat dengan jelas.

1. Garis batas

Lapangan permainan akan dibatasi dengan garis batas, yang terdiri dari *endline* dan *side line*. Garis-garis ini bukan merupakan bagian

dari lapangan permainan. Segala sesuatu yang menghalangi termasuk bangku pelatih kepala, asisten pelatih, pemain pengganti, pemain yang sudah tidak bermain dan anggota delegasi yang mendampingi setidaknya berada 2 meter dari lapangan permainan.

2. Garis tengah, lingkaran tengah, dan setengah lingkaran *free-throw*

Garis tengah akan dibuat sejajar dengan *endline* dari titik tengah kedua *sideline*. Garis ini akan diperpanjang 0,15 m dari masing-masing *sideline*. Garis tengah adalah bagian dari *backcourt*. Lingkaran tengah dibuat di tengah-tengah lapangan permainan dan mempunyai jari-jari 1,80 m diukur dari sisi luar keliling lingkaran. Setengah lingkaran *free-throw* dibuat di lapangan permainan dengan jari-jari 1,80 m diukur dari sisi luar keliling lingkaran dan dengan pusatnya berada di titik tengah garis *free-throw*

3. Garis *free-throw*, daerah bersyarat dan tempat *rebound free-throw*

Garis *free-throw* dibuat sejajar dengan masing-masing *endline*. Sisi terjauh garis ini 5,80 m dari sisi dalam *endline* dan panjangnya 3,60 m. Titik tengahnya akan berada pada garis khayal yang menghubungkan 2 titik tengah dari *garis endline*. Daerah bersyarat merupakan daerah lapangan yang berbentuk persegi panjang di lapangan permainan, dibatasi oleh *endline*, perpanjangan garis *free-throw* dan garis-garis yang berasal dari *endline*, sisi luarnya akan berjarak 2,45 m dari titik tengah *endline* dan berakhir pada

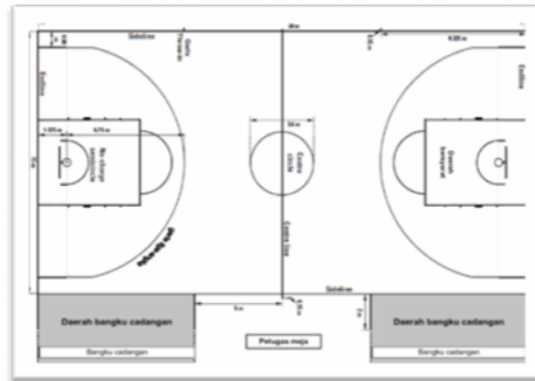
sisi luar perpanjangan garis *free-throw*. Garis-garis tersebut, kecuali *endline* adalah bagian dari daerah bersyarat. Tempat *rebound free-throw* sepanjang daerah bersyarat, untuk para pemain selama *free-throw*

4. Daerah tembakan untuk mencetak 3-angka

Daerah tembakan untuk mencetak 3-angka suatu tim (Gambar 1 dan Gambar 3) merupakan seluruh daerah lantai dari lapangan permainan, kecuali untuk daerah di dekat keranjang lawan yang dibatasi oleh dan termasuk:

- a) 2 garis sejajar memanjang dari dan tegak lurus dengan *endline*, dengan sisi terluar 0,90 m dari sisi dalam *sideline*.
- b) Busur dengan jari-jari 6,75 m diukur dari titik di lantai tepat di bawah titik tengah keranjang lawan terhadap sisi luar busur. Jarak titik ini di lantai dari sisi dalam titik tengah *endline* adalah 1,575 m. Busur terhubung dengan garis paralel.

Garis 3-angka bukan bagian dari daerah tembakan untuk mencetak 3-angka.



Gambar 2.1 : Lapangan Bola Basket
Sumber: FIBA (2018 : 23)

Permainan bolabasket mempunyai beberapa teknik dasar yang dapat membantu pemain untuk memainkan olahraga ini. Dengan perpaduan beberapa teknik dasar serta pengembangannya yang dimiliki oleh pemain bolabasket, maka pemain tersebut akan dapat menampilkan keindahan permainan bolabasket. *Skill* yang dimiliki pemain bolabasket juga bisa memberi kemenangan dalam suatu pertandingan bolabasket. Teknik utama yang dibutuhkan untuk mendapatkan kemenangan adalah teknik *shooting*, karena hanya teknik dengan melakukan *shooting* tim bolabasket bisa mencetak angka untuk kemenangan.

2. Teknik *Shooting* (Menembak)

Menurut pendapat Mashuri (2017: 7) Keberhasilan suatu regu dalam permainan bolabasket selalu ditentukan oleh keberhasilan dalam shooting atau menembak. Dengan menembak suatu tim akan memperoleh angka. Perolehan angka akan menentukan menang atau kalahnya suatu tim. Sehingga setiap pemain yang terlibat di dalam lapangan harus memiliki kemampuan *shooting* yang baik. *Shooting* yang baik perlu

adanya pelatihan yang efektif dan efisien untuk melatih pemain bolabasket agar mampu memasukkan bola ke dalam keranjang

Menurut Hadjarati (2011:34) *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Pada permainan bolabasket mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyak ke keranjang lawan dan sebaliknya mencegah lawan untuk melakukan hal serupa. Menembak atau *shooting* adalah keahlian yang sangat penting dalam permainan bolabasket, teknik dasarseperti operan, menggiring, bertahan, *rebounding* adalah teknik yang juga harus dikuasai. Tapi sebetulnya menembak (*shooting*) dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Shooting adalah *skill* dasar bolabasket yang paling dikenal dan paling digemari (Kosasih 2008: 46-47). Sedangkan Wissel (2000: 43) mengungkapkan bahwa kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola atau *shooting*. Hal ini sesuai dengan tujuan permainan bolabasket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bolasebanyak-banyaknya ke basket atau keranjang lawan dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bolabasket, teknik dasarseperti *passing*, *dribbling*, dan *rebounding* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja harus melakukan tembakan.

Shooting adalah tindakan mencoba untuk mencetak poin dengan melemparkan bola ke keranjang. Ada berbagai macam cara yang digunakan untuk melempar bola sesuai dengan situasi yang ada. *Shooting* mempunyai bermacam macam jenis, yang umum digunakan adalah *set shot*, *lay up*, *underhanded lay up*, dan *jump shot*. *Underhanded* merupakan pengembangan dari teknik dasar dari *lay up*. Berikut penjelasan dari ketiga teknik dasar *shooting* menurut Mashuri (2017: 10-15). Adalah sebagai berikut :

a. *Set-shot*

Set-shot dilakukan dengan posisi berdiri dengan kaki tidak meninggalkan lantai, biasanya digunakan untuk *free-throw*. *Free-throw* merupakan salah satu *shooting* yang sangat penting dalam bolabasket, sekitar 20% dari semua poin di divisi 1NCAA didapatkan dari *free-throw*. Teknik *set-shot* merupakan teknik dasar yang mendasari berbagai teknik *shooting*. Pada umumnya teknik *shooting* atau *set-shot* harus melalui beberapa tahapan, tahapan yang umum adalah BEEF (*Balance, Eyes, Elbow, dan Follow Through*).

Kosasih (2008: 47) memberikan penjelasan tentang teknik *shooting*, Khususnya teknik *set-shot* yang memuat BEEF, yaitu:

- 1) *Balance* atau keseimbangan. Gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuklah lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam posisi seimbang.

- 2) *Eyes* atau pandangan. Agar *shooting* menjadi lebih akurat harus dengan segera mengambil fokus pada target (pemain dengan cepat mampu mengkoordinasikan letak ring).
- 3) *Elbow* atau posisi siku. Pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap vertikal.
- 4) *Follow Through* atau gerakan lanjutan. Kunci siku lalu lepaskan gerakan lengan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti ker arah ring.

b. *Jump-shot*

Jump-shot mempunyai gerakan hampir sama dengan *set-shot*. Tetapi perbedaannya pemain menembak setelah melompat, bukan menembak dengan kaki tidak meninggalkan lantai. Ketika lompatan pertama dan kemudian menembak, tubuh bagian atas, lengan , pergelangan tangan dan jari-jari harus menghasilkan lebih banyak *power*. *Jump-shot* sangat membutuhkan keadaan fisik yang kuat, *power* kaki dan lengan berkontribusi terhadap usaha menembak bola ke keranjang. *Power* kaki digunakan untuk melakukan lompatan, sedangkan *power* lengan digunakan untuk melempar atau menembak bola pada saat berada di titik tertinggi lompatan.

Menurut Kosasih (2008: 51) definisi *jump-shot* adalah jenis tembakan dengan lompatan saat melakukan *shooting*, dimana bola dilepaskan pada saat titik tertinggi. Ada yang perlu diperhatikan saat

melakukan *jump-shot*, yakni pemain harus melalui dari lantai lalu melompat dan menjaga *verticality*.

Teknik yang digunakan dalam *jump-shot* hampir sama dengan teknik yang digunakan pada *set-shot*, yakni BEEF. Namun dalam *jump-shot* ada lompatan dan melakukan tembakan saat berada di titik tertinggi lompatan. *Jump-shot* merupakan teknik menembak/memasukkan bola yang mempunyai kontribusi yang sangat besar terhadap pencapaian tujuan bolabasket, yaitu mendulang angka/poin.

c. *Lay-up shot*

Menurut Nuril Ahmad dalam Yusmawati (2014: 78) usaha yang dilakukan untuk mencari poin diistilahkan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan , dua tangan, *lay-up shot*. Dari ketiga upaya tersebut yang mempunyai kemungkinan besar untuk mencetak poin adalah dengan *lay-up*. Karena *lay-up* merupakan upaya menembak dari posisi terdekat dengan ring bolabasket. Menurut laporan Yusmawati, Ketepatan tembakan saat melakukan *lay-up* sebesar 55% dan sampai 60%.

Setiap individu pemain bola basket harus bisa melakukan *lay-up* dengan tangan kanan atau kiri. Lompatan yang tinggi dibuat dengan jejak kaki terakhir sebelum melompat, jadi usahakan melompat mendekati ring. *Lay-up* dapat dilakukan dengan 2 hitungan kaki atau dengan 1 hitungan kaki. Jadi pada intinya *lay-up* merupakan upaya

untuk memasukkan bola ke dalam ring dengan melompat menggunakan salah satu kaki, bisa dengan kaki kanan atau kiri.

Lay-up merupakan tembakan yang paling mudah dilakukan dalam bolabasket, namun tembakan ini tidak semudah yang dipikirkan. Keberhasilan *lay-up* membutuhkan penggunaan teknik dan pengambilan langkah yang tepat untuk memaksimalkan hasil tembakan tersebut. Biasanya *lay-up* dilakukan dengan bantuan papan, meskipun terkadang tanpa bantuan papan.

Lay-up shot mempunyai gerakan yang lebih kompleks daripada teknik dasar *shooting* yang lain. Gerakannya terdiri dari lari, lompat, langkah lompat, menembak. Bisa juga dengan menggiring, menangkap bola sambil melompat, melangkah, dan menembak. Tembakan *lay-up* harus dilakukan dengan melayang di udara. Seperti yang diutarakan oleh A. Sarupaet dalam Yusmawati (2014: 78) yaitu cara melakukan *lay-up shot* yang benar adalah dimulai dari menangkap bola sambil melayang, mendarat satu kaki depan, melangkahkan kaki yang lain, melompat ke atas mendekati ring bola basket sampai memasukkan bola ke dalam keranjang bolabasket dengan satu tangan maupun dengan dua tangan. Gerakan dengan kaki kanan hampir sama, tetapi langkah pertama dan langkah sebagai tumpuan *shooting* menggunakan kaki kanan.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, *Shooting* merupakan alasan kenapa teknik dasar ini sangat ditekankan dan

dilatih ketrampilannya. Menurut Hadjarati (2011:34) *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Karena *shooting* yang baik dan benar merupakan kunci utama untuk membawa tim menuju kemenangan.

3. *Students Athletes* (Atlet Siswa)

Menurut pengertian secara luas *student athletes* dalam Wikipedia (2019) Seorang *student athlete* atau atlet Mahasiswa (kadang-kadang ditulis siswa-atlet) adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan seorang peserta dalam olahraga kompetitif yang terorganisir yang disponsori oleh lembaga pendidikan di mana dia terdaftar, istilah yang umumnya digunakan di Amerika Serikat, hal ini digunakan untuk menggambarkan keseimbangan langsung dari siswa yang belajar dalam pendidikan formal dan olahraga sebagai atlet sepenuhnya.

Siswa merupakan seorang pelajar yang duduk dibangku sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Seorang siswa (murid laki-laki) dan siswi (murid wanita) yang belajar agar memperoleh ilmu pengetahuan untuk dapat menggapai cita-citanya. Selain itu, siswa juga merupakan seorang anak yang sedang menempuh pendidikan dari tingkat sekolah dasar hingga sekolah menengah atas maka mereka disebut dengan siswa dan siswi. Siswa-siswa tersebut belajar untuk mendapatkan ilmu pengetahuan dan untuk mencapai pemahaman ilmu yang telah didapat dunia pendidikan. Siswa ataupun peserta didik merupakan mereka yang secara khusus diserahkan oleh

kedua orang tua mereka untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan disekolah dengan tujuan agar bisa menjadi manusia yang berilmu pengetahuan, mempunyai ketrampilan, mempunyai pengalaman, memiliki kepribadian serta berakhlak mulia dan mandiri (Kompas,1985).

Siswa selain dituntut untuk meraih prestasi belajar akademik masih ada pendidikan non akademik. Pendidikan non akademik mulai dari banyak cabang olahraga yang diminati oleh individu (siswa). Individu yang terlibat dalam aktivitas olahraga dengan memiliki prestasi di bidang olahraga tersebut dapat dikaitkan bahwa individu yang dimaksud dengan atlet Satiadarma (dalam Yuwanto & Sutanto, 2012)

Dalam kehidupan sehari-hari sering terdengar kata atlet sebagai sebutan seseorang, sebutan ini biasanya dikaitkan dengan bidang olahraga. Menurut KBBI definisi atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan)

Pengertian atlet adalah individu yang memiliki keunikan dan memiliki bakat tersendiri, memiliki pola perilaku dan juga kepribadian tersendiri serta memiliki latar belakang kehidupan yang mempengaruhi secara spesifik pada dirinya Rusdianto (dalam Saputro, 2014)

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan bahwa student athlete adalah individu yang mengikuti olahraga berprestasi dan juga memiliki bakat dalam bidang olahraga yang terlatih dalam cabang olahragakompetitif yang terorganisir yang disponsori oleh lembaga pendidikan di mana dia terdaftar.

B. Kajian Hasil Penelitian Terdahulu

Kajian penelitian yang relevan atau hampir sama yang dimaksudkan untuk mendukung kajian teori yang sudah dikemukakan sebelumnya sehingga dapat digunakan sebagai landasan pada penyusunan kerangka berpikir.

1. Menurut Della Junea Afandi(2017) yang berjudul “Analisis Kemampuan *Dribble, Passing, dan Shooting* (1 poin, 2 poin,3 poin) Bolabasket (*Study* pada Tim Putri SMA Negeri 3 Pamekasan)”. Penelitian yang dilakukan ini, dengan tujuan untuk mengetahui secara ilmiah mengenai kemampuandribble, passing, dan shooting (1 poin, 2 poin, 3 poin) pada Tim Putri bolabasket SMA Negeri 3 Pamekasan. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan gambaran dan pemahaman tentang pentingnya peranan teknik *passing, dribble, dan shooting* terhadap pemain bolabasket. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tim Putri bolabasket di SMA Negeri 3 Pamekasan. Jenis penelitian yang diambil adalah penelitian kuantitatif, dengan metode deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan meliputi tes dribble, passing, shooting (1 poin, 2 poin, dan 3 poin).Adapun perbedaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel bebas yang digunakan yaitu analisis kemampuan *passing, dribble, dan shooting* sedangkan penelitian ini menggunakan variabel bebas analisis kemampuan *shooting*.

2. Menurut Fredy Handoko(2018) yang berjudul “Profil kemampuan *dribble, passing, shooting* dan *freethrow* pada tim putra ku-14 cahaya lestari surabaya” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran mengenai kemampuan keepatan *dribble*, ketepatan *passing* dan *shooting* tim bolabasket putra ku-14 Cahaya lestari Surabaya. Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan tehnik pengumpulan data dilakukan dengan melakukan tes *dribble zig zag, passing wallbounce, shooting 450* dan *freethrow* pada tim putra ku-14 Cahaya Lestari Surabaya. Dari hasil penelitian dapat di simpulkan : (1) rata-rata *dribble* tim putra 6,93 detik. (2) rata-rata *passing* tim putra sebesar 27,16 poin. (3) rata-rata *shooting 450* tim putra 22,41. (4) rata-rata *freethrow* tim putra sebesar 7,16. Dengan hasil tersebut tim bolabasket putra mempunyai kemampuan *dribble*, ketepatan *passing* dan *shooting* yang baik.
3. Menurut Rahardian Aulya Setyaji (2018) yang berjudul “ Analisis kemampuan teknik dasar pada atlet bolabasket cls ku-16 surabaya” Penelitian ini akan membahas mengenai kemampuan teknik dasar pada atlet bolabasket CLS KU-16 Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kemampuan teknik dasar *dribble, passing, dan shooting* pada atlet CLS KU – 16 tahun. Jenis penelitian yang diambil adalah penelitian kuantitatif, dengan metode deskriptif. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik tes

dan pengukuran. Tes yang dilakukan meliputi tes *dribble*, *passing*, *shooting*. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan di CLS dengan populasi seluruh atlet CLS KU – 16 tahun yang berjumlah 12 orang. Hasil penelitian yang telah dilaksanakan menunjukkan rata-rata kemampuan *dribble* yang dimiliki adalah 11,10 detik dengan waktu tercepat 9,32 detik dan terendah 13,50 detik. Rata-rata kemampuan *passing* yang dimiliki adalah 20 poin dengan skor tertinggi 24 poin dan terendah 18 poin. Kesimpulan dalam penelitian ini rata-rata kemampuan *shooting* yang dimiliki adalah 3 poin, dengan skor tertinggi 6 poin dan terendah 1 poin.

C. Kerangka Berpikir

Menurut Arikunto, Suharsimi (2009: 76), kerangka berpikir adalah bagian dari penelitian yang menjelaskan tentang alasan atau argumentasi bagian rumusan hipotesis. Berdasarkan pendapat di atas maka yang menjadi kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah: *Shooting* merupakan teknik dasar yang harus dikuasai dengan baik, dengan kemampuan *shooting* yang baik pemain bolabasket dapat mencetak poin (skor), akan tetapi setiap individu pemain memiliki kemampuan yang berbeda-beda. Dalam meningkatkan keterampilan *shooting* pada siswa dalam pembelajaran permainan bolabasket, seorang guru pendidikan jasmani harus sebisa mungkin mengemas materi pembelajaran yang semenarik mungkin dan dapat membuat anak senang dalam melakukan tugas gerak serta memberikan kemudahan bagi anak dalam melakukannya.

oleh karena itulah mengapa profesionalisme atau potensi mengajar dari seorang guru sangat diperlukan, agar pembelajaran dapat berlangsung dan tujuan pembelajaran dapat tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.