

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Hakikat Permainan Bola Basket

Bola basket yaitu suatu olahraga performance yang disukai berbagai kalangan, apalagi zaman sekarang sangat digemari oleh anak muda, sehingga turnamen bola basket banyak diadakan oleh pemerintah atau swasta yang diikuti pelajar dan mahasiswa. Hal ini memungkinkan pelatih agar meningkatkan program latihan sesuai bagi para atletnya, sedangkan kekurangan dari setiap permainan atau latihan harus selalu dievaluasi oleh para atlet dan akan diperbaiki kemudian. Sehingga pelatih dan atlet bekerja sama untuk mencapai prestasi puncak.

Permainan ini dimainkan 2 tim dengan memiliki jumlah 5 orang pemain dalam satu timnya dengan luas lapangan yang berukuran 28 x 15 m "*This sport requires teamwork to collect as many points possible in a specific time, in addition to the fact that basketball is easy to play due to its large size and changing rules, it is not so not difficult for players to play it*" Olahraga ini memerlukan kerjasama tim untuk mencetak poin sebanyak mungkin dalam waktu yang sudah disepakati, selanjutnya juga olahraga ini mudah dimainkan karena ukuran yang besar dan peraturan yang dapat dimodifikasi, sehingga tidak menyulitkan pemain saat memainkannya (Ibnu Andli Marta & Hendri Neldi, 2023: 3) Bola boleh dioperkan,

dihentikan, digulingkan sesuai pada peraturan yang telah dibuat (Adiningtyas dkk., 2020: 33)

Olahraga ini dibedakan adanya kontak tubuh yang kuat, yang sering melakukan gerakan berlari dan melompat, menuntut pemain berada dituasi *one by one*, perubahan arah yang cepat ditambah dengan aspek teknis dan koordinasi yang menuntut seperti menangkap, melempar, mengoper, dan menggiring bola. Permainan bola basket memiliki tujuan utama ialah membuat tembakan yang bagus dan tepat sasaran dalam memasukkan bola dan yang tidak kalah pentingnya pencegahan kepada lawan yang mencoba memasukkan bola kekeranjang.

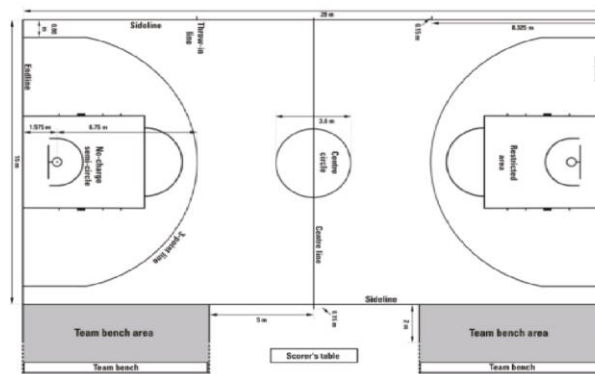
Dalam permainan bola basket pemainan memerlukan kecepatan, keseimbangan serta kelincahan, pada setiap pergerakan yang haruskan dimiliki oleh para individu (Ronda & Cuzzolin, 2020: 781). Selain itu permainan bola basket adalah permainan terbuka, yang sewaktu-waktu kondisi pemain dapat berubah, serta akan terjadi banyak variasi *passing* yang terjadi selama berada dilapangan, begitu juga dengan melakukan shot, *shooting* akan menyesuaikan dengan kondisi akan ada banyak jenis tembakan yang akan dilakukan pemain pada saat dilapangan.

Tujuan olahraga ini memasukkan bola kekeranjang lawan sebanyak dan bertahan dengan baik agar tidak kemasukkan bola. Permainan ini juga memiliki banyak gerakan cepat kedepan dan kesamping yang dikombinasikan dengan *sprint*.

Menurut pandangan para ahli, dapat disimpulkan bahwa bola basket ialah jenis kegiatan olahraga dilakukan dua tim yang terdiri atas lima orang di tim, tujuan untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya dan menghalangi usaha tim lawan dalam mencetak poin, dan tim yang memiliki poin lebih banyak akan memenangkan pertandingan.

2. Sarana dan Prasarana Bola basket

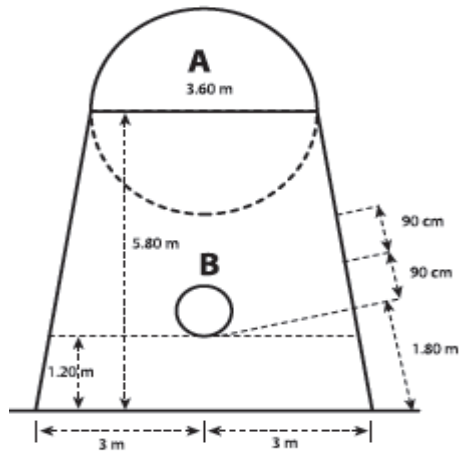
Berbentuk lapangan basket hampir sama dengan 2 ukuran standar yaitu panjang 28,5 *meters* dan lebar 15 *meters* untuk standar *National Basketball Association (NBA)* dan untuk ukuran standar *International Basketball Federation* memiliki panjang 26 *meters* dan lebar 14m. Perbedaan ukuran ini mengacu pada tinggi badan pemain Amerika yang cenderung lebih tinggi. Dilapangan memiliki 3 lingkaran yang memiliki jari-jari 1,80 *meters*.



Gambar 1. Lapangan Bola Basket

Sumber : (Saichudin & Munawar, 2019: 12)

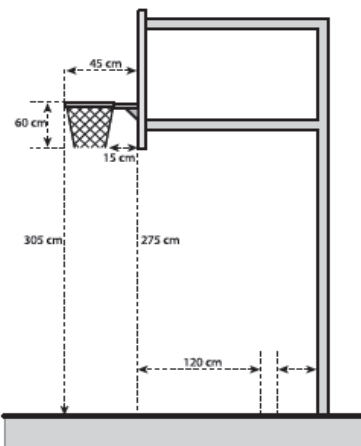
Panjang garis tengah lingkaran lapangan 1,80 *meters* dan lebar garis 0,05 *meters*. Panjang garis ofensif adalah 6 *meters*, sedangkan panjang garis penalti adalah 3,60 *meters*.



Gambar 2. Jarak Area Hukuman

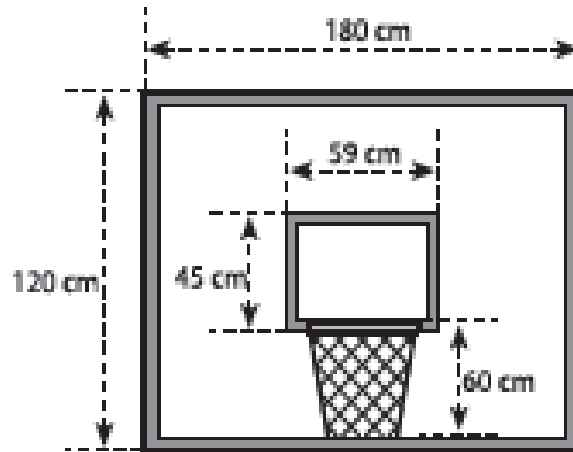
Sumber : (Saichudin & Munawar, 2019: 12)

Jarak antara lantai dengan bagian bawah papan pantul yaitu 2,75 meters. Sedangkan jarak ring basket ke papan yaitu 0,30 meters. Panjang ring basket 0,40 meters, sedangkan jarak antara tiang penyangga dan garis yaitu 1m.



Gambar 3. Jarak Tinggi Ring Bola Basket

Sumber: (Saichudin & Munawar, 2019: 13)



Gambar 4. Papan Pantul Bola Basket

Sumber : (Saichudin & Munawar, 2019: 13)

Papan pantul luar memiliki panjang 1,80 *meters*, lebar papan pantul luar 1,20 *meters*. Serta panjang papan pantul dalam yaitu 0,59 *meters*, lebar papan pantul bagian dalam 0,45 *meters*.

Papan pantul bagian luar memiliki ukuran 1,80 *meters*, lebar papan pantul bagian dalam memiliki lebar 1,20 *meters*. bagian dalam memiliki panjang 0,59 *meters* dalam menunjukkan panjang 0,45 *meters*.

Bola basket ini berbahan karet dan dilapisi dengan bahan sintetis. Keliling bola antara 75cm dan 78cm, dan berat antara 600g dan 650g.



Gambar 5. Bola Basket

Sumber : (Saichudin & Munawar, 2019: 14)

Aturan standar untuk bola yang telah diisi udara jika memantul dari lantai keras dari ketinggian 1,80 *meters*, bola akan memantul antara ketinggian 1,20 *meters* dan 1,40 *meters* (Saichudin & Munawar, 2019: 14)

3. Hakikat Teknik Dasar Bola basket

Bola basket dimainkan dari semua kalangan, mulai anak-anak, dewasa hingga tua, tanpa memandang status sosial mereka. Permainan bola basket dapat dimodifikasi sesuai yang diinginkan yaitu, tinggi keranjang, lebar lapangan dan ukuran bola yang akan digunakan sehingga mencakup semua kelompok. Dengan perubahan tersebut dapat menciptakan kenyamanan saat bermain basket. Menguasai teknik dasar yang benar mendukung. Menurut (Youssouf Haïdara, 2023: 1-5) “*Technical skills in the game of basketball are also very necessary. The basic techniques are throwing techniques, catching, dribbling, shooting, lay-up and rebound*” (Keterampilan teknik dalam permainan bola basket juga sangat diperlukan. Teknik dasar sebagai berikut lempar, menangkap, menggiring, menembak *lay up* dan *rebound*.)

Untuk memiliki gerakan yang efisien dan efektif dalam permainan ini dibangun penguasaan teknik dasar yang bagus. (Cahyadi dkk., 2022: 3)

a. Dribble Bola

Dribbling adalah metode berlari atau berjalan bergantian dengan satu tangan untuk memantulkan bola dari lantai dan masuk ke area lawan. Hal yang wajib dilakukan pada saat menggiring bola yaitu menjaga bola agar tidak direbut oleh musuh. Menggiring merupakan teknik dasar yang wajib pertama kali di kuasai, karena keterampilan menggiring bola

sangatlah penting dikuasai oleh para pemain yang terlibat dalam pertandingan ataupun latihan (Ningsih dkk., 2022: 4). Ketika mengendalikan bola, tubuh memainkan peran yang sangat penting. Jika tangan yang digunakan untuk mengendalikan bola tidak cukup kuat, bagian tubuh yang lain dapat membantu untuk menjaga bola. Tubuh harus selalu berada di antara bola dan lawan agar bola tetap aman. Artinya, saat lawan berusaha merebut bola, badan harus bersiap melindungi bola dari lawan. Kemampuan dribbling dapat dilakukan dengan baik jika peserta sudah memahami dan menguasai teknik dribbling yang baik.

b. *Passing* Bola

Ada banyak teknik *passing* pada permainan ini diantaranya untuk digunakan membantu para pemain dalam melakukan operan pada situasi yang tepat. "*Passing a basketball the most basic individual interaction after shooting this technique is the second most common technique used basketball games*" bola basket merupakan interaksi individu paling dasar setelah menembak teknik ini ialah teknik paling umum kedua yang digunakan dalam permainan bola basket (Arturo Quílez Maimón dkk., 2020). Oleh Karena itu tidak mungkin kita hanya menguasai satu teknik dalam melakukan operan pada situasi pertandingan. Berikut penjelasan singkat mengenai beberapa jenis dalam melakukan operan:

- 1) *Chest pass*, yaitu operan yang sering digunakan dipertandingan jika pemain yang menggiring bola bebas tanpa dijaga oleh lawan, untuk

melakukan teknik ini memegang bola setinggi dada kemudian melakukan lemparan lurus ke teman satu tim.

- 2) *Bounce pass*, yaitu jenis operan yang digunakan pada saat kita berhadapan dengan musuh lebih besar, untuk melakukan teknik ini dengan memantulkan bola kelantai mengarah teman satu tim.
- 3) *Baseball pass*, yaitu operan yang biasanya digunakan untuk jarak jauh contohnya dalam melakukan fast break dari pertahanan menuju ke area lawan, untuk melakukan teknik ini dengan cara meletakkan bola di belakang kepala kemudian dilakukan lemparan seperti permainan baseball.
- 4) *Overhead pass*, yaitu jenis operan yang baik digunakan ketika musuh menggunakan trik pertahanan yang bagus maka teknik ini baik untuk digunakan, melakukan teknik ini dengan cara bola berada diatas kepala lalu *passing* ke arah teman.

c. *Shooting*

Shooting merupakan teknik yang sangat mendasar yang harus dikuasai karena untuk mendapatkan poin kemenangan dalam suatu pertandingan. *Shooting* dapat menentukan apakah tim menang atau kalah. Karena itu, pemain menguasai teknik *shooting* yang bagus. “*The primary strategy in basketball is scoring since success of the team is determined obtaining the highest number of points*”. Teknik yang paling dominan pada olahraga ini yaitu tembakan karena kemenangan tim bola basket diukur dari perolehan atau poin terbanyak (Yusuf Muttaqin dkk.,

2019: 289). Pada intinya metode ini serupa dengan metode dasar melempar, jadi memahami metode menembak tidak akan sulit jika dilakukan dengan benar.

Permainan bertujuan mencetak poin sebanyakya dengan cara memasukan bola ke keranjang musuh sekaligus mencegah musuh mencetak poin. Oleh sebab itu, *shooting* yaitu teknik dasar sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain bola basket, meskipun tidak melupakan teknik dasar lainnya. *Shooting* adalah keterampilan penting dalam bola basket. Di diharapkan pemain memiliki kepercayaan diri untuk melakukan *shooting* dengan baik dan bagus.

Ada dua cara menembak bola basket dengan satu lengan dan dengan dua lengan. Tembakan yang baik dan akurat membutuhkan latihan yang cermat dan mempelajari cara melakukannya dengan benar dan benar langkah demi langkah (Kurniawan dkk., 2022: 232)

4. Lay Up Shoot

Teknik ini wajib bisa dilakuan oleh serukuh pemain yang berada dilapangan karena pada pertandingan, semua pemain harus dapat melakukan jenis tembakan yang dilakukan baik menggunakan lengan kanan ataupun kiri. Tembakan lay up ialah suatu tembakan yang dimulai dengan dua langkah awal dan kemudian dilanjutkan dengan memasukkan bola ke dalam keranjang. Ada banyak variasi Tembakan *lay up shoot* dapat dilakukan, seperti pemain wajib memperhatikan saat melakukan *lay up* yaitu

langkah kaki, ayunan lengan serta lompat. Menguasai teknik membutuhkan latihan teratur dan kerja keras (Husnul, 2022: 2)

“The lay up technique is a throwing technique that is widely used in basketball and is an important and important technique unless the player holding the ball is under the protection of the opponent. This technique begins by catching the ball up close, resting on one foot, stepping in front of the other side, leaning on one foot, and jumping high off the ground. Usually this kick is taken from a basketball (left or right) and is the ball that bounces first from the hoop. This method is the easiest to do, you only need pay attention to angle of ball's bounce and the strength of your hand when releasing the ball.” (Teknik *lay up* yaitu tembakan yang banyak digunakan dalam olahraga ini dan teknik yang penting kecuali pemain yang memegang bola berada di bawah perlindungan lawan. Teknik ini dimulai dengan menangkap bola dari jarak dekat, bertumpu pada satu kaki, melangkah di depan sisi yang lain, bertumpu pada satu kaki, dan melompat tinggi dari tanah. Biasanya tendangan ini diambil dari bola basket (kiri atau kanan) dan merupakan bola yang memantul terlebih dahulu dari ring. Hal ini mudah dilakukan, pemain hanya perlu memperhatikan sudut bola serta kekuatan tangan anda saat melepaskan bola) (O Candra, 2019)

Lay up Shoot merupakan cara yang baik untuk mencetak poin ke pertahanan musuh. Karena selama melakukan gerakan, pemain diperbolehkan membawa bola dua langkah setelah menyelesaikan *dribble* atau *passing* dan lepaskan bola pada gerakan kedua sambil terbang. Teknik

ini membuat pemain lebih dekat dengan keranjang (Suhendar, 2022: 68). *Lay up shoot* yaitu usaha dalam memasukkan bola ke keranjang dengan 2 langkah lompatan dan mendapatkan poin.



Gambar 6. Gerakan *Lay Up Shoot*

Sumber : Dokumentasi Peneliti (Akhmad Rifaldi 2023)

Nuril Ahmadi (Nuril Ahmadi, 2007: 19) Menyampaikan 3 aspek harus diperhatikan dalam melaksanakan teknik ini, sebagai berikut:

- a. Setelah menerima bola, itu dalam keadaan mengambang.
- b. Ketika melangkah, langkah awal perlu jauh dan langkah kedua perlu pendek untuk memberikan dorongan agar melompat setinggi mungkin.
- c. Saat merilis atau melepaskan bola pemain harus menggunakan kekuatan atau power yang halus.

Pemain yang menerima bola di atas (*float*) boleh menambahkan 2 langkah. Langkah ini dapat dilakukan dengan berbagai cara. Jika bola melayang dengan kaki kanan, langkah pertama dilakukan dengan kaki kiri

dan langkah kedua dilakukan kaki kanan/kiri Teknik *lay up shoot* ialah keterampilan yang sangat penting khususnya pada permainan bola basket.

Menurut (Hall Wissel, 1996: 62) bahwa ada beberapa faktor kunci sukses melakukan teknik *lay up shoot* sebagai berikut:

1) Tahap Persiapan

Memandang target adalah elemen krusial dalam suksesnya melakukan sebuah tembakan. Langkah awal haruslah panjang atau lebar agar keseimbangan terjaga, sedangkan langkah kedua harus pendek untuk mendapatkan tolakan awal yang kuat sehingga dapat melompat tinggi. Bahu harus tetap rileks, tangan harus menjaga keseimbangan bola tanpa menembak, dan siku harus berada dalam posisi masuk dan rapat.



Gambar 7. Fase Persiapan

Sumber : Dokumentasi Peneliti (Akhmad Rifaldi 2023)

2) Tahap Pelaksanaan

Ketika menembak, lutut ditekuk untuk membantu menekan tubuh ke atas secara vertikal. Tangan penembak diangkat tegak ke atas, dan jari-jari lurus ke arah keranjang dengan sudut 45° hingga 60° . Bola dilepaskan dengan kekuatan jari pada puncaknya, memantul pada kotak kecil papan belakang. Keseimbangan akan terjaga apabila titik berat tubuh lebih dekat pada permukaan sehingga lebih seimbang. Ukuran lengan akan memengaruhi kekuatan yang dikeluarkan.



Gambar 8. Fase Pelaksanaan

Sumber : Dokumentasi Peneliti (Akhmad Rifaldi 2023)

3) Tahap *Follow Through*

Follow Through dilakukan dengan terus mengangkat lengan lurus ke atas, memfokuskan pandangan pada sasaran, dan mendarat dengan keseimbangan. Menjaga keseimbangan saat mendarat dan menekuk lutut secara merata dapat mengurangi risiko cedera yang disebabkan oleh benturan dengan lantai.



Gambar 9. Fase *Follow Through*

Sumber : Dokumentasi Peneliti (Akhmad Rifaldi 2023)

Tahapan diatas ialah cara melakukan gerakan yang baik melakukan teknik tembakan *lay up shoot* secara baik dan benar. Tembakan dari jarak jauh dapat diperdekat dengan melakukan *lay up shoot*. Saat melompat ke posisi setinggi-tingginya, dekat dengan keranjang, bola kemudian dimasukkan ke dalamnya.

5. Hakikat Ekstrakurikuler

Ekstrakurikuler yaitu aktivitas yang dilaksanakan di luar rencana pembelajaran resmi di sekolah, yang disediakan untuk melengkapi pendidikan formal dan dikenal sebagai bentuk pengembangan salah satu bidang pembelajaran yang diminati oleh murid-murid, contohnya seperti olahraga, keagamaan, keseniaan, dan lainnya.

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu kegiatan yang diselenggarakan oleh sekolah sesuai dengan keinginan siswa dan diselenggarakan di luar kelas

untuk membantu siswa mengembangkan minatnya. Keterbatasan waktu pendidikan formal menghambat tercapainya pendidikan yang maksimal bagi pertumbuhan serta perkembangan. Meskipun kegiatan tersebut tidak bersifat formal. Kegiatan ekstrakurikuler memungkinkan siswa untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan kemampuan terpendam masing-masing individu (Herlambang dkk., 2023: 89).

Kegiatan ekstrakurikuler ialah kegiatan di luar kelas untuk memperluas wawasan dan pengetahuan, serta mengembangkan keterampilan dalam bidang-bidang seperti olahraga dan seni. Selain kegiatan kokurikuler tersebut, siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuannya (Sri Rahayu dkk., 2022: 138).

Berdasarkan berbagai uraian diatas disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan tempat kegiatan untuk menyalurkan minat dan bakatnya serta kesukaannya siswa melalui kegiatan ekstrakurikuler yang dipilih serta sudah searah dengan kurikulum yang dilaksanakan oleh sekolah.

B. Penelitian Relevan

Diperlukan studi yang relevan guna memperkuat analisis teoritis yang telah diajukan, sehingga dapat dijadikan pijakan dalam menyusun hipotesis. Berikut penelitian relevan.

1. Penelitian Muhammad Irvan E. S (2012) tentang “Tes Kerja Teknik *Shooting Lay up* Bola Basket” menghasilkan bahwa tes teknik *shooting lay*

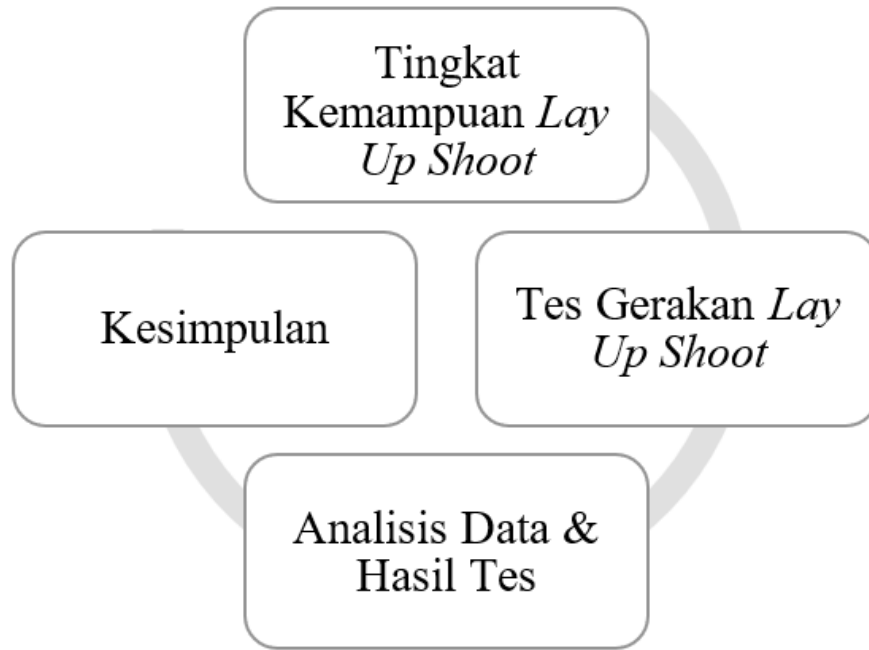
up valid dan reliabel serta validitas tes teknik shooting layup berhasil. Dengan menggunakan validitas isi, dengan menghitung objektivitas antar rater diperoleh objektivitas sebesar 0,978. Disimpulkan bahwa Tes Prestasi Menembak dapat digunakan sebagai standar dalam perhitungan pengukuran Tes Menembak.

2. Penelitian Ahmad Bayu A. S (2013) yang berjudul “Keahlian teknik servis siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Dukun” bisa dijadikan sebagai bahan pertimbangan peneliti dalam melaksanakan penelitian di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda. Hasil dalam penelitian Ahmad Bayu A. S yaitu 25 siswa peserta ekskul permainan bola basket di SMPN 1 Dukun yang memiliki keahlian sangat baik 3 orang, keahlian baik 9 orang, keahlian cukup 10 orang, keahlian kurang 2 orang, dan keahlian sangat kurang 1 orang.
3. Penelitian Faisal Imam Wicaksana (2015) tentang “tingkat kemampuan melempar bola basket dengan teknik impak pada peserta putus sekolah di SMAN 1 Imogiri Bantul Yogyakarta” dapat dijadikan acuan untuk penelitian. Hasil menunjukkan bahwa di antara peserta putus sekolah di SMAN 1 Imogiri Bantul Yogyakarta, 4 siswa kategori sangat baik, 6 siswa kategori baik, 9 siswa kategori sangat baik. kategori sedang sebanyak 10 siswa, kategori rendah sebanyak 2 siswa, dan kategori sangat rendah sebanyak 1 siswa.

C. Kerangka Berpikir

Lay up shoot ialah tembakan jarak dekat yang dimulai dengan melompat. Terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi efektivitas tembakan bagi anggota ekstrakurikuler, seperti langkah yang tidak cukup panjang, tolakan yang kurang kuat, *dribbling* yang tidak terkendali, dan kurang tepatnya penentuan waktu saat melakukan ayunan kaki. Proses pembelajaran dimulai dari hal simpel ke hal lebih sulit, dari mudah dipahami ke yang kompleks, dan dari gerakan yang ringan ke gerakan yang memerlukan kekuatan ekstra. Sama halnya dengan belajar melempar bola, latihan *dribbling* juga harus dilakukan untuk menjaga keseimbangan dan melepaskan bola dengan kekuatan yang tepat. Setelah mahir dengan beberapa teknik dasar, lanjutkan ke teknik yang lebih sulit, seperti melempar bola untuk mencetak poin. Dengan gerakan menggiring bola dan mencetak gol, perlu dilakukan tembakan dari kedua sisi agar bisa mencetak banyak poin.

Tujuan penelitian ini mengetahui sejauh mana kemampuan teknik *lay up shoot* para peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Istiqomah Muhammadiyah 4 Samarinda, agar dapat menjadi evaluasi terhadap program latihan dan pertimbangan pelatih untuk melakukan pembinaan yang lebih baik lagi dalam membuat program latihan.



Gambar 10. Kerangka Berpikir

Sumber : Peneliti (Akhmad Rifaldi 2023)