

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Permainan Bola Basket

Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, dimainkan oleh tangan, bola boleh dioper (dilempar ke teman), boleh dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan), dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan bola sedikit mungkin mungkin (Imam, 1992, h.8). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan oleh lima orang tiap regu, baik putra maupun putri. Permainan bola basket pada hakikatnya yaitu *passing*, *shooting*, dan *dribbling* (Putra 2020, h.17), Bola basket adalah olahraga yang dapat di mainkan oleh semua orang baik dari anak-anak sampai orang tua meskipun olahraga bola basket ini semua orang bisa memainkannya tetapi permainan bola basket ini sangat di gemari oleh kaum remaja selain itu bola basket merupakan salah satu permainan beregu yang di dalamnya ada teknik tembakan bebas atau *free throw* dengan menggunakan bola basket. Olahraga bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan yang dimainkan oleh 10 orang, terbagi atas 2 regu, tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang yang dijaga regu lawan

dan berusaha menjaga keranjang sendiri serta regu yang memperoleh poin terbanyak sebagai pemenangnya.(Irfan Zidny Alfiansyah¹, 2017, h.251-260). Ferfrian (2010, h.34) menyebutkan bola basket merupakan olahraga bola kelompok yang terdiri dari atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan. Olahraga bola basket pada dasarnya adalah bertanding memperebutkan bola dengan tim lawan dan berusaha mencetak angka sebanyak- banyaknya dengan memasukan bola ke dalam ring lawan dengan cara lempar tangkap. Tim yang paling banyak mendapatkan angka atau poin maka dinyatakan menang (Saptarina, 2015, h.16). Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Dari setiap regu memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola kekeranjang kita (Perbasi, 2010, h.11). Bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola kekeranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola (Ramadi et al., n.d. h.1-7). Bola basket adalah pusat produksi dan reproduksi identitas bersama di masa sekarang dan di masa lalu yang terbagi, terbayang, yang dijelaskan secara berturut-turut dengan berbagai macam teknik yaitu teknik *free throw* yang ada dalam bola basket (Evan dan David: 2016). 12 Burns & Dunning (2010, h.6) menyatakan bahwa *free throw* dalam olahraga bola basket seperti yang sudah dikenal pada saat ini adalah olahraga yang cepat, dinamis yang

dimainkan oleh atlet yang harus memiliki paket kebugaran total dalam rangka untuk bermain di tingkat tertinggi dan mempunyai teknik *free throw* yang baik. Namun ada sebagian orang yang menganggap olahraga kesenangan dan olahraga hiburan yang dimainkan oleh para profesional. Bola basket adalah olahraga berbasis tim yang dimainkan di 213 negara di seluruh dunia selain itu tingkat partisipasi dalam permainan bola basket mendapatkan antusias yang sangat tinggi baik wanita maupun pria dalam hal ini partisipasi bola basket yang pertama dalam melakukan *free throw* (tembakan bebas) daripada olahraga lainnya dan juga lintas gender di antara olahraga tim seperti contoh di Amerika Serikat dan Australia(Scanlan dkk: 2015).

Bola basket termasuk jenis permainan yang gerakannya kompleks, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang terkoordinasi rapi sehingga bermain dengan baik. Ada 3 cara dasar menggerakkan bola dalam bola basket, yaitu menggiring (*dribbling*), operan 4 (*passing*), dan tembakan (*shooting*). Karena menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka maka terdapat unsur yang tidak kalah penting yaitu passing, karena passing adalah salah satu teknik pemberian operan terhadap teman yang akan melakukan shooting. Salah satu latihan (Ramadi et al., n.d.). Sebelum melempar bola, ia harus bisa memegang bola dengan baik terlebih dahulu. jika cara memegang bola saja salah tentu ia tidak dapat melemparkan bolanya dengan baik. Sebelum ia menerima bola ia harus dapat menangkap dengan baik pula agar dapat dikuasai. Untuk

dapat menerobos lawan dengan baik, ia harus dapat menggiring bola dengan baik pula. Untuk dapat bekerjasama dengan baik, tentu harus menguasai teknik melempar, menangkap dan menggiring bola dengan baik. Dengan demikian agar seseorang atau regu dapat bermain dengan baik, maka mereka di tuntut dapat melakukan setiap unsur gerak yang benar. Jika unsur gerak ini, dalam meningkatkan ketrampilan berikut dan mengkombinasikan gerakan tidak akan mengalami kesulitan. Oleh karena itu penguasaan terhadap teknik dasar dalam permainan bola basket harus didahulukan. Teknik dasar adalah cara melakukan atau, melaksanakan sesuatu untuk mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien (Adi & Fathoni, 2019, 2020a, 2020b; Fathoni, 2018; Fathoni & Fajar, 2017). Penguasaan teknik dasar yang benar akan menunjang ketrampilan bermain selanjutnya. Dalam permainan bola basket teknik diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik (Simanjuntak 2018, h.2). Teknik dasar dalam bola basket terdiri atas: teknik dasar mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, menembak, olah kaki, dan pivot. Dalam permainan ini, terdapat 2 (dua) macam *foul*, yaitu *foul team* dan *foul player* dimana untuk kedua jenis foul ini memiliki batas maksimal yaitu sebanyak 5 (lima) kali (French & Thomas, 2016; Puente et al., 2017; Trojan et al., 2013).

Tujuan utama permainan bola basket adalah memasukan bola ke sasaran basket yang berada diatas lantai setinggi 305 cm. Permainan bola basket bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan

untuk mengumpulkan angka. Jenis-jenis *shooting* dalam bola basket meliputi *layup*, *3 point*, *under basket*, *hock shoot*, *free throw* dan sebagainya. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan atau teknik yang baik pula. Gerakan yang baik menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula. Pada dasarnya gerakan yang efisien adalah gerakan yang benar tanpa kehilangan tenaga yang sia-sia, misalnya pada gerakan mendorong sesuatu agar efisien maka semua otot bekerja ke depan, tidak ada otot yang bekerja ke samping, baik otot-otot pada kaki, paha, badan, lengan dan tangannya, dengan demikian semua gerakan efisiensi adalah gerakan yang mengeluarkan tenaga sedikit mungkin tetapi hasilnya lebih besar.

Permainan bola basket merupakan permainan yang dituntut untuk penguasaan teknik dan taktik yang baik bagi setiap pemain untuk memainkannya, karena akan menentukan kemenangan sebuah tim dalam suatu pertandingan. Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Jadi untuk meningkatkan keahlian bermain bola basket hanya akan berhasil jika ditunjang dengan kondisi fisik yang baik, serta kebugaran, bugar bukan hanya penting dari sisi kesehatan, namun komponen-komponen lain yang penting bagi pemain bola basket yaitu kebugaran sistem pernafasan-jantung, kekuatan otot, kekuatan tungkai, dan komposisi tubuh (Greg, 1996, h.36).

Kemenangan dalam permainan bola basket selalu ditentukan dari jumlah banyaknya bola yang masuk ke keranjang lawan yang dihitung dengan angka. Memasukan bola ke dalam keranjang lawan dalam permainan bola basket merupakan tujuan utama, agar dalam memasukan bola ke dalam ring dapat terarah dan tepat, teknik menembak harus dikuasai dengan baik, selain itu faktor fisik terutama kekuatan sangat berpengaruh sekali terhadap hasil tembakan, karena dengan kekuatan yang baru jangkauan tembakan akan lebih jauh, tembakan akan terpengaruh yaitu pengaruh yang positif (Greg, 1996, h.36). Permainan bola basket teknik diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai hasil yang optimal. Teknik dasar dalam bola basket terdiri atas: teknik dasar mengoper bola, menerima bola, menggiring bola, menembak, olah kaki, dan pivot (Ishaq, Januarto, and Kurniawan, 2020, h.593). Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket sebagai berikut: 1) Teknik melempar dan menangkap, 2) Teknik menggiring bola, 3) Teknik menembak, 4) Teknik gerakan berporos, 5) Teknik *lay up shot*, 6) Teknik merayah (Greg, 1996, h.36). Teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket antara lain sebagai berikut: 1) Dasar-dasar *body control* (*quick stance, quick start, step, turn* dan *stop*), 2) *Moving without the ball* (*v-cut, front and rear cut, decoy moves, shoot move*), 3) *Ball handling*, 4) *Passing and catching*, 5) *Dribbling*, 6) *Shooting*, 7) *Rebound* (Kokasih, 2009, h.2). Dalam permainan bola basket, semua pemain harus mempunyai teknik dasar bermain yang baik.

Teknik dasar bola basket sangat dibutuhkan, karena Tim yang pemainnya kurang menguasai teknik-teknik dasar bola basket lebih sering kehilangan bola. Tim yang memiliki pemain dengan tingkat penguasaan keterampilan teknik bermain yang baik, maka kerja sama tim akan tercapai, (Rubiana, 2017, h.248-237). Teknik dasar permainan tersebut meliputi *passing*, *shooting* dan *dribble*. Dalam permainan bola basket, teknik menembak yang baik sangat diperlukan pada saat bertanding. Pada saat bertanding, musuh pasti akan menghalangi pemain melakukan tembakan ke arah ring, sehingga selain dibutuhkan kemampuan menembak yang baik, pemain juga membutuhkan tingkat keakuratan yang tinggi supaya bola dapat masuk ke dalam sasaran (ring) yang di targetkan. (Prasetyo and Prastiwi, 2020, h.11).

Pemain bola basket yang bagus terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bola basket yang baik. Dengan demikian penguasaan teknik dasar keterampilan bola basket mutlak dan harus dimiliki oleh para pemain. Kemampuan dasar di atas itu antara yang satu dengan yang lainnya merupakan satu kesatuan yang tidak terpisahkan. Tanpa menguasai kemampuan dasar atau teknik dasar tersebut permainan tidak dapat dimainkan dengan baik.

B. Shooting Dalam Permainan Bola Basket

Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan shooting atau menembak bola ke dalam keranjang, (Rubiana, 2017, h.252). *Shooting* dalam permainan bola basket adalah salah satu teknik menembakkan bola ke jaring lawan (Simanjuntak, 2018, h.2).

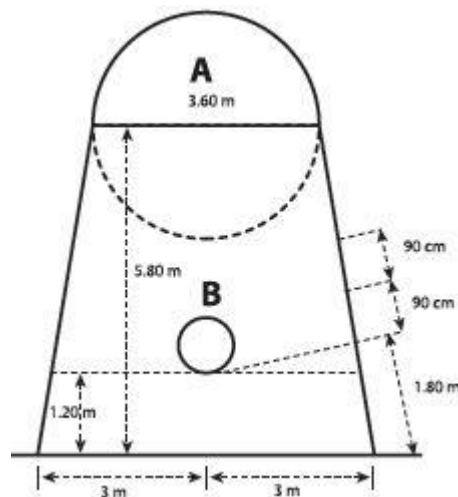
Dalam bola basket teknik ini paling banyak untuk mencetak angka dan menentukan kemenangan dalam pertandingan, sebab kemenangan sangat ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. *Shooting* merupakan salah satu keterampilan utama permainan dan membutuhkan banyak praktik yang baik. Dalam permainan bola basket, tim yang mencetak angka paling banyak adalah mutlak menjadi pemenang pertandingan, karena dalam permainan bola basket waktu penyerangan hanya dibatasi selama 24 detik saja. Dalam waktu sesingkat itu suatu tim harus memiliki keefektifan dalam hal mencetak angka (Nurudin, 2015, h.18). *Shooting* terbagi beberapa jenis yaitu *hook shoot*, *jump shoot*, *set shoot* dan *lay up shoot* (Ulfa, 2020, h.27). Menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain bola basket, keberhasilan suatu regu dalam permainan bola basket selalu ditentukan oleh keberhasilannya dalam menembak atau memasukan bola ke dalam ring lawan (Sodikun, 1992, h.59). *Shooting* terdiri dari 3 bagian menurut wilayahnya, yaitu : 1) Tembakan diluar garis 3 angka (*three point shooting*), 2) Tembakan didalam garis 3 angka (*Medium Shooting*), 3) Tembakan bebas (*Free Throw*) (Yarmani and Juniasyah 2017, h.102). Di dalam permainan bola basket terdapat berbagai macam jenis tembakan, yaitu 1) Tembakan dengan dua tangan di dada, 2) Tembakan dengan dua tangan diatas kepala, 3) Tembakan dengan satu tangan, 4) Tembakan *lay up*, 5) Tembakan loncat dengan satu tangan dan dua tangan, 6) Tembakan kaitan (Sodikun, 1992, h.59). Sedangkan tembakan berdasarkan gerak kakinya dibagi menjadi tiga yaitu 1) Menembak di tempat, 2) Melompat, 3) Melayang (Oliver, 2007, h.13). Tembakan dibagi menjadi dua yaitu tembakan dalam dan tembakan

luar, tembakan dalam terdiri dari *lay up shot*, *under the basket shoot*, *hook shot* dan *jump hook*. Sedangkan tembakan luar terdiri dari *jump shot* dan *free throw* (Wissel, 2000, h.48). Ada beberapa macam *shooting* yaitu: 1) *Free Throw* (tembakan bebas), 2) *Jump Shoot* (tembakan melompat), 3) *Three Point Shoot* (tembakan tiga angka), 4) *Hook Shoot* (tembakan mengait), 5) *Lay Up*, (Devita 2013, h.10). Berdasarkan berbagai pendapat para pakar diatas, peneliti dapat menyimpulkan macam- macam tembakan dalam permainan bola basket antara lain sebagai berikut: 1) Tembakan satu tangan dan dua tangan, 2) Tembakan ditempat, melompat (*jump shot*), dan melayang (*hook shot*), 3) Tembakan *lay up*, *free throw* dan *three point shot*.

Shooting atau menembak terdiri dari 3 fase yaitu fase persiapan, fase pelaksanaan dan fase *follow through* (Wissel, 2000, h.48). Sedangkan teknik menembak (*shooting*) dikenal dengan singkatan B. E. E. F yang memiliki makna atau singkatan dari “B “ memiliki makna *balance* yaitu gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekuk lutut dan mata kaki serta atur agar tubuh dalam posisi seimbang. “E” memiliki makna *eyes* yaitu agar *shooting* menjadi akurat pemain harus dengan segera mengambil fokus pada target (ring). “E” memiliki makna *elbow* yaitu pertahankan posisi siku agar pergerakan lengan akan tetap *vertical*. ”F“ memiliki makna *follow through* yaitu kunci siku siku lalu lepaskan gerakan lengan, jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti kearah ring (Kosasih, 2009, h.47). untuk dapat berhasil melakukan *Shooting* dengan baik maka pemain harus memperhatikan cara berdiri, cara memegang bola, set

point, dorongan bola, mengarahkan bola ke ring basket, cara melepaskan bola dan *follow through* (Ulfa, 2020, h.28).

Tembakan bebas (*free throw*) adalah tembakan yang di hadiahkan pada seorang pemain untuk mendapat angka, akibat di ganggu pemain oleh pemain lawan secara kasar dalam usaha tembakan lapangan tembakan bebas itu sendiri di lakukan di belakang garis tembakan bebas tanpa adanya rintangan (Handoko, Olahraga, and Olahraga n.d.:3). *Free throw* adalah hadiah yang diberikan oleh wasit kepada pemain untuk mencetak satu angka pada posisi tepat dibelakang garis free throw, Pemberian free throw biasanya diberikan apabila pemain lawan melakukan pelanggaran didaerah terlarang. (Hardiyono, 2019, h.68). Tembakan bebas (*free throw*) dalam permainan bola basket merupakan tembakan yang diberikan kepada pemain untuk mencetak angka dari posisi belakang garis tembakan hukuman di dalam setengah lingkaran (Perbasi, 2006, h.73). Tembakan dilakukan dari daerah tembakan bebas dalam waktu 5 (lima) detik, terhitung sejak bola diberikan kepada pemain yang akan melakukan tembakan bebas, dan pemain tidak boleh menginjak garis tembakan bebas sebelum bola menyentuh ring atau papan. Bola yang masuk akan mendapatkan nilai satu. Priyanto, dalam Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia (2012, h.103) menjelaskan bahwa, "penerapan taktik dalam permainan bola basket seringkali menyebabkan terjadinya pelanggaran (violations) maupun kesalahan (foul)." Pada saat pemain melakukan shooting dan mendapatkan *foul* inilah, wasit memberikan *free throw* kepada pemain yang melakukan *shooting*.



Gambar 1. Jarak Area Hukuman Jarak (Dr. Saichudin, 2019:12)

Pemain yang melakukan *free throw* juga tidak mendapat gangguan dari lawan. Dengan demikian setiap pemain yang melakukan *free throw* mendapat kesempatan untuk memanfaatkan sebaik mungkin untuk menambah angka bagi timnya (Gong & Ning, 2016; Rienhoff et al., 2013; Vieyra, 2016). *Free throw* adalah bagian dari teknik menembak yang sangat penting dalam permainan basket karena lemparan bebas tidak hanya mengambil teknik yang baik tetapi juga ketenangan penembak untuk mendapatkan hasil yang maksimal (Barzykina, 2017; J. et al., 2015; Padulo et al., 2015; Rahma et al., 2016).

Sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri (Wissel, 2000, h.51). Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*), dengan keyakinan dan teknik yang benar kemungkinan gagal dalam

tembakan bebas akan sedikit sekali. Pengembangan kebiasaan melakukan tembakan bebas bertujuan untuk menguji mekanisme persiapan menembak. Kebiasaan juga akan membuat rileks, konsentrasi dan melakukan tembakan bebas dengan irama. Yang paling penting yaitu kebiasaan akan membangun kepercayaan diri.

Beberapa pemain menggunakan berbagai cara untuk dapat berkonsentrasi saat melakukan tembakan *free throw* antara lain untuk menenangkan diri dengan cara memantul-mantulkan bola terlebih dahulu beberapa kali, selain itu dengan cara mengambil nafas panjang agar rileks. *Visualisasi* sebelum melakukan tembakan *free throw* bisa membuahkan tembakan yang mulus, berirama dan meningkatkan rasa percaya diri. Relaksasi dalam tembakan *free throw* merupakan masalah penting karena tembakan *free throw* lebih banyak memberi kesempatan untuk berfikir dari pada tembakan yang lain. Penggunaan kata-kata kunci untuk memantapkan irama tembakan memegang peranan penting juga saat melakukan tembakan *free throw*, semisal “yes”, menggunakan kata-kata pribadi dengan cara ini dapat meningkatkan ritme tembakan, mempermudah mekanisme dan menegaskan rasa percaya diri (Wissel, 2000, h.52). *Free throw* dalam bola basket kaitannya sangat erat karena didalam bola basket adanya berbagai macam teknik salah satunya teknik *free throw*. Teknik *free throw* atau tembakan bebas harus dikuasai pemain bola basket oleh karenanya *free throw* ini didapatkan oleh sebuah tim apabila tim tersebut melakukan *foul* atau dimana sebuah tim yang sedang *offense* dilanggar pada saat melakukan

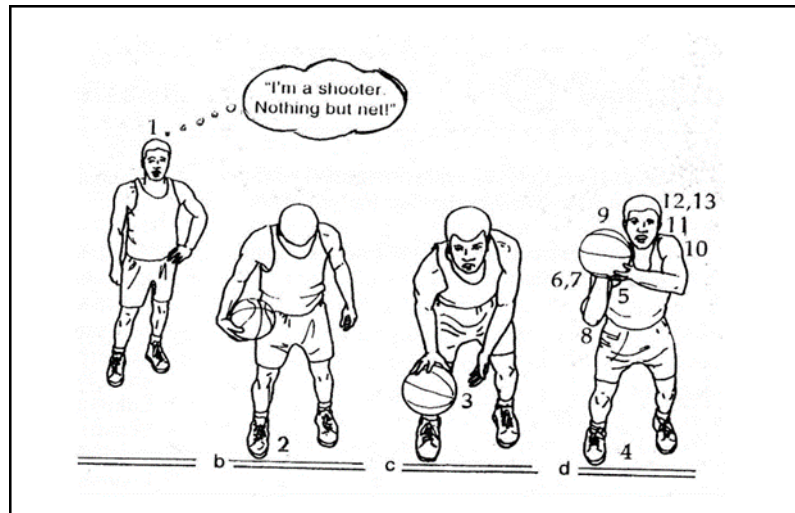
tembakan bebas yang diberikan pada wasit tergantung pada jenis pelanggaran dan area terjadinya pelanggaran yang dilakukan oleh tim lawan. Dari uraian diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian *Free throw* dalam permainan bola basket yaitu tembakan bebas atau *free throw* yang dilakukan pada pemain untuk melakukan suatu tembakan yang menguntungkan dari belakang garis tembakan bebas dan di dalam setengah lingkaran tanpa adanya gangguan dari pemain lawan

Langkah penting sebelum mengawali gerakan *free throw* adalah menghilangkan semua gangguan pikiran, memusatkan pikiran pada ring basket. Konsentrasi pada tembakan yang pernah berhasil dan memvisualkan tentang keberhasilan dalam melakukan tembakan *free throw* (Wissel, 2000, h.52).

Fase-fase pelaksanaan tembakan *free throw* menurut Wissel Hal adalah sebagai berikut:

1) Fase persiapan

Fase persiapan terdiri dari : 1) Penegasan yang positif, 2) Letakan kaki untuk menembak sedikit diluar tanda, 3) Lakukan dengan rutin, 4) Sikap yang seimbang, 5) Tangan yang tidak menembak dibawah bola, 6) Tangan yang menembak di belakang bola, 7) Ibu jari rileks, 8) Siku masuk ke dalam, 9) Bola antara telinga dan bahu, 10) Bahu rileks, 11.) Nafas dalam dan rileks, 12) Visualkan tembakan yang berhasil, 13) Konsentrasi pada target.



Gambar 2. Fase Persiapan Tembakan *Free Throw*
(Wissel, 2000, h.53)

2) Fase Pelaksanaan

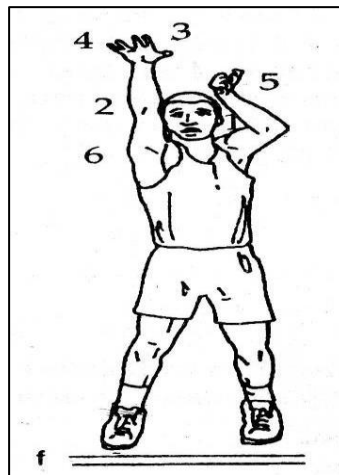
Fase pelaksanaan terdiri dari : 1) Lihat target, 2) Ucapkan kata-kata kunci secara berirama, 3) Rentangkan kaki, punggung dan bahu, 4) Rentangkan siku, 5) Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan, 6) Lepaskan jari telunjuk, 7) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas.



Gambar 3. Fase Pelaksanaan Tembakan *Free Throw*
(Wissel, 2000, h.53)

3) Fase *follow through*

Fase ini terdiri dari: 1) Lihat target, 2) Lengan terentang, 3) Jari telunjuk menunjuk ke target, 4) Telapak tangan ke bawah saat *shooting*, 5) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas, 6) Posisi lengan tetap di atas sampai bola masuk ke dalam ring .



Gambar 4. Fase *follow through* tembakan *free throw*

(Wissel, 2000, h.53)

C. Hakekat Latihan

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, Latihan menurut Lakshmikrishnan dan Silvakumar, (2013, h.152-153) adalah proses ilmiah berbasis pedagogis terorganisir, terencana dan sistematis pada kemampuan dan kesiapan kinerja dengan bertujuan kesempurnaan olahraga dan peningkatan kinerja dalam konteks kompetisi olahraga. Latihan

adalah proses untuk meningkatkan atau mengembangkan kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki oleh seorang atlet, yang mana tujuan dan target yaitu untuk mencapai suatu perubahan kearah yang lebih baik, (Suardika,2017)

Menurut Nagarajan, (2013, h.149), menjelaskan latihan adalah bentuk dasar penyusunan olahragawan melalui proses yang sistematis, hingga jangka waktu yang panjang dengan didasarkan dan dilaksanakan pada fakta-fakta ilmiah. Sedangkan Bompa and Haff, (2009, h.2) menyatakan bahwa latihan adalah proses mempersiapkan atlet untuk mencapai performa atau level yang lebih tinggi. Bompa and Buzzichelli, (2015, h.13) mengatakan bahwa seluruh program latihan bertujuan untuk mencapai kinerja puncak pada kompetisi yang paling penting.

Menurut Mylsidayu & Kurniawan, (2015) mengemukakan pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Dalam meningkatkan prestasi diperlukan kerjasama antara pelatih dan anak latihnya. Seorang pelatih harus berpengalaman dan mempunyai pengetahuan dengan ilmu olahraga, sesuai dengan bidangnya.

Faktor-faktor penentu pencapaian prestasi dalam olahraga adalah sebagai berikut (Sajoto, 1995, h.2):

1) Aspek Biologis

Aspek Biologis meliputi: 1) Potensi/kemampuan dasar tubuh (fundamental motor skill) yang terdiri dari: kekuatan, kecepatan, kelincahan dan kordinasi, tenaga (power) daya tahan otot, daya kerja jantung dan paru-paru, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, kesehatan untuk olahraga. 2)

Fungsi organ-organ tubuh yang terdiri dari: daya kerja jantung–peredaran darah, daya kerja paru-paru–sistem pernapasan, daya kerja persyarafan, daya kerja panca indera. 3) Struktur dan postur tubuh, yang terdiri dari : ukuran tinggi dan panjang tubuh, ukuran besar, lebar dan berat tubuh, bentuk tubuh. 4) Gizi yang terdiri dari: jumlah makanan yang cukup nilai makanan yang memenuhi kebutuhan, variasi makanan yang bermacam-macam.

2) Aspek Psikologis.

Aspek psikologis terdiri dari: 1) Intelektual (kecerdasan = IQ) yang ditentukan oleh pendidikan, pengalaman dan bakat. 2) Motivasi, yang meliputi motivasi internal (harga diri, kebanggaan, keinginan berprestasi, percaya diri), dan motivasi external (penghargaan, pujian, hadiah, kedudukan. 3) Kepribadian, yang dibagi menjadi dua yaitu kepribadian yang menguntungkan dalam pembinaan prestasi (ketekunan, kematangan, semangat, berani, percaya diri dan lain-lain) dan kepribadian yang kurang menguntungkan dalam pembinaan prestasi (emosi, cepat bosan, kurang cakap, ragu-ragu, ceroboh dan lain-lain. 4) Koordinasi kerja otot dan saraf, yang meliputi; kecepatan reaksi motorik dan kecepatan reaksi karena rangsang penglihatan dan pendengaran.

3) Aspek Lingkungan.

Aspek lingkungan terdiri dari: sosial, sarana dan prasarana, cuaca, iklim sekitar, orang tua, keluarga dan masyarakat.

4) Aspek Penunjang

Aspek penunjang terdiri dari: pelatih yang berkualitas tinggi, program yang tersusun secara sistematis, penghargaan dari masyarakat dan pemerintah, dana yang memadai, organisasi yang tertib.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan setiap hari menambah beban latihan atau pekerjaannya (Adisasmita, 1992, h.1). Latihan adalah proses yang sistematis dari kegiatan berlatih atau bekerja secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya (Sodikun, 1992, h.35). Sistematis berarti latihan dilaksanakan secara teratur, berencana, menurut jadwal, berdasarkan pada pola dan system tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang mudah menuju ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang berarti gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali, agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerakan masih kaku akan menjadi lebih mudah, otomatis dan reflek gerakannya.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa latihan adalah proses dalam meningkatkan prestasi dengan berlatih, bekerja, atau melakukan aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan dengan berulang-ulang secara teratur dengan beban yang semakin bertambah agar peningkatan prestasi secara efektif, efisien sesuai tujuan yang diharapkan

D. Prinsip Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata practice adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga. Jadi, latihan dengan porsi

beban yang tepat akan berpengaruh dalam peningkatan prestasi yang ingin dicapai.

Agar latihan mencapai hasil yang optimal, maka bentuk latihan hendaknya disusun dengan mempertimbangkan kemampuan individu, dan dengan memperhatikan prinsip-prinsip atau cara-cara tertentu serta tujuan yang hendak dicapai dari latihan tersebut. Latihan yang dilakukan harus terencana secara sistematis dan ilmiah agar hasil yang diperoleh bisa maksimal. Oleh karena itu dalam berlatih harus menggunakan berbagai kombinasi prinsip-prinsip latihan. Prinsip-prinsip latihan yang umum digunakan oleh para pelatih antara lain adalah, prinsip beban berlebih (overload), penambahan beban secara bertahap (progresif), variasi latihan, individualisasi, spesialisasi, reversibility, dan lain sebagainya.

Prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain Sukadiyanto dan Muluk, (2011, h.14)

1. Prinsip kesiapan (readiness) yaitu berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan.
2. Prinsip individual yaitu berkaitan dengan respon setiap atlet untuk menerima beban.
3. Prinsip adaptasi yaitu proses adaptasi terhadap lingkungannya.
4. Prinsip beban lebih (overload) yaitu kemampuan beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas ambang rangsang.

5. Prinsip progresif (peningkatan) berkaitan dengan dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke seluruh, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas.
6. Prinsip spesifikasi (kekhususan) adalah setiap bentuk latihan yang dilakukan oleh olahragawan memiliki tujuan yang khusus.
7. Prinsip variasi yaitu program latihan yang baik harus disusun secara bervariasi untuk menghindari kejenuhan, keengganan, keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis.
8. Prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up and cool down*) bertujuan untuk mempersiapkan kondisi fisik dan psikis olahragawan.
9. Prinsip latihan jangka panjang (*long term training*) untuk pencapaian prestasi maksimal harus didukung berbagai kemampuan dan keterampilan gerak sehingga proses yang dilaksanakan harus bertahap serta berkelanjutan.
10. Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis.
11. Prinsip tidak berlebihan artinya pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat kemampuan, pertumbuhan dan perkembangan olahragawan, sehingga beban latihan yang diberikan benar-benar tepat.
12. Prinsip sistematis berkaitan dengan ukuran (dosis) pembebanan dan skala prioritas sasaran latihan.

Perinsip – prinsip latihan menurut Bompa, (2015, h.13)

1. Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

Pemberian beban latihan harus melebihi kebiasaan sehari-hari secara teratur. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi. Latihan yang baik harus mengakibatkan penekanan fisik dapat ditimbulkan dengan jalan pemberian beban latihan yang lebih dari batas kemampuan si atlet. Stress fisik akan menimbulkan kelemahan anatomis, fisiologis dan organisme atlet terhadap kelelahan akibat beban latihan tersebut, seterusnya atlet akan mengalami kenaikan kemampuan (superkompensasi). Stress terus menerus yang diberikan pelatih tanpa istirahat akan menimbulkan penurunan prestasi bagi atlet.

2. Prinsip Spesialisasi

Spesialisasi menunjukkan unsur penting yang diperlukan untuk mencapai keberhasilan dalam olahraga. Spesialisasi bukan proses unilateral tetapi satu yang kompleks yang didasarkan pada suatu landasan kerja yang solid dari perkembangan multilateral. Prinsip spesialisasi harus disesuaikan pengertian dan penggunaanya untuk latihan anak-anak junior dimana perkembangan multilateral harus berdasarkan perkembangan khusus.

3. Prinsip Individual

Latihan harus memperhatikan dan memperlakukan atlet sesuai dengan kemampuan, potensi, karakteristik belajar dan kekhususan olahraga.

Seluruh konsep latihan harus direncanakan sesuai dengan karakteristik fisiologis dan psikologis atlet, sehingga tujuan latihan dapat ditingkatkan secara wajar Individualisasi dalam latihan adalah satu kebutuhan yang penting dalam masa latihan dan itu menunjukkan pada pemikiran untuk setiap atlet, mengabaikan tingkat prestasi diperlukan secara individual sesuai kemampuan dan potensinya, karakteristik belajar dan kekhususan cabang olahraga.

4. Prinsip Variasi

Latihan harus bervariasi dengan tujuan mengatasi sesuatu yang monoton dan membosankan saat latihan. Atlet harus memiliki disiplin latihan, tetapi mungkin lebih penting untuk memelihara motivasi dan perhatian dengan memvariasi latihan teknik dasar dan latihan secara rutin. Masa latihan adalah suatu aktivitas yang sangat memerlukan beberapa jam kerja atlet. Volume dan intensitas latihan secara terus menerus meningkat dan latihan diulang-ulang banyak sekali. Dalam upaya mengatasi monoton dan kebosanan dalam latihan, seseorang pelatih perlu kreatif dengan memiliki pengetahuan dan sumber latihan yang banyak yang memungkinkan dapat merubah secara periodik. Keterampilan dan latihan dapat diperkaya dengan mengadopsi pola gerakan teknik yang sama, atau dapat mengembangkan kemampuan gerak yang diperlukan dengan olahraga.

5. Prinsip Menambah Beban Latihan secara Progresif

Pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan terus-menerus sehingga mencapai beban maksimum. Program latihan harus direncanakan, beban ditingkatkan secara pelan bertahap, yang akan menjamin memperoleh adaptasi secara benar. Prinsip beban bertambah secara pelan-pelan menjadi dasar rencana latihan olahraga, dari siklus mikro olimpiade, dan akan diikuti oleh semua atlet yang mengabaikan tingkat kemampuannya. Beban ditambah pelan-pelan pada tiga siklus mikro pertama dengan mengurangi atau tahap tanpa beban, memungkinkan atlet dibentuk.

6. Prinsip Partisipasi Aktif dalam Latihan

Atlet yang melakukan latihan haruslah tetap berlatih diluar jam latihan wajib meskipun tanpa pengawasan dari pelatih. Kesungguhan dan aktif ikut serta dalam latihan akan dimaksimalkan jika pelatih secara periodik, ajeg mendiskusikan kemajuan atletnya dengannya. Pengertian ini atlet akan menghubungkan keterangan obyektif dari pelatih dengan prakiraan subyektif kemampuannya. Partisipasi aktif tidak terbatas hanya pada latihan. Seseorang atlet akan melakukan kegiatannya meskipun tidak dibawah dan perhatian pelatih. Selama waktu bebas atlet dapat melakukan pekerjaan dalam aktifitas sosial yang memberikan kepuasan dan ketenangan, tetapi dia tentu harus istirahat yang cukup.

7. Prinsip Perkembangan Multilateral

Perkembangan multilateral lambat laun saling bergantung antara seluruh organ dan sistem manusia, serta antara proses fisiologis dan psikologis. Kebutuhan perkembangan multilateral muncul untuk diterima sebagai kebutuhan dalam banyak lapangan pendidikan dan usaha manusia. Prinsip multilateral akan digunakan pada latihan anak-anak yunior. Tetapi, perkembangan multilateral secara tidak langsung atlet akan menghabiskan semua waktu latihannya hanya untuk program tersebut.

8. Prinsip Pulih Asal

Beban latihan yang telah diberikan telah banyak mengeluarkan energi tubuh untuk itu diperlukan pemulihan untuk mengembalikan kondisi tubuh seperti semula.

9. Prinsip Reversibilitas

Beban latihan yang diberikan pada saat latihan harus dikurangi secara perlahan-lahan pada saat akhir latihan. Oleh sebab itu latihan harus berkesinambungan untuk memelihara kondisi.

10. Prinsip Menghindari Kelebihan Beban Latihan (*Over Training*)

Program latihan yang dijalani tidak akan mencapai hasil jika atlet mengalami kelelahan, untuk itu harus menghindari kelebihan beban latihan. Penyebab terjadinya overtraining antara lain: a) diberikan beban latihan *over-loads* secara terus menerus tanpa memperhatikan interval, b) diberikan latihan intensif secara mendadak setelah lama

tidak berlatih, c) proporsi latihan dari ekstensif ke intensif tidak cepat, d) beban latihan diberikan dengan beban melompat.

11. Prinsip Latihan Menggunakan Model

Latihan yang dilakukan didesain sedemikian rupa seakan-akan seperti pada kenyataan yang akan terjadi di lapangan pertandingan. Tujuan suatu model adalah untuk memperoleh suatu yang ideal, dan meskipun dalam keadaan abstrak ideal diatas adalah kenyataan konkrit, itu juga menggambarkan sesuatu yang diusahakan untuk dicapai, suatu peristiwa yang dapat diperoleh.

Dalam menyusun materi latihan, pelatih harus memperhatikan ketepatan model latihan yang dipilih dengan mempertimbangkan antara lain prinsip individualisasi dan variasi. Prinsip individualisasi mengarahkan pelatih memilih model-model latihan yang sesuai dengan karakteristik atlet yang dilatih, sehingga model yang dipilih tidak terlalu mudah dan juga terlalu sulit diikuti oleh atlet. Sedangkan prinsip variasi dipilih untuk menekan tingkat kebosanan saat latihan sehingga muncul motivasi lebih saat berlatih. perkembangan sampai pada tingkat-tingkat yang ditentukan.

E. Latihan Wall Shoot

Prestasi maksimal tidak bisa dicapai dalam waktu yang singkat. Pembinaan fisik, keterampilan, dan mental hanya bisa dicapai melalui program yang cukup waktunya. Muhammad Suhud mengatakan yang dimaksud program latihan adalah seperangkat rencana latihan yang akan disajikan pada atlet dalam jangka waktu tertentu (Suhud, 1991, h.50). Program latihan tersebut

harus dibuat secara sistematis dan strategis yang tentunya berkaitan dengan waktu, jumlah latihan, jenis kegiatan, dan fasilitas lainnya serta harus disesuaikan dengan karakteristik atlet dan cabang olahraganya.

Beberapa strategi latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *shooting free throw* diantaranya adalah berlatih 1) Pemanasan sebelum menembak, 2). *On-your-back shooting* (menembak dari punggung), 3). *Wall shooting* (tembak ke dinding), 4) Menembak dari kursi, 5) *One hand shooting*, 6) Lemparan bebas dengan *blind shooting*, latihan shooting dengan menggunakan *wall shooting* dapat membantu memperbaiki *shooting* agar bola yang dilepaskan bisa membentuk sudut parabola yaitu 30 derajat dari garis vertical dan 60 derajat terhadap garis horizontal, dengan sudut tembakan tersebut akan menghasilkan lintasan bola yang parabola, (Hardiyono, 2019, h.68). Berdasarkan macam-macam teknik atau strategi latihan *shooting* dalam permainan bola basket, dalam penelitian ini peneliti menggunakan strategi latihan *wall shooting*.

Latihan *shooting* menggunakan *wall shooting* merupakan salah satu strategi latihan *shooting* yang menggunakan seluruh komponen-komponen fisik pemain seperti kekuatan, daya ledak atau kekuatan, kekuatan tungkai. Jika dibandingkan dengan strategi yang lain seperti menembak dari kursi, menembak menggunakan punggung, menembak menggunakan satu tangan yang lebih memfokuskan pada kekuatan lengan, punggung serta pergelangan tangan tanpa melibatkan unsur utama lain yaitu kekuatan tungkai, Metode *wall shooting* adalah latihan tembakan ke dinding memusatkan perhatian pada

tangan untuk menembak di belakang bola, penempatan siku, pelepasan jari telunjuk, follow through, dan menangkap bola pada posisi menembak (Prisatya, 2015, h.14). Peneliti menggunakan strategi latihan *wall shooting* sudah sesuai dengan teknik *shooting* dan melibatkan unsur-unsur komponen fisik yang hampir sama dengan tembakan *free throw*. Selain hal tersebut, strategi latihan *shooting* dengan menggunakan *wall shooting* secara mekanika gerakan hampir sama dengan teknik gerakan *shooting free throw*, yang dibedakan adalah pada targetnya saja jika dibandingkan dengan strategi latihan *shooting* yang lain.

F. Kerangka Pemikiran

Latihan Wall Shoot Terhadap Hasil Free Throw

Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang. *Shooting* atau menembak merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan terpenting di antara berbagai keterampilan teknik menyerang. *Wall shoot* adalah salah satu jenis latihan *shooting* yang dilakukan di depan dinding atau papan yang digunakan sebagai sasaran tembakan dengan titik tembak setinggi paling tidak 3 meter Menghadapkan ke suatu dinding ataupun papan ring,(Bayu, 2019, h.56). Latihan *wall shoot* memiliki beberapa tujuan antara lain untuk melatih ketepatan dalam melakukan *shooting*, memperbaiki posisi badan saat melakukan *shooting*, melatih posisi siku dan *follow through*, serta melatih konsentrasi. Tembakan hukuman adalah hadiah yang diberikan kepada seorang pemain untuk mencetak satu angka.

Tembakan tanpa rintangan ini dilakukan pada tepat di belakang garis tembakan benar sesuai dengan ketentuan. Tembakan dilakukan dalam waktu paling lama lima detik dari mulai bola diberikan oleh wasit kepada pemain yang akan melakukan tembakan hukuman (Imam Sodikun, 1992, h.90) Menurut Hal Wissel (2000, h.52) bahwa sukses dalam melakukan tembakan bebas memerlukan keahlian, kebiasaan, konsentrasi dan keyakinan. Kebiasaan, rileks dan irama mendukung konsentrasi dan keyakinan diri. Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan *free throw*.

Dari data di atas dapat di analisis bahawa latihan *wall shoot* dapat menjadi salah satu setrategi latihan untuk meningkatkan kemampuan *free throw* Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak. Berdasarkan analisis data di atas, di duga ada pengaruh positif metode latihan *wall shooting* terhadap hasil *free throw* Pada Peserta Didik Ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak.

G. Hipotesis

1. Latihan *wallshoot* berpengaruh terhadap hasil *shooting free throw* bola basket pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak.
2. Latihan *shooting free throw wall shoot* efektif meningkatkan hasil *shooting free throw* pada peserta didik ekstrakurikuler SMA Negeri 9 Pontianak.