

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Permainan Bola Basket**

Menurut Adii et al. (2023) bola basket adalah olahraga bola besar yang dimainkan dua tim, masing-masing terdiri dari 12 pemain, dengan 5 pemain inti dan 7 pemain cadangan, baik putra maupun putri (p.279).

Menurut Siyamto 2014 dalam (Rahma et al. (2024), mengatakan bahwa “Bola Basket adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu” (p.499). Bola boleh dioper (dilempar ke teman), dipantulkan ke lantai (ditempat atau sambil berjalan), dan tujuannya adalah memasukan bola ke ring lawan. Permainan dilakukan oleh dua regu yang terdiri atas 5 pemain. Setiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya sendiri kemasukan sedikit mungkin. Jadi bisa disimpulkan Gerakan dalam permainan bola basket ini adalah gerakan yang dinamis, yang mana gerakannya terdiri dari gabungan berbagai unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan rapi, sehingga bisa dimainkan dengan baik. Jika cara memegang bola saja salah, maka si pemain tidak akan bisa melakukan lemparan dengan baik, karena seorang pemain harus bisa menangkap dengan baik karena teknik menangkap adalah teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain basket.

Permainan bola basket dilakukan dalam 4 babak, yang masing-masing babak selama 10 menit (4 x 10 menit). Sedangkan waktu untuk istirahat antara babak pertama dan kedua adalah 2 menit. Akan tetapi jika pada akhir permainan terdapat jumlah angka yang diperoleh kedua regu itu sama, maka diberikan babak tambahan 5 menit sampai terdapat selisih hasil pertandingan atau angka yang didapatkan oleh kedua regu.

Tujuan permainan bola basket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai. Untuk mencapai tujuan tersebut bukanlah hal yang mudah, permainan haruslah menguasai teknik-teknik dasar bola basket. Untuk menjadi pemain bola basket yang baik, terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bola basket yang baik. Teknik dasar dalam bola basket menurut Indrawan & Nurhidayat (2015). “Permainan bola basket merupakan permainan yang

menuntut konsep dan prinsip dasar bermain bola basket, keterampilan dasar atau teknik dasar memainkan bola, dan keterampilan menerapkan strategi dan menjalankan taktik bermain bola basket”. Keterampilan dasar atau teknik dasar memegang bola, menangkap bola, melempar bola, menggiring bola, melindungi bola dengan cara *pivot*, *shooting* (menembak bola ke dalam keranjang), *lay up* (memasukkan bola ke dalam keranjang dengan cara dua langkah dan melompat usaha untuk mencetak angka). Secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari : *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak).”

### 2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Dalam permainan bola basket juga membutuhkan yang dinamakan ketrampilan individu, oleh karenanya atlet bola basket harus menguasai teknik dasar bola basket. Menurut Putri & Umar (2020) teknik dalam bermain bola basket adalah cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan tujuan dan peraturan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang maksimal. Secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari : *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak).

#### 2.1.2.1 Dribble

*Dribbling* merupakan salah satu ketrampilan dasar yang penting dalam permainan bola basket. Menurut Wiradihardja & Syarifudin (2017) menjelaskan bahwa “menggiring bola dapat dibagi menjadi dua yaitu sebagai berikut, menggiring bola tinggi ini gunanya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya. Sedangkan menggiring bola rendah ini gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan” (p.37).

Menggiring bola harus dengan satu tangan. Dalam *dribbling*, pemain menggunakan tangan untuk menggulirkan bola ke tanah secara berulang-ulang sambil bergerak di lapangan. *Dribbling* memungkinkan pemain untuk mengontrol bola, melewati lawan, menciptakan ruang, dan menjaga posisi yang kuat. Dalam *dribbling*, pemain harus memiliki kendali yang baik atas bola dan teknik yang tepat. Pada saat memulai *dribbling*, pemain harus mengayunkan lengan dengan lembut dan menekan bola ke tanah menggunakan jari-jari yang rileks. Gerakan ini harus dilakukan dengan kontrol dan kelincahan yang tinggi, memungkinkan pemain untuk mengubah arah dan kecepatan dengan cepat.

Selain itu, pemain juga harus memiliki keterampilan untuk melindungi bola dari lawan. Mereka dapat melakukannya dengan menggunakan tubuh mereka sebagai penghalang, menjaga bola di sisi yang jauh dari lawan, dan memanfaatkan gerakan tubuh yang cepat untuk menghindari serangan dari lawan. Selama *dribbling*, pemain juga harus menjaga pandangan mereka tetap fokus ke depan, memungkinkan mereka untuk melihat rekan setim yang terbuka atau peluang untuk mencetak poin. Pada tingkat yang lebih lanjut, *dribbling* juga melibatkan teknik lanjutan seperti *crossover*, *spin move*, atau *hesitation dribble*. Teknik-teknik ini memungkinkan pemain untuk mengelabui lawan dan menciptakan kesempatan untuk melepaskan tembakan atau memberikan umpan kepada rekan setim. *Dribbling* adalah keterampilan yang membutuhkan latihan yang konsisten dan pengulangan yang terus-menerus. Dengan menguasai *dribbling*, seorang pemain dapat menjadi lebih kreatif dalam permainan, lebih efektif dalam melewati lawan, dan lebih berkontribusi dalam tim dengan kemampuan untuk menjaga bola dan membuat serangan yang baik. Tetapi perlu diingat bahwa jika pemain terlalu banyak menggiring (*dribbling*) maka dapat merusak kekompakan tim dan juga bisa membuat pelatih menjadi emosi.



Gambar 2.1 *Dribbling*

Sumber: Fujita S (2024)

#### 2.1.2.2 *Passing*

Menurut Saichudin & Munawar (2019) mengungkapkan bahwa “*passing* merupakan suatu teknik dasar yang bisa dibilang mudah dari teknik dasar lainnya, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu

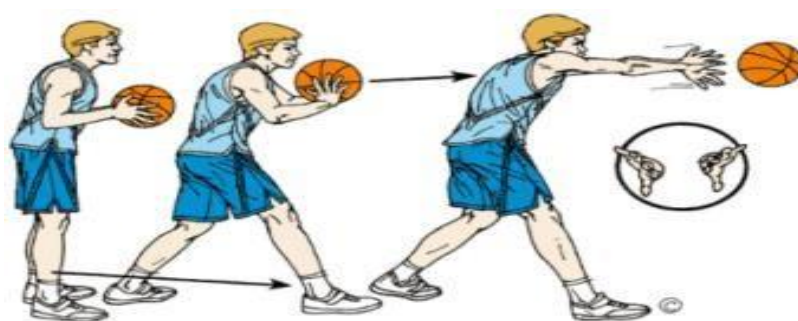
kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka” (p.20).

Menurut Isnanto (2019) mengungkapkan bahwa “teknik mengoper bola harus dilakukan dengan benar. Penggunaan teknik mengoper tentu disesuaikan dengan kondisinya, terutama pada saat berhadapan dengan hadangan lawan” (p.44).

Menurut Saichudin & Munawar (2019) mengungkapkan bahwa “untuk dapat melakukan operan dengan baik harus dapat menguasai macam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik”. Adapun teknik dasar *passing* dalam permainan bola basket yang penting dan sering digunakan. Teknik ini melibatkan pemindahan bola dari satu pemain ke pemain lainnya dengan tujuan untuk mempertahankan bola, menciptakan peluang serangan, dan membangun pola permainan yang efektif. Berikut adalah penjelasan mengenai beberapa teknik dasar *passing* dalam bola basket:

a. *Chest Pass* (Pasing Dada)

Teknik ini dilakukan dengan melempar bola secara horizontal dari dada dengan menggunakan kedua tangan, dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di samping dada, lengan ditekuk dan mata menghadap ke arah sasaran dan kemudian bola didorong dengan kedua tangan secara serentak dengan kekuatan yang cukup untuk mencapai sasaran dengan cepat dan akurat.



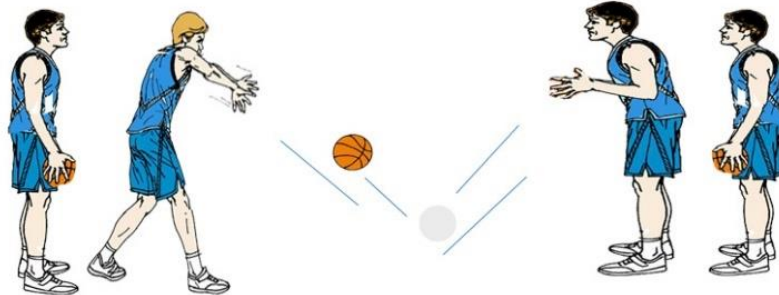
Gambar 2.2 *Chest Pass*

Sumber: Penjasorkes (2022)

b. *Bounce Pass* (Pasing yang di Pantulkan)

Teknik ini dilakukan dengan melempar bola ke arah tanah sehingga memantul ke pemain yang dituju, dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di samping pinggang, lengan ditekuk, dan mata menghadap ke arah sasaran. Lalu bola dilepaskan

dengan tangan yang lebih dekat ke tanah, sehingga bola memantul ke pemain yang dituju. Agar mudah dijangkau pastikan bola memantul di depan pemain.



Gambar 2.3 *Bounce Pass*

Sumber: Penjasorkes (2022)

c. *Overhead Pass* (Pasing Atas)

Teknik ini dilakukan dengan melempar bola di atas kepala menggunakan kedua tangan, dengan cara memegang bola dengan kedua tangan di atas kepala, lengan ditekuk, dan mata menghadap ke arah sasaran. Kemudian bola diepaskan dengan tangan yang lebih dekat ke sasaran dan dengan gerakan melambungkan bola ke arah sasaran. Teknik ini biasanya digunakan untuk melewati pertahanan yang rapat.



Gambar 2.4 *Overhead Pass*

Sumber: Penjasorkes (2022)

Selain teknik dasar tersebut, penting juga untuk memperhatikan faktor-faktor seperti kekuatan lemparan, akurasi, timing, dan pengenalan situasi permainan. Latihan yang konsisten dan pemahaman tentang peran setiap teknik *passing* dalam situasi permainan akan membantu meningkatkan kemampuan *passing* seorang pemain bola basket. Dalam praktiknya, pemain bola basket harus mampu menguasai berbagai teknik

*passing* agar dapat beradaptasi dengan situasi permainan yang berbeda dan melakukan *passing* yang efektif kepada rekan setim.

#### 2.1.2.3 *Shooting*

Menurut Isnanto (2019) mengungkapkan bahwa “Usaha memasukkan bola kedalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *shooting* dengan dua tangan atau *shooting* dengan satu tangan”. Gerakan *shooting* merupakan kesatuan gerakan yang melibatkan mekanika dasar, termasuk pandangan mata, keseimbangan, konsentrasi, posisi tangan, pengaturan siku, dan irama tembakan (p.53).

Menurut Syafruddin (2016) “teknik *shooting* (menembak) bola dalam permainan bola basket adalah bagaimana cara atlet bola basket menembak bola ke-arah ring dengan tepat” (p.140). *Shooting* dalam bola basket merujuk pada tindakan melempar bola ke dalam ring untuk mencetak poin. Ini adalah salah satu aspek paling penting dalam permainan, karena kemampuan untuk mengkonversi peluang lemparan menjadi poin yang sebenarnya dapat membuat perbedaan besar dalam hasil pertandingan. Teknik *shooting* yang baik melibatkan sejumlah aspek teknis dan mental yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Aspek teknis dalam *shooting* meliputi posisi awal, gerakan pengambilan tembakan, *release*, dan *follow-through*. Posisi awal yang benar melibatkan postur tubuh yang stabil dan kaki yang selebar bahu untuk menjaga keseimbangan. Selanjutnya, gerakan pengambilan tembakan harus dilakukan dengan lancar dan koordinatif, membawa bola ke atas dengan lembut sambil menjaga pandangan mata pada target. *Release* yang baik membutuhkan kontrol jari-jari dan pergelangan tangan untuk melepaskan bola dengan gerakan yang lurus, menjaga konsistensi dan akurasi lemparan. *Follow-through* adalah tahap akhir di mana pemain memperpanjang lengan dengan gerakan mengikuti lemparan, membantu mempertahankan keseimbangan dan memberikan umpan balik visual tentang lemparan.

Selain aspek teknis, aspek mental juga penting dalam *shooting*. Pemain harus memiliki kepercayaan diri dan fokus yang tinggi. Mereka harus mampu mengabaikan tekanan dan gangguan dari lawan, serta tetap tenang dan terkonsentrasi pada tujuan mereka. Visualisasi sukses dan rutinitas pra-lemparan juga dapat membantu pemain dalam mempersiapkan diri secara mental sebelum melempar bola. Kemampuan untuk mengatur emosi dan menjaga konsentrasi adalah faktor kunci dalam mencapai akurasi

dan konsistensi dalam *shooting*. Dengan mempelajari dan melatih aspek teknis dan mental dari *shooting*, seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mencetak poin dengan konsistensi dan akurasi. Latihan yang konsisten, pengawasan dan umpan balik dari pelatih, serta pengalaman dalam situasi permainan yang sebenarnya akan membantu pemain mengasah teknik dan memperoleh kepercayaan diri yang diperlukan untuk menjadi penembak yang handal dalam bola basket.

Dalam bola basket, terdapat berbagai macam teknik *shooting* yang digunakan oleh pemain untuk mencetak skor. Berikut adalah beberapa macam *shooting* dalam bola basket:

- a. *Jump shot* adalah salah satu teknik *shooting* yang paling umum digunakan dalam bola basket. Pemain melompat dari lantai dengan satu atau kedua kaki, mengangkat bola di atas kepala, dan melepaskannya saat mencapai puncak lompatan. Teknik ini memberikan ketinggian dan jarak yang baik untuk melewati tangan lawan dan mencetak skor.
- b. *Lay up* adalah teknik *shooting* yang dilakukan saat pemain berada di dekat ring. Menurut Isnanto (2019) mengungkapkan bahwa “teknik ini dilakukan dari sisi samping kanan maupun kiri papan. Untuk melakukan tembakan *lay-up* kaki mempunyai peranan penting karena itu butuh gerakan yang tepat dan dengan irama yang benar”. (p.64)
- c. *Fadeaway* adalah teknik *shooting* yang dilakukan dengan melompat ke belakang saat melepaskan bola. Pemain melompat ke belakang dan memiringkan tubuh mereka saat melepaskan bola, menciptakan jarak antara dirinya dan pertahanan lawan. Teknik ini memberikan keunggulan dalam mencetak skor dari jarak yang jauh dan sulit dijangkau oleh lawan.
- d. *Three-point shot* adalah teknik *shooting* yang dilakukan di luar garis tiga poin. Pemain melepaskan bola dari jarak yang lebih jauh dari garis tiga poin, dengan tujuan untuk mendapatkan tiga poin sekaligus. Teknik ini melibatkan gerakan lengan yang kuat dan akurat untuk mencetak skor dari jarak yang lebih jauh.
- e. *Free Throw* adalah tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan. Menurut Apifa et al., (2020) “Tembakan bebas adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting*

tanpa adanya rintangan, dan apabila bola masuk ke dalam keranjang maka akan mendapatkan *point 1*” (p.31).

Setiap teknik *shooting* memiliki karakteristik dan kegunaannya sendiri dalam berbagai situasi permainan. Pemain bola basket yang baik harus memiliki kemampuan menguasai berbagai macam teknik *shooting* ini agar dapat beradaptasi dengan baik dalam pertandingan dan mencetak skor dengan efektif.

### **2.1.3 Shooting Free Throw**

#### **2.1.3.1 Pengertian Free Throw**

*Free throw* adalah tembakan bebas akibat pelanggaran yang dilakukan pemain lawan. Menurut Apifa et al. (2020) “Tembakan bebas adalah sebuah peluang yang diberikan seorang pemain untuk mendapatkan *point* dengan cara melakukan *shooting* tanpa adanya rintangan, dan apabila bola masuk ke dalam keranjang maka akan mendapatkan *point 1*” (p.31).

*Free throw* diberikan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan *shoot* atau sudah *team foul*. Pada dasarnya tembakan dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua, yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan lapangan merupakan hadiah dua angka dan tembakan tiga angka. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain, akibat pelanggaran yang dilakukan lawan yang terjadi pada saat melakukan tembakan lapangan. Tembakan yang setiap kali diarahkan pada ring seharusnya dapat menghasilkan angka. Pengumpulan yang terbaik adalah penyerangan yang menghasilkan angka. Pengumpulan angka sesuai dengan daerah dimana atlet atau pemain melakukan tembakan, dalam permainan bola basket terdapat daerah tembakan tiga angka dan dua angka. Setiap tembakan mempunyai ketentuan angka tersendiri, tetapi untuk mengumpulkan angka bukan hal yang mudah dikarenakan setiap kali melakukan penyerangan selalu akan diganggu atau dijaga oleh lawan. Penjagaan tersebut dapat mengakibatkan terjadinya persinggungan yang mengakibatkan pelanggaran. Permainan bola basket yang cepat dan agresif seringkali mengakibatkan terjadinya persinggungan. Persinggungan ini terjadi akibat pemain yang berusaha menghalangi lawan untuk dapat memasukan bola ke ring. Persinggungan ini sering membawa keuntungan kepada tim lawan yang sedang melakukan penyerangan. Keuntungan yang nyata atau yang sering terjadi adalah diberikannya tembakan hukuman atau tembakan bebas pada tim yang sedang melakukan penyerangan. Pada saat



melakukan tembakan hukuman pemain harus benar-benar tenang, berkonsentrasi pada ring dan percaya diri, hal ini harus dilakukan agar tembakannya berhasil.

Keyakinan adalah bagian terpenting dalam melakukan tembakan bebas (*free throw*). Berpikir positif selalu melempar dari garis. Tidak ada yang menjaga, dengan keyakinan dan teknik yang benar, maka tidak akan gagal. Melakukan tembakan sukses melempar bebas menembak membutuhkan kepercayaan diri, rutinitas, relaksasi, ritme, dan konsentrasi. Saat melakukan *shooting* pemain harus mempunyai kepercayaan diri dan konsentrasi penuh agar tembakan yang dihasilkan masuk dengan sempurna ke ring. Lemparan bebas diklasifikasikan sebagai keterampilan tertutup atau serba otomatis karena lawan tidak mengganggu penembak saat tampil. Dalam permainan bola basket, ketika atlet melakukan *shooting* maka tidak terlepas dari mekanik *shooting*. Menembak lemparan bebas bergantung pada praktik seperti bakat. Membuat mereka sama mentalnya dengan fisik.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *free throw* adalah suatu gerakan yang dilakukan seorang pemain basket dalam melakukan *shooting* bebas dengan memfokuskan pandangan pada sasaran (ring), sebelum dan sesudah melakukan *shooting* dengan indikator sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, kelenturan pergelangan tangan dan jari tangan.

#### 2.1.3.2 Teknik Melakukan *Free Throw*

##### a. Analisis Gerakan *Free Throw*

Menurut Indrawan & Nurhidayat (2015) Fase-fase dalam melakukan *free throw* ada tiga fase yaitu :

##### 1. Fase Persiapan:

- a) Penegasan yang positif.
- b) Lakukan dengan rutin.
- c) Sikap yang seimbang.
- d) Tangan yang tidak menembak di bawah bola.
- e) Ibu jari rileks.
- f) Siku masuk ke dalam.
- g) Bola antara telinga dan bahu.
- h) Bahu rileks.
- i) Nafas dalam.

- j) Visualkan tembakan yang berhasil.
- k) Konsentrasi pada target.



Gambar 2.5 Persiapan Tembakan Bebas

Sumber: Hakiki T (2021)

## 2. Fase Pelaksanaan

- a) Lihat target.
- b) Rentangkan kaki.
- c) Rentangkan siku.
- d) Lenturkan pinggang dan jari-jari ke depan.
- e) Tangan penyeimbang pada bola sampai terlepas.



Gambar 2.6 Fase Pelaksanaan Tembakan Bebas

Sumber: Akin R (2019)

## 3. Fase *follow-Through*

- a) Lihat target.
- b) Lengan terentang.
- c) Jari telunjuk menunjuk pada target.

- d) Telapak tangan ke bawah saat *shooting*.
- e) Seimbangkan dengan telapak tangan ke atas.
- f) Posisi lengan tetap ke atas.



Gambar 2.7 *Follow-Through* Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Sumber: Troy A (2021)

#### 2.1.3.3 Lapangan *Free Throw*

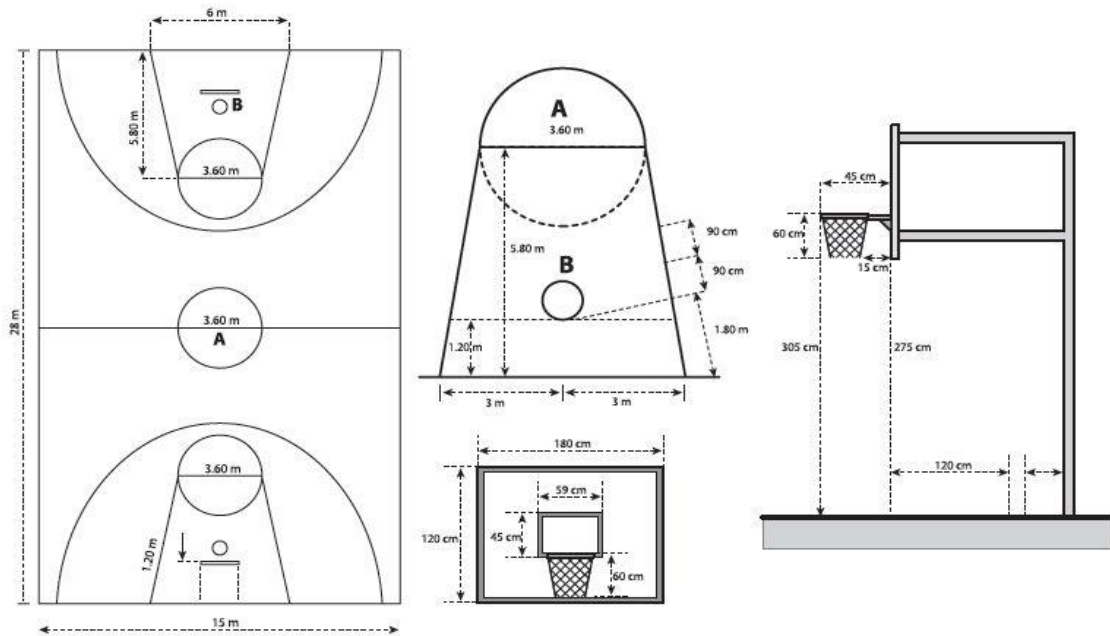
Menurut Vidiaflorenza (2023) *free throw* (tembakan bebas) dilaksanakan dibelakang garis tembakan bebas tanpa rintangan” (p.257). Adapun pengertian *free throw* (tembakan bebas) menurut Sayyidi (2021)

*Free throw* atau lemparan bebas adalah salah satu percobaan mencetak poin tanpa rintangan dengan menembak dari belakang garis lemparan bebas, lemparan bebas umumnya diberikan setelah adanya pelanggaran yg dilakukan oleh pemain lawan apabila yang dilanggar dalam posisi akan melakukan *shooting* setiap lemparan bebas yang sukses akan bernilai satu poin (p.64).

Pada garis tembakan bebas dibuat sejajar dengan tiap garis akhir. Garis tersebut mempunyai jarak 5,80 meter dari sisi dalam garis akhir dan mempunyai Panjang 3,60 meter, garis tersebut harus terlihat jelas bersatu titik tengah kedua garis akhir.

Daerah terlarang terdapat di permukaan lapangan yang bertanda dan dibatasi oleh garis akhir, garis tembakan bebas dan garis yang dimulai pada garis akhir. Sisi luar berjarak 3 meter dari titik tengah garis akhir dan berakhir pada sisi luar garis tembakan bebas. Apabila bagian dalam daerah terlarang di warnai, warna tersebut harus sama dengan warna lingkaran tengah.

Garis tembakan adalah daerah terlarang yang memanjang ke dalam lapangan permainan dengan setengah lingkaran yang mempunyai radius 1,80 meter dan letak di tengah-tengah titik pada garis tembakan bebas. Untuk lebih jelasnya lihat gambar.



Gambar 2.8 *Free Throw Area*

Sumber: Kibrispdr (n.d.)

## 2.1.4 Keseimbangan

### 2.1.4.1 Pengertian Keseimbangan

Secara universal keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem *neuromuscular* menurut Yundarwati & Soemardiawan (2019), keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan sistem saraf otot tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak.

Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap dan posisi tubuh secara tepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerak (*dynamic balance*) (Widiastuti, 2015). Menurut Utami & Syah (2022) “keseimbangan adalah kemampuan tubuh dalam memelihara pusat massa tubuh dengan menjaga batasan stabilitas yang ditentukan oleh pusat dasar penyangga” (p.24). Keseimbangan terdiri dari dua macam yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis yang dipengaruhi oleh faktor-faktor sistem *sensoris*, *vestibuler*, *propioseptif* dan *musculoskeletal* (Laksmita et al. 2018, p.10).

Keseimbangan (*balance*) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya. Keseimbangan juga dapat diartikan

sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Semua tembakan menggunakan mekanisme keseimbangan yang ada di dalam *BEEF* (*Balance, Eye, Elbow, Follow Through*). *Balance* (keseimbangan) merupakan gerakan yang selalu dimulai dari menekuk lutut serta mengatur tubuh dalam posisi seimbang (Cahya et al., 2021, p.49).

Komponen-komponen pengontrol keseimbangan yaitu sistem informasi sensorik, respon otot-otot postural yang sinergis (*Postural muscles response synergies*), kekuatan otot (*Muscle Strength*), *adaptive systems*, lingkup gerak sendi (*Joint range of motion*).

Keseimbangan dibagi kedalam dua tipe, yaitu statis dan dinamis. Keseimbangan statis adalah kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh dalam keadaan diam. Keseimbangan dinamis adalah suatu kemampuan untuk memelihara sikap atau posisi badan ketika tubuh sedang bergerak.

Keseimbangan sebagai keterampilan untuk mempertahankan diri mengontrol organ-organ tubuh agar tetap stabil baik dalam keadaan diam maupun dalam keadaan bergerak, atau sedang melakukan gerakan sederhana sampai gerakan kompleks, salah satu bentuk gerakan yang membutuhkan keterampilan keseimbangan adalah dalam melakukan *shooting*.

#### 2.1.4.2 Peran Keseimbangan Dalam *Shooting*

Dalam permainan bola basket, menurut Sudirjo et al. (2019) “keseimbangan merupakan kemampuan untuk mempertahankan kesetimbangan tubuh ketika di tempatkan di berbagai posisi” (p.94). Keseimbangan merupakan faktor yang penting bagi pemainnya. Pemain dituntut mampu menjaga keseimbangan badannya pada saat posisi yang sulit, misal saat berlari, saat menggiring bola, dan pada saat *shooting* bola.

Menurut Pradina & Wahyudi (2020) “dalam menciptakan *shooting* yang baik diperlukan adanya kondisi fisik yang mendukung seperti halnya kekuatan otot lengan, kekuatan otot tungkai, serta keseimbangan” (p.68). Terutama saat melakukan *free throw* (lemparan bebas), sangat penting untuk meningkatkan akurasi dan konsistensi. Berikut adalah beberapa aspek keseimbangan yang perlu diperhatikan:

- a. Posisi kaki: Kaki harus sejajar dengan bahu, dengan salah satu kaki (biasanya kaki dominan) sedikit maju. Posisi ini membantu menjaga stabilitas selama melakukan lemparan.

- b. Berat badan: Distribusi berat harus merata di kedua kaki, dengan sedikit lebih banyak berat pada bagian depan kaki. Ini membantu menjaga tubuh tetap seimbang selama gerakan.
- c. Postur tubuh: Tubuh harus tegak dan rileks, dengan punggung lurus. Bahu harus tetap sejajar dengan keranjang, dan hindari condong ke depan atau ke belakang.
- d. Gerakan tangan dan lengan: Lengan harus bergerak dalam satu garis lurus ke arah keranjang. Jangan biarkan tubuh atau lengan mendadak bergoyang, karena ini bisa mengganggu akurasi.
- e. Fokus dan konsentrasi: Selain keseimbangan fisik, menjaga fokus mental sangat penting saat *free throw*. Mengendalikan napas dan berkonsentrasi pada target akan membantu menjaga stabilitas keseluruhan. Menggabungkan aspek-aspek ini membantu pemain menjaga keseimbangan optimal dan meningkatkan peluang sukses saat melakukan *free throw*.

Keseimbangan sangat penting dalam olahraga terutama saat melakukan *free throw* karena berhubungan langsung dengan akurasi tembakan, pengendalian tubuh, pencegahan cedera, serta peningkatan fokus dan koordinasi tubuh secara keseluruhan.

### **2.1.5 Konsentrasi**

#### **2.1.5.1 Pengertian Konsentrasi**

Menurut Mulyadi et al. (2021) konsentrasi adalah kemampuan untuk memusatkan perhatian pada tugas, dengan tidak terpengaruh oleh stimulus yang bersifat eksternal maupun internal. Pelaksanaannya mengacu pada dua dimensi yaitu ruang lingkup luas dan dimensi pemusatan pada tugas tertentu. (p.133) Dari buku yang sama Murray (1995) dalam Mulyadi et al. (2021) menjelaskan sangat menarik untuk dicermati bahwa hilang konsentrasi pada titik kritis menjadi pembeda antara menang dan kalah. (p.135). Hal ini merupakan gambaran bahwa konsentrasi merupakan amat penting bagi atlet agar dapat menampilkan penampilan terbaiknya.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam pertandingan yang bersifat penentuan menang atau kalah, biasanya tekanan dari luar akan lebih besar. beban mental yang besar akan membuat pemain menjadi lebih gampang rusak konsentrasinya. Oleh karena itu agar kemampuan atlet tetap dalam kemampuan terbaiknya harus memiliki tingkat konsentrasi yang tinggi dalam tetap fokus dalam setiap kondisi permainan.

Rosmi (2017) menjelaskan konsentrasi merupakan proses pemusatan perhatian terhadap tugas tugas tanpa terganggu stimulus baik dari internal maupun eksternal dengan rentang waktu yang relatif lama. Empat ciri utama konsentrasi antara lain; (1) fokus pada suatu objek yang relevan (perhatian yang selektif), (2) memelihara fokus perhatian dalam jangka waktu lama, (3) memiliki kesadaran pada situasi, dan (4) meningkatkan fokus perhatian jika diperlukan.

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa stimulus atau rangsangan yang dapat merusak konsentrasi tidak selalu datang dari luar akan tetapi dapat juga berasal dari dalam. Untuk itu faktor psikologis harus terus dilatih agar dapat bertahan dari serangan psikologis lain sehingga tetap dalam fokus.

Agustina & Priambodo, (2017) menjelaskan untuk menghasilkan lemparan yang tepat pada sasaran dibutuhkan konsentrasi yang tinggi. konsentrasi memfokuskan semua energi dan fisik pada sasaran. Maka dari itu juga konsentrasi dalam olahraga berpengaruh pada saat *shooting* (p, 392).

Dari kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa dalam melakukan *shooting* bola basket memerlukan konsentrasi yang tinggi. Apabila tidak konsentrasi maka akan pemain dapat terganggu dengan sorak sorai penonton, tekanan dari lawan dan juga faktor yang lainnya. Dengan konsentrasi yang tinggi maka peluang untuk bisa melakukan *shooting* dengan baik akan semakin besar pula.

#### 2.1.5.2 Peran Konsentrasi Olahraga

Konsentrasi memiliki peranan penting dalam sebuah cabang olahraga khususnya bola basket. Menurut Romas (2019) mengungkapkan bahwa “konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu obyek tertentu dalam waktu tertentu. Makin baik konsentrasi seseorang, maka makin lama iadapat melakukan konsentrasi” (p.9). Dalam olahraga, konsentrasi sangat penting peranannya. Dengan berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah.

Menurut Jannah (2017) “konsentrasi adalah kemampuan atlet untuk memusatkan perhatian dan pikiran hanya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya dalam pertandingan” (p.54). konsentrasi adalah faktor kunci dalam mencapai akurasi dan konsistensi dalam *shooting*. Dengan mempelajari dan melatih aspek teknis dan mental dari *shooting*, seorang pemain dapat meningkatkan kemampuan mereka untuk mencetak

poin dengan konsistensi dan akurasi. Latihan yang konsisten, pengawasan dan umpan balik dari pelatih, serta pengalaman dalam situasi permainan yang sebenarnya akan membantu pemain mengasah teknik dan memperoleh kepercayaan diri yang diperlukan untuk menjadi penembak yang handal dalam bola basket.

Untuk meningkatkan konsentrasi, seseorang dapat mencoba berbagai teknik, seperti meditasi, latihan pernapasan, mengatur jadwal kerja yang teratur, menghindari gangguan eksternal, dan menciptakan lingkungan kerja yang kondusif. Latihan konsentrasi secara teratur juga dapat membantu meningkatkan kapasitas mental seseorang untuk tetap fokus dan efisien.

Konsentrasi berperan besar dalam meningkatkan akurasi, mengurangi stres, memperbaiki keteguhan mental, dan meningkatkan kontrol diri seorang pemain dalam situasi *free throw*.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh: Penelitian dari Cahya et al. (2021) berjudul “Konsentrasi dan keseimbangan Faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting* bolabasket”. Terdapat kesamaan dan perbedaan yang terdapat pada penelitian ini yaitu memiliki persamaan pada variabel bebas yaitu keseimbangan dan konsentrasi dan memiliki perbedaan yaitu faktor yang mempengaruhi keberhasilan *shooting*, sedangkan penelitian yang saya lakukan 2 variabel bebas pertama tentang keseimbangan, variabel bebas kedua konsentrasi dan variabel terikatnya hasil *free throw*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat konsentrasi dan keseimbangan terhadap *shooting* under basket pemain klub Taruna Sumenep. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *non-eksperimen* dengan desain penelitian *correlational*. Instrumen penelitian menggunakan angket *Grid Concetration Test* untuk variabel konsentrasi, 30 detik *shooting under basket*, dan tes keseimbangan. Sampel penelitian ini berjumlah sebanyak 12 atlet, dengan teknik *purposive* sampling. Analisis data menggunakan korelasi *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara konsentrasi dengan under basket tidak terdapat hubungan dengan nilai signifikansi sebesar 0,364. Untuk variabel keseimbangan dengan under basket nilai signifikansi sebesar 0,940 yang berarti tidak terdapat hubungan. Kesimpulan yang dapat



didapat dari penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan baik antara keseimbangan dengan under basket maupun konsentrasi dengan under basket.

Penelitian yang dilakukan Elta (2021) berjudul “Hubungan antara Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Tembakan Bebas (*Free Throw*). penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan langsung antara keseimbangan terhadap hasil tembakan bebas *free throw*. Metode penelitian ini menggunakan deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 siswa tim basket. Uji yang dilakukan dalam penelitian ini pada variable keseimbangan menggunakan alat ukur *balance one*, kemudian pada variabel kekuatan otot lengan menggunakan alat *Push and Pull dynamometer* dan variabel hasil tembakan bebas *free throw* menggunakan tes 15 kali tembakan. Hasil analisis korelasi pada SMA Negeri 1 Menggala diperoleh kekuatan otot lengan memiliki koefisien korelasi 0,937. Sehingga H2 diterima yaitu ada hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan dengan hasil *free throw*.

Penelitian oleh Iskandar & Ramadan (2019) berjudul “Pengembangan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket serta mengukur sejauh mana proses latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket. Proses penelitian ini diawali dengan analisis kebutuhan dengan metode pengamatan lapangan dan dilanjutkan dengan proses pengembangan latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket sesuai dengan karakteristik yang dibutuhkan. Pengembangan model latihan ini dilakukan dengan menjalankan 10 langkah menurut Brog and Gall dan menghasilkan suatu produk dari model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket sesuai dengan kebutuhan dan kesesuaian dengan apa yang dibutuhkan. Berdasarkan hasil analisis pada uji coba kelompok kecil didapat rata-rata pilihan sebesar 82,10%, sedangkan pada uji coba kelompok sedang nilai yang didapat rata-rata 87,56%, Sedangkan pada uji coba kelompok besar rata-rata pilihan sebesar 90,49%. Hal ini menyatakan bahwa model latihan konsentrasi pada tembakan *free throw* pemain bola basket sangat layak untuk digunakan.

Penelitian oleh Al-Hadist et al. (2024) “Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Otot Tungkai terhadap Kemampuan *Free Throw* pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket”. Penelitian ini ditulis sesuai dengan apa yang ada di lapangan bahwa peserta

ekstrakurikuler bolabasket putri SMA Negeri 1 Ciasem ketika melakukan tembakan *free throw* bola tidak sampai ke ring basket, walaupun ada sedikit yang bisa memasukan bola tapi belum mengerti dasarnya. Hal ini menjadikan sebuah pertanyaan yang membuat penulis ingin mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap kemampuan *free throw* pada peserta ekstrakurikuler bolabasket putri SMA Negeri 1 Ciasem. Dengan jumlah sampel yang di uji sebanyak 14 orang dan 1x pertemuan untuk tes. Untuk mengetahui hubungan kekuatan otot lengan dan otot tungkai terhadap *free throw*, Penulis mengguakan metode korelasional untuk mencari hubungan nya. Dari hasil yang di peroleh kekuatan otot lengan memiliki nilai sig 0,463, dan kekuatan otot tungkai mempunyai nilai sig 0,463. Hal ini menjadi sebuah jawaban bahwa kekuatan otot lengan dan kekuatan otot tungkai tidak signifikan dikarenakan variabel X1 dan X2 memiliki nilai sig 0,463 yang lebih  $> \alpha = 0,05$  dengan demikian kekuatan otot lengan dan otot tungkai tidak signifikan terhadap kemampuan *free throw*. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yaitu : 1. Pelatih ekstrakurikuler bolabasket putri SMA Negeri 1 Ciasem tidak memiliki program latihan. 2. Keseimbangan. 3. Pandangan mata. 4. Mental. 5. Tinggi badan.

Penelitian oleh Yunitantoro & Siantoro (2020) “Pengaruh Latihan *Shooting Free Throw* Menggunakan *Qube Basketball Trainer* Pada Pemain Basket Usia Dibawah 15 Tahun” *Shooting* merupakan gerakan terakhir yang dilakukan para pemain atau atlet dengan cara menembak atau memasukkan bola kedalam ring atau keranjang. Cara melakukan *shooting* dengan memposisikan badan, kaki, lengan dan jari tangan dengan benar. Tujuan dari *shooting* adalah untuk menambah *point* atau memperoleh angka, regu yang mendapatkan angka tertinggi ialah pemenangnya. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen dengan *pre-test* dan *post-test group design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 20 siswa dan dibagi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing matching* dan dihasilkan kelompok eksperimen latihan menggunakan *qube basketball trainer* dan kelompok kontrol latihan menggunakan bola basket. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah tes *shooting free throw* bolabasket menggunakan bola basket. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji t dan dibantu dengan menggunakan program SPSS 24. Hasil analisis dari penelitian yang dilakukan, diperoleh nilai sig. (2-tailed)  $0,042 < 0,05$ , nilai signifikan pada kelompok latihan menggunakan *qube basketball trainer*. Sedangkan pada kelompok latihan menggunakan

bola basket diperoleh nilai sig. (2-tailed)  $1,000 > 0,05$ , tidak signifikan pada kelompok latihan menggunakan bola basket. Berdasarkan hasil analisis data tersebut, diperoleh kesimpulan bahwa latihan menggunakan *cube basketball trainer* berpengaruh terhadap *shooting free throw* dan terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan bola basket dengan menggunakan *cube basketball trainer* terhadap hasil *shooting free throw* pada pemain basket putra usia dibawah 15 tahun SMP Negeri 24 Surabaya.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun dengan berdasarkan pada tinjauan pustaka dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) Kerangka berfikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila penelitian tersebut berkesan dua variabel atau lebih (p.60). Menurut Williams & Lacy (dalam Cahya et al. 2021) keseimbangan (*balance*) adalah keahlian seseorang dalam mengontrol organ syaraf otot yang ada di dalam tubuhnya. Keseimbangan juga dapat diartikan sebagai keterampilan yang bisa digunakan untuk mengontrol pusat massa tubuh (*center of mass*) atau pusat gravitasi (*center of gravity*) terhadap bidang tumpu (*base of support*). Keseimbangan dalam *free throw* permainan bola basket sangat penting karena memastikan tubuh pemain tetap stabil, yang memungkinkan kontrol lebih baik atas gerakan lemparan. Dengan keseimbangan yang baik, pemain dapat menjaga posisi tubuh yang tepat, mengurangi kesalahan teknik, dan meningkatkan akurasi lemparan. Keseimbangan juga memungkinkan pemain untuk mengatur kekuatan dan arah bola dengan presisi, serta membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental, sehingga mereka lebih fokus dan percaya diri saat melepaskan bola. Secara keseluruhan, keseimbangan yang baik mendukung teknik yang optimal dan meningkatkan peluang keberhasilan dalam *free throw*.

Menurut Darisman et al. (2021) “konsentrasi adalah terpusatnya pikiran terhadap suatu objek atau sasaran tertentu” (p.36). Konsentrasi yang baik akan sangat berguna bagi atlet saat melakukan *free throw* shoot baik pada saat latihan ataupun pertandingan. Dengan konsentrasi yang optimal akan membuat keterampilan *free throw* menjadi salah satu faktor penting dalam bola basket.

Hubungan antara keseimbangan dan konsentrasi dalam *free throw* sangat erat, karena keduanya saling mendukung untuk mencapai hasil yang optimal. Keseimbangan

tubuh yang baik memastikan pemain berada dalam posisi yang stabil dan dapat mengontrol gerakan dengan tepat, sementara konsentrasi yang tinggi memungkinkan pemain untuk fokus pada sasaran dan menghindari gangguan eksternal. Tanpa keseimbangan yang baik, konsentrasi pemain bisa terganggu karena ketidak stabilan tubuh, dan sebaliknya, tanpa konsentrasi yang optimal, meskipun tubuh seimbang, pemain mungkin tidak dapat mengarahkan bola dengan akurat. Dengan kata lain, keseimbangan mendukung kestabilan fisik, sedangkan konsentrasi menjaga fokus mental, keduanya bekerja bersama untuk meningkatkan akurasi dalam melakukan *free throw*.

Berdasarkan uraian diatas, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan anggapan dasar sebagai berikut : keseimbangan dan konsentrasi mempunyai keterkaitan dengan *free throw* sehingga menghasilkan performa dengan baik.

## 2.4 Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2019) mengungkapkan bahwa “hipotesis adalah jawaban sementara atas rumusan masalah yang berbentuk pertanyaan, disusun berdasarkan teori yang relevan dan belum didukung oleh data empiris hasil penelitian” (p.99).

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir, maka hipotesis yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.
- b. Terdapat hubungan yang signifikan antara konsentrasi dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi
- c. Terdapat hubungan signifikan secara bersama-sama antara keseimbangan dan konsentrasi dengan hasil *free throw* pada anggota UKM Bola Basket Universitas Siliwangi.