

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bola Basket

Permainan bola basket termasuk ke dalam kategori olahraga bola besar yang dimainkan secara beregu. Setiap tim terdiri dari lima pemain yang memiliki tugas untuk menggiring, mengoper, dan memasukkan bola ke dalam ring lawan sebanyak mungkin. Menurut (Ismaryati et al., 2024) permainan ini membutuhkan kecepatan, ketepatan, dan akurasi tinggi, serta kerjasama tim yang solid. Emral (dalam Iqbal, 2021) juga menegaskan bahwa aspek-aspek tersebut menjadi ciri khas utama dalam permainan bola basket. Olahraga ini mendapatkan perhatian besar di berbagai ranah, mulai dari pendidikan, hiburan, hingga prestasi (Hanifah et al., 2022). Salah satu jenis olahraga bola besar yang dimainkan secara beregu adalah permainan bola basket. Setiap tim memiliki lima pemain, masing-masing bertanggung jawab untuk menggiring, mengoper, dan memasukkan bola sebanyak mungkin ke dalam ring lawan. (Gusril et al., 2021) menyatakan bahwa permainan ini membutuhkan kecepatan, ketepatan, dan akurasi yang tinggi serta kolaborasi tim yang solid. Menurut Emral (dalam Iqbal, 2021), elemen-elemen tersebut menjadi ciri khas permainan bola basket. Dalam bidang pendidikan, hiburan, dan prestasi, olahraga ini mendapat perhatian besar (Gusril et al., 2021).

Bola basket diminati oleh berbagai kalangan, baik anak-anak maupun orang dewasa. Saat ini, olahraga ini telah menjangkau pelajar mulai dari tingkat dasar hingga menengah atas. Permainannya bersifat inklusif, dapat diikuti oleh semua usia. Kompetisi juga banyak digelar, baik di tingkat pelajar, mahasiswa, hingga masyarakat umum. Permainan bola basket modern diciptakan oleh Dr. James Naismith dan pertama kali dipertunjukkan pada 11 Maret 1892 di Springfield, Massachusetts, sebagai alternatif olahraga musim dingin (Mitchell, 1998). Kini, permainan ini telah menyebar luas dan dimainkan oleh lebih dari 450 juta orang di seluruh dunia (Haikal & Gazali, 2024).

Di Indonesia, bola basket mulai dikenal sekitar tahun 1948 dan berkembang pesat setelah proklamasi kemerdekaan. Organisasi resmi yang menaungi olahraga ini

adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia), yang didirikan pada 23 Oktober 1951 atas inisiatif Maladi, Ketua KONI saat itu (Arisetiawan et al., 2020). Pembinaan bola basket di Indonesia dilakukan secara bertingkat dari pusat hingga daerah, meliputi tingkat provinsi dan kabupaten/kota.

Popularitas bola basket terus meningkat di berbagai wilayah. Dengan banyaknya kompetisi yang diselenggarakan, muncullah bakat-bakat baru dari kalangan pelajar hingga profesional (Arisetiawan et al., 2020). Teknik dasar dalam bola basket tergolong kompleks karena menggabungkan unsur lari, kekuatan, kelincahan, serta koordinasi gerak (Anggara, 2018). Untuk menjadi pemain yang unggul, seseorang harus menguasai berbagai teknik dasar seperti *dribbling*, *shooting*, *passing*, *pivot*, dan *rebound* (Safitri & Sudarso, 2016).

Karakteristik permainan bola basket antara lain: dimainkan secara beregu, menggunakan bola sebagai alat utama, memanfaatkan keranjang sebagai sasaran, serta adanya aturan permainan yang khas. Bola dapat dimainkan dengan dipantulkan, dilempar, maupun dioper (Arisetiawan et al., 2020). Permainan ini bersifat dinamis dan menarik karena melibatkan berbagai teknik seperti menggiring, melempar, dan menembak bola (Irawan et al., 2018). Dalam konteks fisik, bola basket merupakan olahraga dengan intensitas tinggi yang menuntut kemampuan *aerobik* dan *anaerobik*, serta sering melibatkan perubahan arah, lompatan, sprint, dan kontak fisik (Rozi et al., 2023).

Kemajuan bola basket berkaitan erat dengan prestasi yang dapat dicapai melalui latihan yang konsisten dan dukungan fasilitas yang memadai (Febriansyah, 2021). Dalam meraih prestasi, pemain harus memperhatikan empat aspek penting: teknik, fisik, strategi, dan mental. Penguasaan teknik dasar menjadi hal wajib agar permainan berlangsung efektif dan efisien (Anggara, 2018). Selain itu, teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan *pivot* merupakan kemampuan yang harus dimiliki oleh setiap pemain fisik (Rozi et al., 2023).

Tes keterampilan teknik dasar sebaiknya dilakukan secara rutin untuk mengukur hasil latihan dan efektivitas pembinaan (Sumarsono & Santoso, 2019). Sarana dan prasarana latihan juga memegang peranan penting dalam mendukung peningkatan kemampuan teknik atlet. Dengan kemampuan teknik yang baik, pemain dapat melewati penjagaan lawan dan mencetak poin ke dalam ring basket dengan lebih efektif.

Awalnya permainan bola basket dimainkan dengan format 5 lawan 5. Namun kini juga dikenal bentuk permainan 3 lawan 3 (*three on three*) yang telah diakui secara resmi oleh FIBA (*International Basketball Federation*). Dalam satu tim basket, terdiri dari lima pemain inti dan lima pemain cadangan. Biasanya, susunan pemain terdiri dari dua penyerang, dua penjaga, dan satu pemain tengah. Seorang kapten tim akan memimpin dan memberi arahan saat pertandingan berlangsung (Safitri & Sudarso, 2016).

Permainan ini tidak hanya mengandalkan reaksi spontan, tapi juga membutuhkan kemampuan antisipasi dan strategi. Pemain harus bisa membaca pergerakan lawan dan memilih taktik yang tepat untuk meraih hasil optimal (Altavilla et al., 2020). Karena merupakan olahraga beregu, kerja sama tim menjadi faktor kunci dalam mencapai kemenangan (Struzik et al., 2018).

2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain, di mana setiap pemain dituntut untuk menguasai aspek fisik, teknik, taktik, dan mental guna meraih kemenangan. Salah satu aspek yang menjadi fokus utama adalah aspek teknik. Bachtiar dkk. (dalam Mulyadi & Pratiwi, 2020) menjelaskan bahwa teknik merupakan serangkaian gerakan jasmani atau cara memainkan bola yang dilakukan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan tertentu, sesuai dengan teori, hukum, dan peraturan permainan yang berlaku.

Sejalan dengan hal tersebut, (Amananti, 2024) mengemukakan bahwa ball handling merupakan dasar dari semua keterampilan teknik dalam bola basket, sehingga memiliki keterkaitan yang erat dengan penguasaan teknik-teknik lainnya. Berdasarkan pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa *ball handling* adalah salah satu teknik dasar terpenting yang berfungsi untuk menguasai bola dan mendukung pelaksanaan semua keterampilan dasar permainan bola basket. Kusnadi (2020, p. 3) mengungkapkan bahwa latihan pada prinsipnya adalah upaya untuk meningkatkan efisiensi kerja tubuh sehingga performa atlet dapat mencapai tingkat tertinggi.

Menurut (Iqroni, 2022), agar dapat bermain secara optimal, pemain perlu menguasai beberapa keterampilan dasar seperti *ball handling*, *dribbling*, *passing*, *shooting*, *under ring*, *pivot*, dan *lay up* (hlm.42). Adapun teknik dasar bola basket yang dapat penulis jelaskan adalah sebagai berikut:

a. *Ball Handling*

Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik dan berpengaruh terhadap kualitas permainan, pemain perlu menguasai keterampilan dasar dalam mengendalikan bola atau yang dikenal dengan *ball handling*. Teknik ini umum digunakan saat pertandingan dan menjadi dasar bagi penguasaan permainan secara menyeluruh. Krause (1994:115) menjelaskan bahwa terdapat beberapa tahapan yang dapat membantu pemain menguasai teknik *ball handling* dengan efektif, yaitu:

- 1) Penguasaan jari – pemain harus memiliki sentuhan dan kontrol yang baik terhadap bola sehingga mampu menguasainya secara tepat.
- 2) Kecepatan tangan – pemain perlu mampu memegang dan memindahkan bola dengan cepat.
- 3) Penggunaan kedua tangan– kemampuan memanfaatkan tangan kanan dan kiri secara seimbang serta percaya diri.

Latihan *ball handling* merupakan tahap awal sekaligus yang paling mendasar bagi pemain pemula. Dengan kata lain, teknik ini merupakan gerakan dasar dalam mengendalikan atau memanipulasi bola basket, yang berfungsi untuk menunjang keberhasilan pelaksanaan teknik-teknik lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Saputra et al. (2020) yang menyatakan bahwa *ball handling* adalah dasar dari seluruh teknik dalam permainan bola basket, sehingga memiliki keterkaitan erat dengan penguasaan teknik dasar lainnya.

b. *Dribbling/Menggiring*

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai secara berulang. Keterampilan ini menjadi salah satu kemampuan yang wajib dikuasai oleh setiap pemain karena memiliki peran penting dalam kelancaran permainan. Menurut (Suwita et al., 2021), prinsip utama dalam menggiring bola adalah memastikan bola tetap berada dalam kendali penggiring dan terjaga jaraknya dari lawan (hlm. 37).

Lebih lanjut, (Suwita et al., 2021) membagi teknik *dribbling* menjadi dua jenis. Pertama, *dribble tinggi* yang digunakan untuk bergerak cepat menuju area pertahanan lawan. Kedua, *dribble rendah* yang bermanfaat untuk menerobos, mengacaukan pertahanan lawan, serta mengecoh pergerakan pemain bertahan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah keterampilan fundamental yang berfungsi untuk menghindari tekanan lawan, mempercepat pergerakan menuju ring, serta mempertahankan penguasaan bola dengan cara memantulkannya ke lantai secara terkontrol.

c. *Passing*

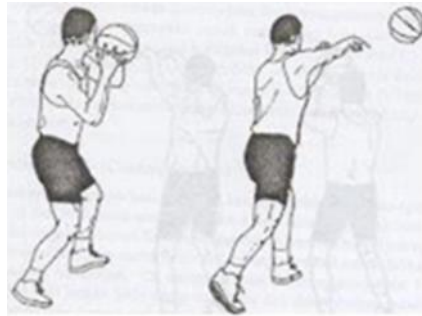
Menurut (Saichudin & Munawar, 2019), *passing* atau mengoper bola merupakan salah satu teknik dasar dalam bola basket yang relatif lebih mudah dikuasai dibandingkan teknik dasar lainnya, namun memiliki peranan yang sangat vital dalam pertandingan. Umpan yang tepat menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan serangan sebuah tim sekaligus memengaruhi peluang terciptanya tembakan yang menghasilkan poin (hlm. 20). *Passing* pada prinsipnya adalah mengirimkan bola kepada rekan satu tim dengan cara yang memudahkan untuk diterima serta meminimalkan risiko direbut lawan.

Anung Hendar Isnanto (2019) menegaskan bahwa teknik mengoper bola harus dilakukan dengan benar, serta penggunaannya perlu disesuaikan dengan situasi permainan, khususnya ketika menghadapi tekanan dari lawan (hlm. 44). Lebih lanjut, (Saichudin & Munawar, 2019) menjelaskan bahwa untuk dapat melakukan operan dengan efektif, seorang pemain harus menguasai berbagai teknik dasar melempar dan menangkap bola secara baik.

Jenis-jenis teknik *passing* yang diuraikan oleh (Saichudin & Munawar, 2019:21-23) antara lain:

1) *Baseball Pass*

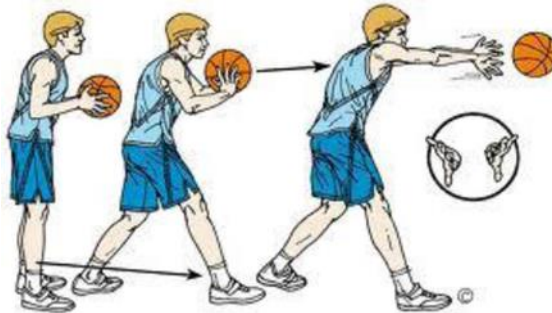
Teknik ini dilakukan dengan memosisikan bola di belakang kepala sebelum dilempar, bertujuan untuk mengirim bola melewati lawan dengan lintasan melambung. Umumnya, teknik ini digunakan untuk mengoper jarak jauh, misalnya dari setengah lapangan.



Gambar 2. 1 *Baseball Pass*
 Sumber: (Saichudin & Munawar, 2019)

2) *Chest Pass* (Umpan Dada)

Operan ini dilakukan dari depan dada dengan menggunakan kedua tangan. Pemain memegang bola di depan dada, lalu mendorongnya ke arah rekan satu tim untuk ditangkap. *Chest pass* merupakan salah satu teknik passing paling mendasar dalam permainan bola basket.



Gambar 2. 2 *Chest Pass*
 Sumber: (Iqroni, 2022)

3) *Bounce Pass* (Umpan Pantul)

Umpan pantul dilakukan dengan memantulkan bola ke lantai menuju rekan setim, di mana titik pantul ideal berada sekitar $\frac{3}{4}$ dari jarak antara pengoper dan penerima. Teknik ini sering digunakan untuk mengecoh lawan dan cukup sulit untuk direbut (*steal*) oleh pihak lawan.



Gambar 2. 3 *Bounce Pass*
Sumber: (Iqroni, 2022)

4) *Overhead Pass* (Umpan Atas Kepala)

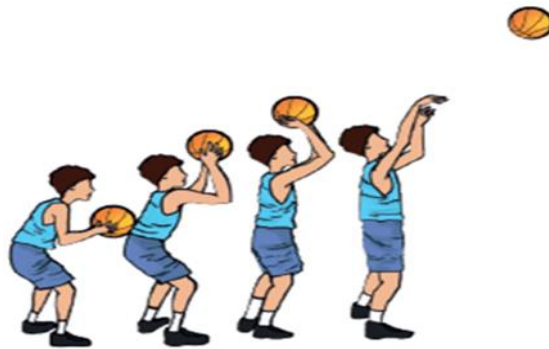
Teknik ini dilakukan dengan memegang bola di atas kepala lalu melemparkannya dengan kedua tangan. Penerima bola juga harus bersiap menangkapnya pada posisi tangan di atas kepala. *Overhead pass* biasanya digunakan untuk mengirim bola dengan lintasan yang lebih tinggi.



Gambar 2. 4 *Overhead Pass*
Sumber: (Iqroni, 2022)

d. Shooting

Shooting merupakan salah satu teknik dasar yang memiliki kontribusi signifikan terhadap keberhasilan tim dalam pertandingan bola basket. Keberhasilan melakukan *shooting* secara konsisten menjadi faktor penentu kemenangan, mengingat skor akhir pertandingan diperoleh dari jumlah tembakan yang berhasil masuk. Menurut Isnanto (2019), *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke dalam ring atau keranjang lawan untuk memperoleh poin, yang dapat dilakukan dengan dua cara, yaitu menggunakan kedua tangan maupun satu tangan. Lebih lanjut, *shooting* merupakan rangkaian gerakan terkoordinasi yang melibatkan komponen mekanika dasar, meliputi fokus pandangan, keseimbangan tubuh, posisi dan pegangan tangan, penempatan siku, serta sinkronisasi irama tembakan.



Gambar 2. 5 *Shooting*
Sumber : (Iqroni, 2022)

e. *Under Ring*

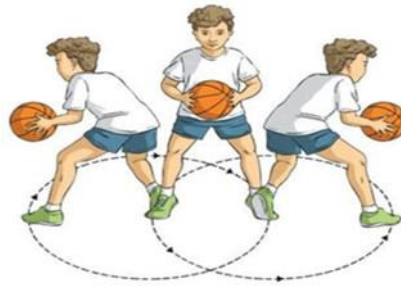
Menurut (Iqroni, 2022:77) *under the basket shoot* merupakan jenis tembakan yang sering digunakan ketika pemain penyerang berada dekat dengan ring basket, baik setelah menerima umpan, merebut bola dari hasil *rebound*, maupun melakukan *jump-stop* usai melakukan *dribble drive* menuju *ring*. Teknik ini memanfaatkan posisi dekat ring untuk meningkatkan peluang keberhasilan tembakan.



Gambar 2. 6 *Under Ring*
Sumber: (Iqroni, 2022)

f. *Pivot*

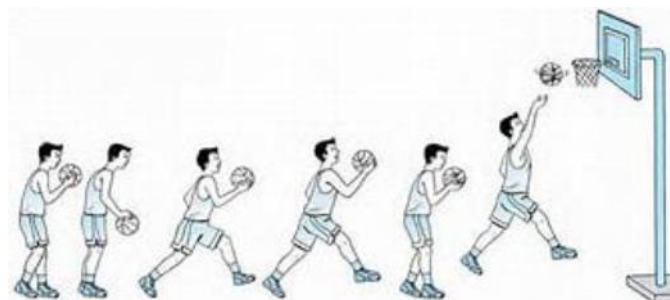
Pivot dalam permainan bola basket adalah teknik memutar tubuh hingga 360 derajat dengan satu kaki sebagai poros sambil tetap memegang bola. Kaki poros tidak boleh bergeser dari posisinya, karena pergeseran akan dikategorikan sebagai pelanggaran. Tujuan utama *pivot* adalah menjaga bola agar tidak direbut lawan. Menurut (Iqroni, 2022) menjelaskan bahwa terdapat tiga jenis *pivot*, yaitu *pivot* kemudian *dribble*, *pivot* kemudian *passing*, dan *pivot* kemudian *shooting* (hlm. 62).



Gambar 2. 7 *Pivot*
Sumber: (Iqroni, 2022)

g. *Lay Up Shoot*

Lay up adalah tembakan yang dilakukan sedekat mungkin dari ring basket, biasanya diawali dengan langkah kombinasi lompat–langkah–lompat. Teknik ini sering dilakukan dari arah kanan atau kiri papan, dapat diawali dengan berlari menuju ring. Menurut (Isnanto, 2019) menegaskan bahwa kaki memegang peranan penting dalam melakukan *lay up*, sehingga diperlukan gerakan yang tepat dan irama yang selaras untuk memperoleh hasil optimal (hlm. 64).



Gambar 2. 8 *Lay up*
Sumber: (Saichudin & Munawar, 2019)

2.1.3 Keterampilan *Shooting*

Shooting dalam bola basket adalah keterampilan paling penting yang menentukan hasil pertandingan. Mashuri (2021) menyatakan bahwa keberhasilan tim dalam bola basket sangat bergantung pada kemampuan pemain melakukan tembakan. Mengingat tujuan utama permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, teknik *shooting* menjadi pusat dari semua aktivitas dalam permainan. Sofyan (2022) juga menekankan bahwa teknik *shooting* adalah elemen inti dalam permainan bola basket.

Ada berbagai jenis teknik *shooting* yang perlu dikuasai, seperti *set-shot*, *jump-shot*, dan *underhanded lay-up shot*, yang menjadi dasar dalam latihan *shooting*, menurut Lidya, Sulaiman, & Wardoyo (2020). Pencapaian kemenangan dalam bola basket sangat bergantung pada keberhasilan pemain dalam menembak, karena itu adalah faktor penentu. Angraini, Apifa, & (Iqroni, 2022) menambahkan bahwa tembakan yang berhasil bukanlah kebetulan, melainkan hasil dari latihan dan keterampilan yang terus diasah.

Teknik *shooting* tidak hanya melibatkan kemampuan melepaskan bola ke arah ring, tetapi juga membutuhkan koordinasi tubuh, seperti kaki yang menyentuh lantai setelah melompat, seperti yang dijelaskan oleh Nidhom Khoeron (2017). Yuliana et al. (2020) juga mengungkapkan bahwa *shooting* adalah teknik yang harus dikuasai untuk mencetak poin sebanyak-banyaknya.

Untuk melakukan *shooting* dengan baik, kemampuan fisik yang mendukung, seperti kekuatan, kelincahan, dan daya tahan, sangat diperlukan, seperti yang diungkapkan oleh Rustanto (2017). Savaş et al. (2018) menekankan pentingnya peningkatan keterampilan menembak secara bertahap agar pemain siap meraih kemenangan. Ilham et al. (2020) mencatat bahwa terdapat variasi teknik *shooting*, seperti *one-handed shot*, *lay-up shot*, dan *shoot* dengan dua tangan, yang semuanya disesuaikan dengan situasi permainan.

Shooting adalah tahapan akhir dalam permainan bola basket, di mana pemain bertujuan untuk memasukkan bola ke dalam ring dan mencetak poin. Seiring dengan teknik dasar lainnya, seperti *passing*, *dribbling*, *defense*, dan *rebound*, tembakan yang baik memerlukan latihan yang intens dan model latihan yang tepat untuk memperbaiki kesalahan, seperti yang disarankan oleh Hasyim & Saharullah (2019). Untuk itu, semua pemain harus menguasai teknik dasar ini agar dapat bermain secara efektif dalam pertandingan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa *shooting* adalah keterampilan fundamental dalam bola basket yang mempengaruhi hasil pertandingan. Keberhasilan dalam menembak bukanlah hasil kebetulan, melainkan hasil dari latihan dan teknik yang terlatih. *Shooter* yang handal dibentuk melalui latihan, dan tanpa akurasi dalam tembakan, pencapaian prestasi dalam bola basket sangat sulit tercapai.

Permainan bola basket sangat bergantung pada kemampuan teknis pemain, salah satunya adalah *shooting*. *Shooting* memiliki peranan vital dalam meningkatkan efektivitas permainan. Untuk meningkatkan kemampuan *shooting*, setiap pemain perlu menguasai teknik dasar seperti *Standing Shoot* dan *Jump Shoot*. Menurut (Mashuri, 2021, hlm. 12–18).

a. Macam-Macam Teknik *Shooting* sebagai berikut:

1) Teknik *Shooting Set Shoot/Standing Shoot*

Set shoot merupakan teknik dasar dalam menembak yang umumnya digunakan saat melakukan lemparan bebas (*free-throw*). Teknik ini dianggap penting karena *free-throw* menyumbang sekitar 20% dari total poin dalam pertandingan NCAA divisi 1 (Priyanto, 2015, hlm. 2088–6802). Dalam pelaksanaannya, pemain harus berdiri menghadap ring, posisi kaki selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, dan punggung tetap tegak (Ranjith & Rajini Kumar, 2015, hlm. 1–4).

Panduan *BEEF* (*Balance, Eyes, Elbow, Follow Through*) menjadi metode efektif dalam mengajarkan *set shoot*. *Balance* berarti menjaga kestabilan tubuh; *Eyes* menunjuk pada fokus pandangan ke ring; *Elbow* menekankan posisi siku tepat di bawah bola; dan *Follow Through* mengacu pada gerakan lanjutan untuk menstabilkan tembakan (Ranjith & Rajini Kumar, 2015). Komponen fisik yang mendukung keberhasilan teknik ini antara lain adalah kekuatan otot, daya ledak, fleksibilitas, dan koordinasi tubuh.

2) Teknik *Shooting Jump Shoot*

Teknik ini hampir serupa dengan *set shoot*, tetapi dilakukan dengan melompat, dan bola dilepaskan saat pemain berada di puncak lompatan (Kokasih, 2008, hlm. 108). Saat berada di titik tertinggi, pemain harus melenturkan pergelangan tangan untuk menghasilkan tembakan dengan lintasan parabola dan efek backspin agar bola lebih stabil. Teknik ini sangat populer dan digunakan lebih dari 70% dalam pertandingan (Struzik, Pietraszewski, & Zawadzki, 2014, hlm. 73–79).

3) *Teknik Shooting Lay Up*

Teknik ini adalah tembakan jarak dekat ke ring yang biasanya dilakukan setelah dua langkah atau lompatan kecil menuju papan. *Lay up* sering digunakan ketika pemain berhasil melakukan penetrasi atau serangan cepat ke area pertahanan lawan.

4) *Hook Shoot*

Tembakan ini dikerjakan dengan gerakan tubuh menyamping dari penjaga lawan, kemudian bola dilepaskan dengan satu tangan melalui gerakan mengait (*hook*). *Hook shoot* biasanya dipraktikkan oleh pemain yang memiliki postur tinggi ketika berada di sekitar area ring.

5) *Free Throw*

Tembakan bebas merupakan tembakan dari garis *free throw* tanpa adanya gangguan lawan. Teknik ini menuntut konsentrasi penuh, kestabilan tubuh, serta ketenangan emosional karena menjadi peluang tambahan dalam mencetak angka.

6) *Two Poin Shoot*

Merupakan tembakan yang dilakukan dari dalam garis *three point* dengan nilai dua angka. Teknik ini bisa dilakukan dengan berbagai variasi, baik menggunakan *standing shoot*, *jump shoot*, maupun *lay up*, tergantung pada posisi dan kondisi permainan.

7) *Three Poin Shoot*

Tembakan jarak jauh dari luar garis *three point*. Untuk melakukannya diperlukan kekuatan tangan, koordinasi gerakan, serta akurasi tinggi agar bola dapat masuk dari jarak yang cukup jauh.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Shooting*

Menurut Mylsidayu & Kurniawan (20hass15, hlm. 1–161), beberapa faktor utama yang mempengaruhi efektivitas *shooting* antara lain:

- 1) Mobilitas tubuh: Menembak dalam keadaan bergerak seperti berlari atau berputar cenderung lebih sulit dibandingkan saat posisi diam, karena pemain bisa lebih fokus pada target saat berhenti.

- 2) Jarak tembak: Semakin dekat jarak ke ring, umumnya semakin akurat tembakan. Namun, posisi tepat di bawah ring juga dapat menyulitkan karena sudut tembak yang sempit.
- 3) Frekuensi tembakan: Semakin sering pemain melakukan tembakan ke ring, semakin besar peluang untuk mencetak poin, sekaligus mengoreksi kesalahan teknik.
- 4) Posisi tubuh saat menembak: Arah hadap penembak sangat mempengaruhi keberhasilan shooting. Menembak dalam posisi menghadap ring cenderung lebih akurat dibandingkan dari posisi menyerong atau membelakangi ring.
- 5) Kondisi fisik dan mental: Kelelahan, cedera, atau ketidakstabilan emosi dapat menurunkan kualitas shooting. Oleh karena itu, kebugaran dan kesiapan mental menjadi faktor penting.

c. Prinsip Latihan *Shooting*

Prinsip *BEEF* menjadi pendekatan yang banyak digunakan karena mudah dipahami dan cukup efektif (Bayu, 2019, hlm. 52–62). Selain itu, pendekatan berbasis sains juga disarankan karena dapat meningkatkan stimulasi kognitif pemain (Beltasar Tarigan & Yudy Hendrayana, 2018, hlm. 122–128). Prinsip *BEEF* meliputi:

- 1) *Balance* – menjaga keseimbangan tubuh dengan posisi kaki selebar bahu.
- 2) *Eyes* – fokus pandangan ke arah ring
- 3) *Elbow* – posisi siku tepat di bawah bola.
- 4) *Follow Through* – gerakan akhir yang menjaga keseimbangan dan arah tembakan.

2.1.4 *Standing Shoot*

Standing shoot, atau yang sering disebut one-hand set shoot, adalah salah satu keterampilan dasar dalam permainan bola basket yang memiliki peranan penting terhadap keberhasilan tembakan. Pelaksanaan teknik ini diawali dengan posisi tubuh yang mantap, kaki dibuka selebar bahu untuk menjaga keseimbangan, lutut sedikit ditekuk, dan berat badan dibagi secara merata pada kedua kaki. Bola dipegang dengan dua tangan, di mana tangan utama berfungsi sebagai penembak, sedangkan tangan lainnya berperan sebagai penopang.

Proses tembakan dimulai dengan dorongan dari kaki, dilanjutkan dengan koordinasi gerak lengan yang mengarahkan bola menuju ring dengan sudut dan kekuatan yang tepat. Pelepasan bola dilakukan dengan gerakan pergelangan tangan (*wrist flick*) guna menghasilkan putaran balik (*backspin*) sehingga lintasan bola lebih stabil.

Kemampuan menguasai teknik ini dapat meningkatkan akurasi tembakan sekaligus mempercepat pelepasan bola, sehingga efektif dimanfaatkan saat pemain berada dalam posisi terbuka. Temuan dari Nurdiana (2019) serta Hermawan & Rachman (2018) menunjukkan bahwa penguasaan *standing shoot* berpengaruh langsung terhadap peningkatan performa *shooting*, terutama dalam situasi *set-piece* atau ketika menerima umpan tanpa penjagaan.

Menurut Wissel (2015), *standing shoot* sangat efektif untuk tembakan jarak dekat dan situasi yang tidak memerlukan lompatan, seperti *free throw*. Stabilitas posisi tubuh pada teknik ini memungkinkan pemain mengontrol arah dan kekuatan tembakan dengan lebih konsisten.

a. Teknik Dasar *Standing Shoot*

Berikut teknik dasar *standing shoot* yaitu:

- 1) Posisi Tubuh dan Kaki: Berdiri dengan kaki selebar bahu dan lutut sedikit ditebuk, tubuh dalam keadaan tegak namun rileks, untuk menjaga keseimbangan saat menembak.
- 2) Posisi Tangan dan Bola: Tangan dominan berada di bawah bola, sedangkan tangan non-dominan di samping bola. Jari-jari tangan terbuka lebar, dengan ibu jari membentuk sudut 90 derajat di belakang bola.
- 3) Fokus Pandangan: Pandangan diarahkan ke ring, tepatnya pada titik sasaran tembakan.
- 4) Gerakan Tembakan: Gunakan tenaga dari lutut, dorong bola ke atas dengan pergelangan tangan, sambil meluruskan siku. Gerakan diakhiri dengan posisi tangan mengarah ke ring sebagai *follow-through*.

b. Analisis Gerak *Standing Shoot*

1) Posisi Awal (*Stance*)

Standing shoot dilakukan dengan posisi tubuh berdiri tegak tanpa melompat. Pemain menjaga keseimbangan dengan membuka kaki selebar bahu

dan sedikit menekuk lutut. Bola dipegang oleh kedua tangan, di mana tangan dominan menopang bola dari bawah sedangkan tangan lainnya berfungsi sebagai pengarah.

2) Fase Persiapan (*Preparation Phase*)

Standing shoot dilakukan dengan posisi tubuh berdiri tegak tanpa melompat. Pemain menjaga keseimbangan dengan membuka kaki selebar bahu dan sedikit menekuk lutut. Bola dipegang oleh kedua tangan, di mana tangan dominan menopang bola dari bawah sedangkan tangan lainnya berfungsi sebagai pengarah.

3) Fase Persiapan (*Preparation Phase*)

Pada fase persiapan, pusat berat badan dijaga tetap stabil dengan pandangan fokus ke arah ring. Otot-otot utama yang bekerja adalah otot paha depan (*rectus femoris*), bokong (*gluteus maximus*), betis (*gastrocnemius*), serta otot lengan.

4) Fase Pelepasan Bola (*Execution/Release Phase*)

Saat bola dilepaskan, gerakan dilakukan melalui dorongan lengan yang disertai pergelangan tangan. Pelepasan ideal berada pada sudut sekitar 45° – 55° sehingga lintasan bola membentuk parabola yang efektif. Keseimbangan tubuh tetap terjaga karena tidak ada tolakan ke udara.

5) *Follow-through*

Gerakan ditutup dengan *follow-through*, di mana pergelangan tangan diarahkan ke bawah dan lengan lurus ke depan. Berat badan sedikit berpindah ke kaki depan agar tubuh tetap stabil.

c. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan *Standing Shoot* antara lain:

- 1) Keseimbangan Tubuh: Tubuh yang stabil memungkinkan kontrol bola yang lebih baik.
- 2) Koordinasi Gerakan: Sinkronisasi antara kaki, lutut, pinggul, dan pergelangan tangan penting untuk menghasilkan tembakan yang akurat.
- 3) Kekuatan Otot: Otot tungkai dan pergelangan tangan memengaruhi kemampuan mengarahkan bola dengan efektif.
- 4) Konsistensi Teknik: Latihan berulang membantu meningkatkan akurasi tembakan

d. Latihan untuk Meningkatkan *Standing Shoot* yaitu:

- 1) Latihan Konsistensi: Melakukan tembakan dari berbagai posisi di sekitar ring untuk membiasakan diri dengan sudut dan jarak berbeda.
- 2) Analisis Video: Merekam gerakan tembakan untuk mengevaluasi posisi tubuh dan teknik.
- 3) Latihan Tanpa Bola: Mengulangi gerakan tembakan tanpa bola untuk memperbaiki koordinasi tubuh.
- 4) Latihan Kekuatan: Meningkatkan kekuatan otot tungkai dan pergelangan tangan untuk mendukung tembakan yang lebih stabil dan akurat

2.1.5 *Jump Shoot*

Jump shoot adalah teknik dasar dalam permainan bola basket yang dilakukan dengan mendaratkan kedua kaki secara bersamaan setelah melakukan lompatan pendek, baik ketika menggiring bola, menerima operan, maupun sesudah melakukan penetrasi ke area pertahanan lawan. Teknik ini bertujuan untuk menghentikan pergerakan tubuh dengan cepat dan terkendali, menjaga keseimbangan, serta memposisikan tubuh secara optimal sebelum melakukan tindakan lanjutan.

Dari sudut pandang biomekanik, pelaksanaan *jump stop* memungkinkan pembagian beban tubuh secara merata pada kedua kaki sehingga pusat gravitasi berada pada titik yang stabil. Kondisi ini memudahkan pemain untuk beralih ke keterampilan lain seperti menggiring kembali (*dribble*), melakukan poros (*pivot*), atau menembak (*shooting*) dengan akurasi dan kestabilan yang lebih baik.

Menurut (Hasibuan et al., 2021) menegaskan bahwa *jump shoot* merupakan keterampilan fundamental yang berperan dalam membantu pemain mempertahankan posisi yang seimbang sekaligus mengurangi kemungkinan terjadinya pelanggaran, khususnya *travelling*. Pendaratan dengan kedua kaki yang bersamaan memberi keleluasaan bagi pemain untuk menentukan kaki poros (*pivot foot*) sesuai kebutuhan permainan.

Secara strategis, penguasaan *jump shoot* sangat bermanfaat dalam menghadapi tekanan pertahanan lawan. Teknik ini memungkinkan pemain berhenti secara mendadak untuk menghindari perebutan bola (*steal*), mengecoh lawan, atau menciptakan ruang gerak bagi rekan setim. Dengan keterampilan *jump stop* yang baik,

efektivitas serangan dapat meningkat karena pemain memiliki lebih banyak opsi dalam pengambilan keputusan taktis di lapangan.

a. Teknik Dasar *Jump Shoot* sebagai berikut:

1) Persiapan

- a) Kaki terentang lebar dengan lutut sedikit ditekuk.
- b) Badan dalam posisi tegak dan rileks.
- c) Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola, sedangkan tangan yang menembak di belakang bola.
- d) Ibu jari rileks, dan siku masuk.
- e) Bola berada pada posisi tinggi, antara telinga dan bahu

2) Fase Lompatan dan Pelepasan Bola

- a) Melakukan lompatan vertikal dengan dorongan dari kaki
- b) Pada titik tertinggi lompatan, lepaskan bola dengan gerakan pergelangan tangan yang halus.

b. Analisis Gerak *Jump Shoot*

1) Posisi Awal (*Stance*)

Pada posisi awal, pemain berdiri dengan sikap seimbang, kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit menekuk, dan tubuh rileks. Bola dipegang dengan kedua tangan, di mana tangan dominan menopang bola dari bawah dan tangan non-dominan berada di samping untuk menjaga stabilitas. Pandangan diarahkan ke ring sebagai target utama. Posisi ini menjadi dasar untuk menciptakan keseimbangan tubuh sekaligus menyiapkan energi yang akan digunakan pada lompatan.

2) Fase Persiapan (*Preparation Phase*)

Memasuki fase persiapan, lutut ditekuk lebih dalam, pinggul sedikit diturunkan, dan pergelangan kaki bersiap melakukan tolakan. Posisi ini menurunkan pusat gravitasi tubuh agar memudahkan pemain menghasilkan dorongan vertikal. Otot-otot tungkai seperti *quadriceps*, *hamstring*, *gluteus maximus*, dan *gastrocnemius* bekerja secara dominan untuk menghasilkan tenaga eksplosif. Kedua tangan tetap memegang bola di depan dada atau wajah, siku ditekuk sekitar 90 derajat, dan konsentrasi tetap terfokus pada target tembakan.

3) Fase Pelepasan Bola (*Execution/Release Phase*)

Pada fase pelepasan bola, pemain melakukan tolakan dengan meluruskan pergelangan kaki (*plantar fleksi*), lutut (*ekstensi*), dan pinggul (*ekstensi*) sehingga tubuh melayang ke udara. Saat mencapai titik tertinggi lompatan, bola dilepaskan melalui rangkaian gerakan fleksi bahu, ekstensi siku, dan fleksi pergelangan tangan (*wrist snap*). Perpaduan gerakan ini menghasilkan lintasan bola dengan sudut ideal sekitar 45° – 55° , yang meningkatkan peluang bola masuk ke ring. Otot-otot yang dominan berperan dalam fase ini adalah deltoid untuk mengangkat lengan, triceps brachii untuk meluruskan siku, serta otot-otot pergelangan tangan yang mengarahkan tembakan.

4) *Follow Through*

Fase terakhir adalah *follow through*, yaitu kelanjutan gerakan setelah bola dilepaskan. Pada fase ini, tangan dominan tetap terulur ke arah ring dengan jari-jari mengarah ke bawah, sementara pergelangan tangan dalam posisi fleksi penuh. Gerakan ini membantu menjaga kestabilan arah bola dan memastikan lintasan tetap konsisten. Saat mendarat, kedua kaki kembali menapak lantai secara seimbang untuk mempertahankan kontrol tubuh sekaligus mengurangi risiko cedera.

c. Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan *Jump Shoot* yaitu:

- 1) Kekuatan Otot Tungkai: Kekuatan otot tungkai berperan penting dalam menghasilkan lompatan yang tinggi, yang memungkinkan tembakan dilakukan dari posisi yang lebih tinggi dan sulit diblok oleh lawan.
- 2) Keseimbangan dan Koordinasi: Keseimbangan tubuh yang baik diperlukan untuk menjaga stabilitas saat melompat dan melepaskan bola, sehingga meningkatkan akurasi tembakan.
- 3) Sudut Tembakan: Penelitian menunjukkan bahwa meningkatkan sudut tembakan dapat meningkatkan efisiensi tembakan, terutama saat menembak di atas lawan yang lebih tinggi.

d. Latihan untuk Meningkatkan *Jump Shoot* yaitu:

- 1) Latihan Plyometrik: Latihan *plyometrik* dapat meningkatkan daya ledak otot tungkai, yang berkontribusi pada lompatan yang lebih tinggi dan tembakan yang lebih kuat.

- 2) Latihan Teknik: Latihan berulang dengan fokus pada teknik yang benar, seperti posisi tangan, sudut tembakan, dan koordinasi antara lompatan dan pelepasan bola, dapat meningkatkan akurasi *jump shot*.
- 3) Analisis Video: Menggunakan perangkat lunak analisis video seperti Dartfish dapat membantu dalam mengevaluasi teknik tembakan, termasuk sudut tembakan, kecepatan bola, dan posisi tubuh saat melakukan *jump shoot*.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas.

Artikel Gusril, Estigana, Fardi, dan Rasyid (2021) “Beberapa faktor yang berkaitan dengan kemampuan *jump shoot* atlet basket”. Penelitian ini menekankan bahwa efektivitas *jump shoot* sangat dipengaruhi oleh faktor fisik seperti daya ledak otot tungkai, otot lengan, dan keseimbangan dinamis. Kontribusi ketiga variabel tersebut mencapai 94,8%, yang menunjukkan bahwa kemampuan fisik yang baik sangat menentukan keberhasilan *jump shoot*. Penelitian ini memberikan pemahaman bahwa efektivitas *jump shoot* dalam *free throw* juga sangat tergantung pada kesiapan fisik atlet.

Artikel Finanda Fajar Hanif, Yudhaprawira Asrori, Rahmalia Apriyanti, dan A’la Faridatul (2023) “Pengaruh Latihan Jarak Bertahap dan Berpindah terhadap Hasil *Jump Shoot* pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Tambun Utar”. Penelitian ini menunjukkan bahwa program latihan teknik yang sistematis dapat meningkatkan akurasi, memperbaiki kesalahan, dan mengotomatiskan gerakan *jump shoot*. Temuan ini memberikan kontribusi bahwa efektivitas suatu teknik *shooting*, termasuk dalam situasi *free throw*, tidak hanya bergantung pada jenis teknik, tetapi juga kualitas latihan yang diterapkan.

Artikel Muhammad Faizal Arif dan Raymond Ivano Avandi (2018) yang berjudul “Analisis Efektivitas Jump Shoot dan Set Shoot terhadap Tembakan ke Ring pada Ekstrakurikuler Bolabasket Putra” mengungkapkan bahwa terdapat perbedaan tingkat keberhasilan antara teknik set shoot dan jump shoot. Hasil penelitian

menunjukkan bahwa jump shoot memiliki persentase keberhasilan yang lebih tinggi dibandingkan set shoot. Temuan ini memberikan gambaran bahwa variasi teknik shooting berpengaruh terhadap hasil tembakan, khususnya pada tembakan dua poin, sehingga relevan sebagai dasar pembandingan dalam penelitian mengenai efektivitas standing shoot dan jump shoot.

Artikel Yusufiah Husnul Hanifah, dkk. (2022) berjudul “Perbandingan Penggunaan Set Shoot dengan Jump Shoot dalam Permainan Bola Basket” menyatakan bahwa teknik jump shoot lebih efektif dalam menghasilkan poin dibandingkan set shoot. Hal ini disebabkan oleh karakteristik jump shoot yang lebih adaptif terhadap situasi permainan yang cepat dan adanya tekanan dari pemain bertahan. Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa jump shoot lebih unggul dalam konteks pertandingan kompetitif, sehingga mendukung penelitian yang dilakukan pada kejuaraan resmi seperti KONI Basketball Championship.

Artikel Finsensius Mbabho (2024) dengan judul “Studi Perbandingan Antara Jump Shoot dengan Shooting di Tempat Menggunakan Dua Tangan di Atas Kepala dalam Permainan Bola Basket” menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara teknik jump shoot dan shooting di tempat. Hasil penelitian membuktikan bahwa jump shoot memberikan hasil tembakan yang lebih optimal. Temuan ini menunjukkan bahwa tembakan yang dilakukan dengan lompatan memberikan keuntungan dari segi sudut dan peluang masuknya bola, sehingga selaras dengan penelitian yang membandingkan efektivitas standing shoot dan jump shoot terhadap hasil shooting.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual dalam penelitian ini menggambarkan hubungan antara teknik shooting yang digunakan pemain dengan hasil tembakan dua poin dalam permainan bola basket. Variabel bebas yang diteliti adalah teknik *shooting*, yang terdiri dari *standing shoot* dan *jump shoot*. *Standing shoot* merupakan teknik menembak tanpa melompat, sehingga menekankan pada kestabilan tubuh, keseimbangan, dan konsistensi pelepasan bola. Sedangkan *jump shoot* dilakukan dengan diawali lompatan, sehingga titik pelepasan bola lebih tinggi dan secara biomekanis memungkinkan peluang bola masuk lebih besar serta menyulitkan lawan dalam melakukan blok.

Variabel terikat penelitian ini adalah hasil shooting dua poin, yang diukur melalui jumlah tembakan yang berhasil, jumlah tembakan yang gagal, dan persentase

keberhasilan tembakan (*shooting accuracy*). Indikator ini memungkinkan evaluasi efektivitas kedua teknik *shooting* secara kuantitatif dalam konteks pertandingan yang sesungguhnya.

Secara konseptual, penelitian ini mengasumsikan bahwa *standing shoot* lebih efektif digunakan pada kondisi pemain tidak mendapat tekanan pertahanan karena kestabilan tubuh yang lebih terjaga, sedangkan *jump shoot* lebih unggul ketika pemain menghadapi tekanan dari lawan karena sudut pelepasan bola yang lebih tinggi. Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk membandingkan efektivitas kedua teknik *shooting* dalam meningkatkan hasil tembakan dua poin pada peserta putra tingkat sma dalam kejuaraan Koni *Basketball Championship 2025*.

2.4 Hipotesis

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2019) adalah “jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.” (hlm.99). Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: Terdapat perbedaan efektivitas antara *standing shoot* dan *jump shoot* terhadap hasil shooting dua poin pada kejuaraan KONI *Basketball Championship 2025*, dan teknik *jump shoot* lebih efektif dibandingkan *standing shoot* terhadap hasil *shooting* dua poin pada kejuaraan KONI *Basketball Championship 2025* tingkat SMA putra.