



Permainan bola basket: sebuah tinjauan konseptual singkat

The game of basketball: a brief conceptual review

Yuliance Adii¹, Yos Wandik², Miftah Fariz Prima Putra³

^{1,2,3} Universitas Cenderawasih, Jayapura, Indonesia

Email: yulianceadii3@gmail.com¹, yoswandik21@gmail.com², mifpputra@gmail.com³

ABSTRAK

Artikel ini memiliki tujuan untuk mengulas secara singkat ihwal permainan bola basket. Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang penting dalam sistem keolahragaan nasional. Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu dibina dan dikembangkan agar olahraga tersebut semakin banyak digemari oleh masyarakat. Terdapat beberapa keterampilan yang dominan dalam permainan bola basket dan salah satunya adalah *shooting free throw*. Agar memiliki kemampuan *shooting free throw* yang baik, beberapa aspek seperti kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan menjadi aspek yang menentukan. Selain itu, konsentrasi juga sebagai dimensi yang penting dalam melakukan tembakan (*shooting*) yang baik.

Kata Kunci: bola basket; kekuatan otot lengan; *shooting free throw*

This article briefly reviews the game of basketball. Basketball is one of the essential sports in the national sports system. Basketball is one of the sports that must be fostered and developed so that the community increasingly favors the sport. There are several dominant skills in basketball games, and one of them is free throw shooting. Several aspects, such as arm muscle strength and wrist flexibility, are decisive to having good free throw shooting ability. In addition, concentration is also an essential dimension in shooting well.

Keywords: *basketball; arm muscle strength; free throw shooting*

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 22 Mei 2023

Disetujui : 07 Juni 2023

Tersedia secara *Online* Juli 2023

Doi: <http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v22i4.16468>

Alamat Korespondensi:

Yuliance Adii

Program Studi Magister Pendidikan

Olahraga, Universitas Cenderawasih,

Jayapura, Indonesia

Email: yulianceadii3@gmail.com

PENDAHULUAN

Indonesia adalah sebagian dari suatu negara-negara yang berkembang di dunia, agar mewujudkan masyarakat yang adil dan makmur. Pemerintah Indonesia melakukan perubahan-perubahan dengan cara melakukan pembangunan disegala bidang termasuk diantaranya adalah pembangunan dibidang pendidikan dan olahraga, serta pembangunan pada peningkatan kualitas Sumber Daya manusia (SDM) sehingga manusia seutuhnya dapat dicapai Sumber daya manusia yang memiliki keterampilan, kecerdasan, kepribadian serta sehat jasmani dan rohani itulah yang dapat membangun bangsa.

Pembangunan dibidang pendidikan bertujuan untuk menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas, seperti yang dituangkan dalam banyak Keputusan, salah satu Keputusan itu adalah tentang Fungsi dan Tujuan



Pendidikan nasional dalam UU Pendidikan No. 20 Tahun 2003 Pasal 3 dikemukakan bahwa Tujuan Pendidikan Nasional adalah "Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab." Sedangkan Pembangunan di bidang olahraga, dalam UU NO. 11 Tahun 2022 BAB II Pasal 4 "a. memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, Prestasi, kecerdasan, dan kualitas manusia; b. menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, kompetitif, dan disiplin; c. mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa; d. memperkuat ketahanan nasional; e. mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa; dan f. menjaga perdamaian dunia".

Berdasarkan kutipan di atas maka jelaslah permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang penting dalam sistem keolahragaan nasional. Permainan bola basket merupakan salah satu tujuan dalam mencapai pembinaan dan pengembangan olahraga yang baik serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian dari proses pendidikan yang tidak hanya berfungsi sebagai pelengkap dalam suatu pendidikan individu tetapi lebih kepada proses pengembangan keterampilan dan perkembangan menyeluruh individu itu. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan Rosdiani (2015) bahwa pendidikan jasmani adalah proses pendidikan melalui penyediaan pengalaman belajar kepada siswa berupa aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang direncanakan secara sistematis guna merangsang pertumbuhan dan perkembangan fisik, keterampilan, motorik, keterampilan berfikir, emosional, sosial, dan moral, pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat". Melalui Pendidikan Jasmani yang diarahkan dengan baik, anak-anak akan mengembangkan keterampilan yang berguna bagi pengisian waktu senggang, terlibat dalam aktivitas yang kondusif untuk mengembangkan hidup sehat, berkembang secara sosial, dan menyumbang pada kesehatan fisik dan mentalnya.

bola basket sudah menjadi salah satu cabang olahraga yang cukup populer di Indonesia. Olahraga bola basket merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan serta memiliki banyak Penggemar olahraga bola basket yang berasal dari segala usia mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan dapat memainkannya. Bahkan hampir di setiap sekolah-sekolah maupun perguruan tinggi memiliki fasilitas lapangan bola basket. Berdasarkan berbagai

uraian di atas maka artikel ini memiliki tujuan untuk mengulas secara singkat ihwal permainan bola basket.

PEMBAHASAN

Permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang di mainkan oleh 2 regu dan masing-masing regu terdiri dari 12 orang pemain baik putra maupun putri, dengan 5 orang pemain inti dan 7 orang lainnya cadangan. Permainan ini dilakukan dengan kontak tubuh secara langsung, sebab masing-masing regu bermain di satu lapangan tanpa pembatas apapun. Permainan bola basket dapat di lakukan pada ruangan tertutup dan terbuka. Permainan bola basket di lakukan menggunakan ke dua tangan secara bergantian, dengan cara membuka jari-jari tangan selebar mungkin dan buat jari rileks agar dapat mengontrol arah bola dengan stabil dan berusaha memasukan bola sebanyak mungkin ke dalam ring lawan. Dimana tujuan dari kedua tim adalah mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka. Olahraga basket relatif mudah di pelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut (Susanto 2020).

Seperti jenis olahraga lainnya untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai keterampilan-keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti passing, dribbling, dan shooting (Nurrochmah dkk, 2009).

Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke dalam keranjang. Maka teknik dasar yang harus dilakukan adalah menembak bola (*shooting*). Dalam permainan bola basket shooting dapat menghasilkan 1 angka, 2 angka, dan 3 angka. Shooting 1 angka diperoleh dari posisi free throw (tembakan bebas). Shooting 2 angka diperoleh dari perimeter area baik berupa lay-up, jump shoot, set shoot, maupun slam dunk. Sementara shooting 3 angka diperoleh dari luar area perimeter. Persiapan untuk melakukan tembakan dengan baik dalam permainan bola basket, yaitu posisi tangan, pandangan, keseimbangan dan irama tembakan.

Menurut Endang dkk. (2019) menyebutkan bahwa *shooting Free throw* (tembakan bebas) merupakan salah satu jenis shooting (tembakan) dalam yang relatif mudah dalam bola basket. Hal ini dikarenakan dalam pelaksanaannya pemain tidak ada gangguan dari lawan pada jarak tiga meter dari ring (Worthy, 2009). Shooting Free throw diberikan apabila terdapat pemain yang dilanggar dalam posisi akan melakukan shoot atau sudah team foul. Jika seorang pemain berhasil memasukkan bola ke dalam ring pada tembakan *free throw*, akan menghasilkan satu angka saja. Keuntungan dari tembakan *free throw* dibandingkan dengan tembakan lainnya yakni saat

melakukan tembakan, seorang pemain tidak ada gangguan dari lawan jadi pemain dapat berkonsentrasi penuh untuk melakukan tembakan agar tepat pada sasaran (ring) dan menghasilkan poin. Berikut ini langkah-langkah melakukan *shooting free throw*:

1. Pegang bola di depan dada.
2. Lihat garis free throw.
3. Lihat target (ring).
4. Pada saat memegang bola, telapak tangan kanan diletakkan dibagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola (Sebaliknya jika kidal).
5. Lutut agak ditekuk, untuk menambah kekuatan saat menembak.
6. Angkat bola didepan kepala.
7. Lemparkan bola ke ring saat bola di depan dahi menggunakan tangan kanan, tangan kiri hanya digunakan sebagai penyeimbang bola
8. Saat melemparkan bola, gerakan badan ke atas mengikuti alur bola saat melempar.
9. Saat bola lepas dari telapak tangan, usahakan pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mengarahkan ke bawah.

Tembakan ini dilakukan pada posisi tepat di belakang garis tembakan bebas sesuai dengan peraturan. Untuk melakukan tembakan dalam permainan bola basket memerlukan gerakan yang kompleks meliputi gerakan tungkai, tubuh, lengan dan gerakan lompatan vertikal keatas. Untuk melaksanakan tembakan tersebut dibutuhkan adanya sinkronisasi antara kaki, punggung, bahu, siku tembakan, kelenturan pergelangan dan jari tangan (Hall, 2000).

Komponen kondisi fisik dalam permainan bola basket sangat dibutuhkan karena jalannya pertandingan yang lama, serta kerasnya pertandingan yang lebih sering memaksa para pemain bola basket untuk melakukan kontak fisik dengan lawannya. Menurut Sidik, dkk. (2011) menyatakan bahwa kondisi fisik adalah salah satu persyaratan yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang atlet bahkan dapat dikatakan sebagai sesuatu yang tidak dapat ditawar-tawar lagi. Komponen fisik yang berpengaruh dalam keberhasilan menembak antara lain: skill, keseimbangan, penempatan kaki tumpu, sikap badan pada saat melakukan, pandangan mata, posisi tangan, pensejajaran siku dalam, dan daya ledak otot tungkai dan lengan. Kondisi fisik yang adalah kemampuan yang meliputi, 1) kekuatan (*strength*), 2) daya tahan (*edurance*), 3) daya otot (*muscular power*), 4) kecepatan (*speed*), 5) daya lentuk (*flexibility*), 6) kelincahan (*agility*), 7) koordinasi (*coordination*), 8) keseimbangan (*balance*), 9) ketepatan (*accuracy*), 10) reaksi (*reaction*) (M. Sajoto, 1995). Kondisi fisik tersebut disesuaikan dengan cabang olahraga masing-masing. Komponen kondisi fisik yang lebih dominan dalam permainan

bola basket adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*).

Menurut Suharjana (2013) kekuatan merupakan unsur terpenting yang harus dimiliki seseorang, karena setiap kinerja dalam aktivitas pekerjaan selalu memerlukan kekuatan otot. Pengertian kekuatan itu sendiri adalah kemampuan otot untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Irianto (2004) mengatakan bahwa kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot untuk melawan beban dalam suatu usaha. Berdasarkan kutipan di atas, maka dapat jelaskan bahwa kekuatan otot lengan adalah kemampuan individu dalam menggunakan aktivitas otot untuk mengatasi tenaga atau beban yang datang dari luar saat melakukan aktivitas. Maka kekuatan otot lengan adalah kemampuan sebagian otot pada bagian lengan untuk mengatasi tahanan yang diberikan.

Untuk memiliki kemampuan *Shooting free throw* yang baik, harus dengan penuh konsentrasi dan memiliki kekuatan otot lengan serta kelentukan pergelangan tangan yang cukup kuat agar mampu menembak (*Shooting*) bola yang baik dan tepat pada sasaran sehingga dapat memperoleh poin.

PENUTUP

Berdasarkan pembahasan di atas dapat di simpulkan sebagai berikut (1) Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang penting dalam sistem keolahragaan nasional. Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang perlu dibina dan dikembangkan agar olahraga tersebut semakin banyak digemari oleh masyarakat. Terdapat beberapa keterampilan yang dominan dalam permainan bola basket dan salah satunya adalah *shooting free throw*. Agar memiliki kemampuan *shooting free throw* yang baik, beberapa aspek seperti kekuatan otot lengan dan kelentukan pergelangan tangan menjadi aspek yang menentukan. Selain itu, konsentrasi juga sebagai dimensi yang penting dalam melakukan tembakan (*shooting*) yang baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada kakak Marlince Adii dan adik Ferdinan Adii atas dukungan dan dorongan berupa motivasi sehingga jurnal ini dapat di selesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan banyak terima kasih pada tim editor jurnal Multilateral yang sudah membantu memperbaiki tampilan artikel tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Endang, Sepdanius., Rifki, M. S., dan Anton, K. (2019). Tes Dan Pengukuran. Depok. PT RajaGrafindo Persada.
- Hall, Wissel. (2000). Bola Basket Dilengkapi Dengan Program Pemahiran Teknik Dan Taktik. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Irianto, D. P. (2004). Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Nurrochmah, Siti., dkk. (2009). Pengembangan instrumen tes bola basket bagi pemula. Jakarta. Deputi IPTEK Olahraga.
- Rosdiani, Dini. (2015). Kurikulum Pendidikan Penjas. Bandung: Alfabeta.
- Saichudin., & Munawar, S. A. R. (2019). Buku Ajar Bola Basket. Malang. Wineka Media.
- Purnomo, Eddy. Dkk. (2011) Dasar-Dasar Gerak Atletik. Alfamedia. Yogyakarta.
- Sajoto. (1995). Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Suharjana. (2013). Kebugaran Jasmani. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharsimi Arikunto. (2005). Manajemen Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.
- Susanto, Teguh. (2020). Buku Pintar Olahraga. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Widyasari, Shinta. (2020). Hubungan Antara Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP NEGERI 3 Pajangan Bantul Tahun Pelajaran 2019/2020. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wiriawan Oce. (2017). Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahragawan. Yogyakarta. Thema Publishing.
- Worthy, D.A. (2009). Choking and Exelling at The Free Throw. Line. The International Journal of Creativity & Problem. Solving.