

Strategi Yang Efektif Membelajarkan Teknik *Shooting* dalam Permainan Bola Basket

Dadang Warta Candra Wira Kusuma

Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan FPOK IKIP Mataram

Email: d2rinjani84@gmail.com

Abstrak: Permainan bola basket sangat berkaitan dengan kondisi fisik atlet, karena pemain bola basket dituntut untuk dapat berlari, melompat, mempercepat, memperlambat dan dapat merubah arah dengan cepat. Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan lima pemain tiap tim, permainan ini menuntut pemain untuk melakukan *shooting* sebanyak mungkin karena penentuan pemenang dalam permainan ini, ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap tim yang menguasai bola sudah barang pasti mencari posisi untuk melakukan *shooting* agar dapat memenangkan pertandingan. Untuk dapat melakukan shooting dengan baik harus didukung oleh beberapa aspek seperti yang telah dijelaskan di atas.

Kata Kunci: Bola Basket, Teknik *Shooting*

PENDAHULUAN

Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan upaya meningkatkan kualitas manusia Indonesia yang dapat mendukung prestasi olahraga yang pada akhirnya dapat menimbulkan semangat nasionalisme masyarakat Indonesia. Sehubungan dengan itu, sangat diperlukan adanya sistem pembinaan dan pengembangan olahraga secara profesional dengan melibatkan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) melalui kegiatan-kegiatan ilmiah bagi para pelatih, pembina dan instansi terkait sehingga proses pembinaan dapat berjalan secara sistematis, terarah dan terukur yang pada akhirnya bermuara pada pencapaian prestasi. Prestasi di bidang olahraga merupakan kemampuan yang mencerminkan karakteristik suatu daerah atau bangsa dalam menjawab tantangan globalisasi disemua bidang saat ini, baik itu di tingkat nasional maupun internasional.

Dalam permainan bola basket sudah jelas faktor komponen kondisi fisik dan psikis berkontribusi positif seperti seperti dijelaskan oleh ahli di bawah ini. *“Basketball players must be able to run, jump, accelerate, decelerate, and change direction. A common thread to the success of these physical tasks is to be efficient from the ground up; in other words, you must apply optimal levels of force into the floor in the shortest time. Sir Isaac Newton’s third law of motion states that for every action there is an equal and opposite reaction”* (Cole & Panariello, 2016). Menurut pendapat Tangkudung & Puspitorini (2012) “keadaan kondisi fisik yang baik akan mempengaruhi aspek-aspek kejiwaan yang berupa peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian dan sebagainya.

Dari penjelasan para ahli di atas permainan bola basket sangat berkaitan dengan kondisi fisik atlet, karena pemain bola basket dituntut untuk dapat berlari, melompat, mempercepat, memperlambat dan dapat merubah arah dengan cepat. Namun untuk mencapai prestasi maksimal harus didukung peranan dari metode ilmiah dalam membantu, dengan kata lain metode ilmiah telah memberikan pengaruh yang sangat kuat dalam pencapaian prestasi olahraga. Oleh sebab itu seorang pelatih harus menyadari bahwa bukan jamannya lagi terlalu mengandalkan pengalaman masa lalu yang didasari oleh metode pelatihan *“trial and error”* sudah saatnya pelatih menerapkan metode ilmiah dan pengembangan metode latih. Untuk itu pelatih harus memiliki sikap positif terhadap sesuatu yang ilmiah, agar dapat menerapkannya dalam program pelatihan dengan baik dan benar.

Permainan bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim yang beranggotakan lima pemain tiap tim, permainan ini menuntut pemain untuk melakukan *shooting* sebanyak mungkin karena penentuan pemenang dalam permainan ini, ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk ke ring basket. Setiap tim yang menguasai bola sudah barang pasti mencari posisi untuk melakukan *shooting* agar dapat memenangkan pertandingan. Untuk dapat melakukan shooting dengan baik harus didukung oleh beberapa aspek seperti yang telah dijelaskan di atas.

Meskipun banyak faktor yang dapat mempengaruhi prestasi puncak pemain bola basket, peran pelatih dalam merencanakan program latihan perlu mendapat perhatian. Banyak pelatih saat mengevaluasi hasil akhir dari even yang diikuti oleh tim biasanya mengatakan “apa yang mereka dapatkan hari ini berasal dari proses latihan yang telah mereka jalankan”. Dari ungkapan ini dapat kita simpulkan keberhasilan suatu tim atau kegagalan suatu tim berasal dari proses latihan atau proses perencanaan latihan, oleh sebab itu dalam proses perencanaan latihan dalam meningkatkan kemampuan penguasaan teknik dasar khusus *shooting* pada pemain bola basket perlu desain latihan yang sesuai dengan posisi dan kebutuhan pemain itu

sendiri. Dalam mendesain latihan sudah tentu harus didasari oleh kajian teori yang mendalam, baik dalam mendesain latihan fisik, teknik dan taktik.

Dalam menyusun dan merencanakan program latihan sangatlah krusial, sebagai seorang pelatih harus menguasai konsep dan ilmu metodologi kepelatihan yang menjadi dasar penyusunan dan merencanakan program latihan dalam mengantarkan pemain atau tim mencapai prestasi puncak. Karena apa yang didapatkan oleh pemain bola basket sudah pasti diperoleh atau diberikan oleh pelatihnya, peran pelatih dalam merencanakan program latihan harus didukung oleh pengetahuan dan pemahaman tentang konsep dan ilmu metodologi kepelatihan olahraga.

Sesuai dengan pernyataan di atas, seorang pelatih dalam merencanakan program latihan harus dilandasi oleh konsep dan ilmu metodologi kepelatihan. Dalam melatih pemain bola basket pelatih harus dapat memilih materi dan metode yang tepat bagi tiap pemain. Mengetahui karakteristik serta kebutuhan latihan pada tiap-tiap posisi pemain, karena dalam permainan bola basket setiap posisi membutuhkan keterampilan yang berbeda-beda khususnya dalam penguasaan teknik dasar *shooting*, agar dapat mengantarkan pemain atau tim mencapai prestasi puncak. Artikel ini akan membahas hakikat permainan bola basket dan strategi ataupun metode pelatihan shooting yang efektif, di mana keterampilan shooting merupakan keterampilan dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket itu sendiri.

PEMBAHASAN

Sejarah Permainan Bola Basket

Olahraga permainan bola basket merupakan olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum muda. Permainan ini berasal dari kebosanan yang melanda pada anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam perkumpulan pemuda kristiani, yaitu YMCA (Young Mens Christian Association), pembina olahraga di sekolah ini adalah Dr. Luther Guillick. Amerika Serikat menyadari timbulnya gejala-gejala semakin berkurangnya siswa mengikuti kegiatan aktivitas olahraga seperti senam dan mendesaknya kebutuhan dengan musim dingin. Atas dasar itulah semakin dirasakan sebagai dorongan untuk merancang suatu jenis permainan yang lebih menarik.

Dr. Guillick menugaskan salah satu rekannya di Springfield yaitu Dr. James A. Naismith, untuk merancang suatu permainan yang dapat dimainkan di dalam ruangan tertutup pada waktu sore hari dan dapat dimainkan pada musim dingin. Pada tahun 1891, Naismith mulai menentukan sasaran berbentuk keranjang yang brelubang di bawahnya. Dari asal keranjang inilah nama bola basket yang diciptakan oleh Naismith yang sekarang dikenal diseluruh dunia. Olahraga ini berkembang dengan pesat di negara bagian Amerika Serikat, terutama pada pelajar karena permainan bola basket menjadi mata pelajaran, dikalangan masyarakat di Amerika Serikat juga memiliki banyak penggemar.

Permainan bola basket pertama kali dipertandingan pada tahun 1913 di Amerika Serikat yang diselenggarakan oleh NAAU (National Amateur Athletic Union). Setelah beberapa tahun berjalan tepatnya pada tahun 1932 di Jenewa, terbentuklah Federasi Bola Basket International yaitu FIBA (federation internationale de basketball Amateur). Dalam konferensi tersebut hadir beberapa utusan dari Argentina, Cekoslowakia, Yunani, Portugal, Rumania, dan Swis. Presiden pertama FIBA adalah Prof. Leon Bouffard, dan selaku sekretaris jenderal ialah Dr. R. Wiliam Jones

Sedangkan perkembangan bola basket di Indonesia dimulai pada tahun 1930, permainan bola basket masuk ke Indonesia dibawa oleh para perantau Tionghoa. Setelah proklamasi kemerdekaan RI, permainan bola basket mulai berkembang pada kota perjuangan dan pusat pemerintahan seperti Medan, Jakarta, Bandung, Semarang, Yogyakarta, dan Surabaya. Di kota inilah permainan bola basket dikenal oleh sebagian kecil masyarakat khususnya dikalangan pelajar.

Bersamaan dengan PON pertama di Solo, pada tanggal 9 September 1984. bola basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diikuti oleh beberapa peserta seperti PORI Solo dan Yogyakarta. Pada tahun 1951, Maladi selaku Sekretaris Komite Olimpiade Indonesia, mengusulkan suatu gagasan kepada Tonny Wen dan Wim Latumeten supaya dibentuk organisasi bola basket Indonesia. Pada tanggal 23 Oktober 1951 atas prakarsa kedua tokoh tersebut terbentuklah organisasi bola basket Indonesia dengan nama "Persatuan Basketball Seluruh Indonesia" disingkat PERBASI. Selaku ketuanya adalah Wim Latumeten.

Pada tahun 1953 PERBASI telah diterima menjadi anggota FIBA dan pada tahun 1954, yaitu pada ASEAN Game di Manila, untuk pertama kalinya PERBASI melaksanakan kegiatan berupa kejuaraan bola basket antar perkumpulan. Setelah berjalan kurang lebih lima tahun tepatnya pada tahun 1955, Persatuan Basketball Seluruh Indonesia diubah dan disesuaikan dengan pembendaharaan bahasa Indonesia, menjadi "Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia" dengan singkatan yang sama, yaitu PERBASI (Marta Dinata, 2008:17). Setelah terbentuknya PERBASI banyak kegiatan yang bersifat nasional, regional dan internasional baik dalam negeri maupun luar negeri.

Dalam perjalanannya pembinaan dan perkembangan bola basket di Indonesia mengalami banyak hambatan, terutama yang datang dari perkumpulan Tionghoa yang tidak bersedia bergabung menjadi anggota PERBASI, karena ketika itu mereka sudah mempunyai perkumpulan bola basket sendiri yaitu Bon Bola Basket Tionghoa. Untuk mengatasi permasalahan tersebut PERBASI mengadakan konferensi bola basket di Bandung pada tahun 1955 yang dihadiri oleh utusan dari Semarang, Yogyakarta, Jakarta, dan Bandung. Konferensi tersebut menghasilkan suatu keputusan yaitu PERBASI merupakan satu-satunya organisasi induk olahraga bola basket di Indonesia, dengan demikian tidak ada lagi sebutan Bon Bola Basket Tionghoa dan sebagainya.

Dalam melaksanakan pembinaan PERBASI menganut sistem vertical berjenjang yang dimulai dari tingkat perkumpulan (klub), pengurus kabupaten/kota, pengurus provinsi (Pemprov), dan pengurus besar (PB). Selain itu juga PERBASI menyelenggarakan kejuaraan bola basket antar perkumpulan pada tahun 1982 yaitu kompetisi bola basket utama (Kobatama) yang diikuti oleh perkumpulan-perkumpulan bola basket terkemuka seperti Jawa, Sumatera, Kalimantan, dan Sulawesi. Sekarang Kobatama diganti dengan Indonesia Basketball League (IBL) yang diikuti oleh para peserta dari berbagai perkumpulan yang bersifat profesional. Semua kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan prestasi bola basket melalui pembinaan dan latihan serta pertandingan yang teratur dan terus-menerus sepanjang waktu.

Teknik Dasar Basket

Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.

Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (catching ball) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada.

Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu melempar bola dari atas kepala (over-head pass), melempar bola dari depan dada (chest pass) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (bounce pass).

Menggiring bola (dribbling ball) adalah suatu usaha membawa bola ke depan. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Menggiring bola dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi dua cara, yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Menggiring bola tinggi dilakukan untuk mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan.

Pivot atau memeros adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat.

Shooting adalah usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan shooting ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan shooting dengan dua tangan serta shooting dengan satu tangan.

Lay-up adalah usaha memasukkan bola ke ring atau keranjang basket dengan dua langkah dan meloncat agar dapat meraih poin. Lay-up disebut juga dengan tembakan melayang.

7 Teknik Dasar Trik Permainan Bola Basket

Latihan olahraga basket yang baik dan benar untuk meraih poin dan menang tentu harus menguasai teknik dasar yang meliputi cara-cara penguasaan bola. Bermain dalam pertandingan tentu tak hanya tentang lawan tetapi juga ketrampilan.

1. Memegang Bola

Sikap tangan membentuk mangkok besar adalah cara memegang bola basket yang benar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat di samping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan di bagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks.

2. Menangkap Bola

Menangkap bola (catching ball) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada. Perhatikan bola agar selalu dalam penguasaan. Rentangkan jari-jari

tangna dan pergelangan tangan harus rileks untuk menjemput bola menggunakan telapak tangan. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola.

3. Mengoper atau Melempar Bola

Ada tiga cara yang bisa dilakukan dalam melempar atau mengoper bola. Melempar bola dari atas kepala (over-head pass), melempar bola dari dari depan dada (chest pass) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan, serta melempar bola memantul ke tanah atau lantai (bounce pass).

4. Menggiring Bola (dribbling ball)

Usaha membawa bola ke depan disebut dribbling ball. Pantul-pantulkanlah bola ke lantai dengan satu tangan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi ke arah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan. Ada dua macam teknik menggiring bola yaitu menggiring bola rendah dan menggiring bola tinggi. Menggiring bola rendah bertujuan untuk melindungi bola dari jangkauan lawan. Sedangkan mengadakan serangan yang cepat ke daerah pertahanan lawan adalah tujuan menggiring bola tinggi.

5. Pivot atau memoros

Pivot adalah suatu usaha menyelamatkan bola dari jangkauan lawan dengan salah satu kaki sebagai porosnya, sedangkan kaki yang lain dapat berputar 360 derajat.

6. Shooting

Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin dinamakan shooting. Shooting dalam bola basket bisa dilakukan dengan dua tangan atau satu tangan.

7. Lay-up

Melangkah atau meloncat agar mendapat poin adalah cara memasukkan bola ke ring atau keranjang yang disebut tembakan melayang atau lay-up.

Latihan Shooting Bola Basket

Meskipun permainan bola basket adalah permainan tim, penguasaan teknik dasar individu sangat berperan dalam keberhasilan sebuah tim dalam memenangkan satu pertandingan. Menurut Wessel, teknik dasar dalam permainan bola basket adalah *shooting*, *passing*, *dribbling*, *rebounding*, *defending*, bergerak dengan bola dan bergerak tanpa bola (Wessel, 2000).

Terlepas dari beberapa macam teknik dasar dalam permainan bola basket, yang menjadi fokus pengamatan penulis pada penelitian ini adalah pada keterampilan teknik dasar *shooting*. *Shooting* merupakan teknik dasar dalam permainan bola basket dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan agar memperoleh angka atau *point*. Dalam permainan bola basket setiap tim dituntut untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan menjaga keranjangnya agar tidak kemasukan oleh tim lawan.

Beberapa ahli menjelaskan tentang definisi *shooting*, menurut Ahmadi, *shooting* adalah usaha memasukkan bola ke keranjang lawan (Ahmadi, 2007). Sedangkan menurut Wessel, *shooting* adalah keahlian yang sangat penting di dalam permainan bola basket. Teknik dasar seperti operan *dribbling*, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap saja anda harus melakukan tembakan (Wessel, 2000).

Dengan demikian kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket dapat dianggap sebagai kemampuan yang paling utama antara kemampuan-kemampuan teknik dasar lainnya. *Shooting* merupakan teknik dasar yang penting dalam permainan bola basket, karena *shooting* merupakan satu-satunya cara pemain bola basket dalam memperoleh angka atau *point*. dalam permainan bola basket, untuk memenangkan suatu pertandingan ditentukan oleh banyaknya *point* yang dimasukkan oleh tim.

Macam-macam Shooting Dalam Permainan Bola Basket

Ahmadi menyebutkan bahwa *shooting* dapat dilakukan satu tangan, dua tangan, dan *lay-up* (Ahmadi, 2007). Hampir semua pemain melakukan *shooting* dalam permainan bola basket dengan tujuan dan teknik dasar *shooting*: menggunakan satu tangan (*one-hand set shoot*), seperti tembakan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan tiga angka (*tree point shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), *lay-up shoot*, dan *runner*. Semua tembakan memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, pasisi tangan, pengaturan siku, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya (Wissel, 2000).

1) Pandangan (*Sight*)

Pusatkan pandangan anda pada ring, tujukan hanya pada sisi muka lingkaran untuk semua jenis tembakan kecuali untuk tembakan pantulan (*bank shoot*). Gunakan tembakan samping jika anda pada posisi 45 derajat dari papan ring. Pandanglah sasaran anda secepatnya dan tetap fokus sampai bola sampai sasaran atau

ring. Tetap konsentrasi pada sasaran untuk mengurangi gangguan seperti teriakan, lambaian handuk, tangan lawan, atau pelanggaran keras yang akan dilakukan pemain lawan.

2) Keseimbangan (*Balance*)

Berada pada keseimbangan memberikan anda tenaga dan kontrol irama tembakan yang baik, dalam permainan bola basket posisi kaki sebagai dasar keseimbangan. Rentangkan kaki selebar bahunan arahkan jari-jari kaki ke depan. Kaki pada posisi tangan yang akan melakukan *shooting* harus di depan (kaki kanan untuk tembakan tangan kanan), jari kaki yang belakang harus sejajar dengan tumit dari kaki yang menembak. Tekuklah kaki memberikan tenaga pada saat melakukan *shooting*,

3) Posisi tangan

posisi tangan pada saat *shooting* penting menempatkan tangan tepat dibelakang bola dan tangan yang tidak melakukan *shooting* berada di samping dan akan mengikuti gerakan ke arah bawah bola sebagai penjaga keseimbangan bola. Gerakan tangan pada awalnya rileks dan jari-jari terlentang secukupnya. Ibu jari tangan yang menembak rileks dan tidak terlentang lebar (menghindari tegangan pada tangan dan lengan atas), dan bola berada padajari bukan pada telap tangan.

4) Pensejajaran siku dalam

Pegang bola di depan dan di atas bahu untuk menembak, antara teliga, dan bahu anda. Siku tangan yang akan menembak ada di dalam, bola sejajar dengan basket (ring). Beberapa pemain tidak memiliki kelentukan untuk menempatkan tangan yang akan menembak di belakang bola saat siku di dalam. Pada kasus ini pertama-tama letakkan tangan anda di belakang bola dan kemudian gerakkan siku ke dalam sejauh mana anda mampu.

5) Irama menembak

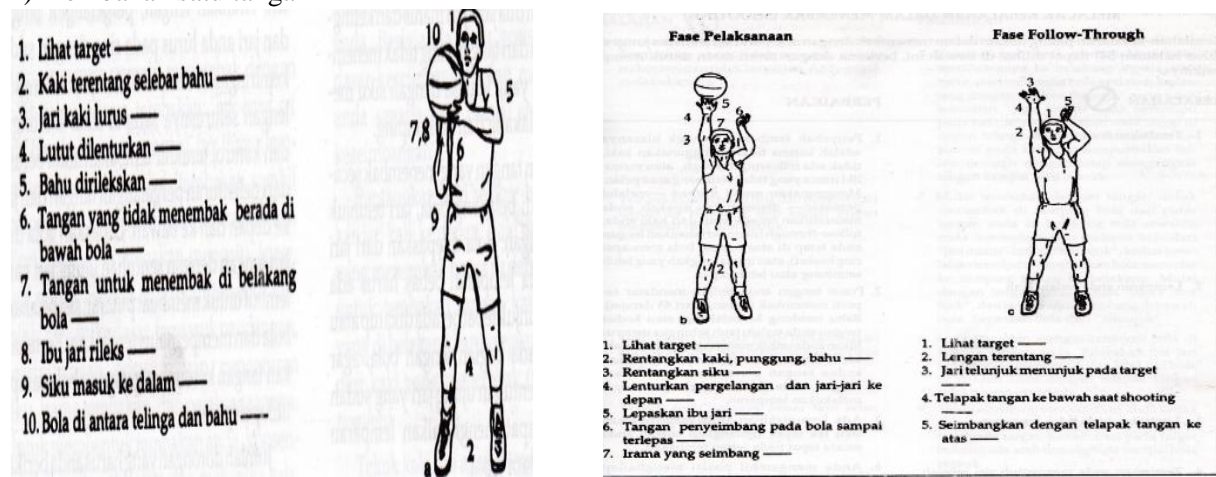
Shooting adalah sinkronisasi antara kaki, pinggang, bahu, siku, kelentukan pergelangan tangan, dan jari tangan. Pada saat melakukan tembakan, kekuatan dan ritme merupakan faktor pendukung keberhasilan *shooting*. Kekuatan yang utama ada pada kekuatan kaki anda, awali dengan tekuk lutut anda dan kemudian rentangkan sepenuhnya di dalam gerakan naik-turun. Saat kaki terlentang sepenuhnya, punggung dan bahu anda terlentang kearah atas. Cara terbaik saat menyinggungkan bola adalah dengan menarik pergelangan tangan sampai terlihat lipatan kulit. Sudut ini memberikan pelepasan yang cepat dan follow through yang konsisten. Arahkan lengan, pergelangan tangan, dan jari lurus pada ring dengan sudut kemiringan 45 sampai 60 derajat, rentangkan lengan selurusnya sampai siku. Dorong dan kontrol terakhir tembakan anda berasal dari pelenturan pergelangan tangan dan jari ke depan dan ke bawah. Pertahankan posisi tangan sampai titik pelepasan bola.

6) *Follow through*

Setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan anda untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus kearah target. Telapak tangan anda seharusnya menghadap ke bawah, dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas. Pertahankan pandangan pada sasaran, dan lengan anda tetap di atas pada posisi penyelesaian follow through sampai bola menyampai ring.

Berdasarkan dari lokasi atau jarak *shooting* dan teknik pelaksanaan, *shooting* terbagi menjadi beberapa jenis, antara lain:

1) Tembakan satu tangan



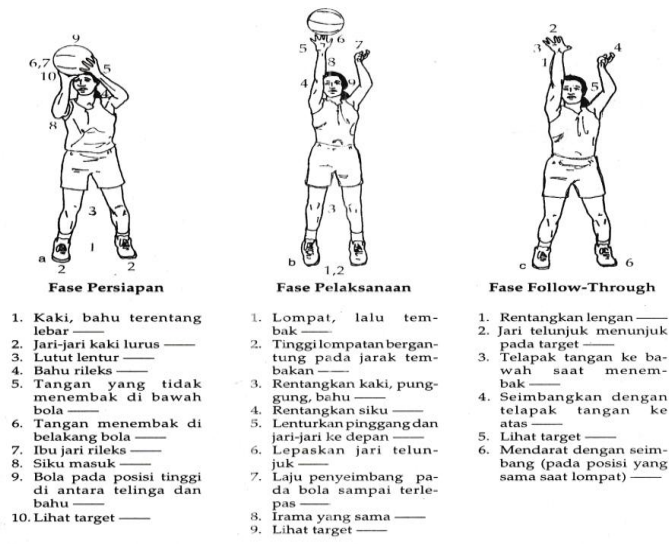
Gambar 1. *Shooting* Satu Tangan (*One-Hand Shoot*)

2) *Free throw* (lemparan bebas)



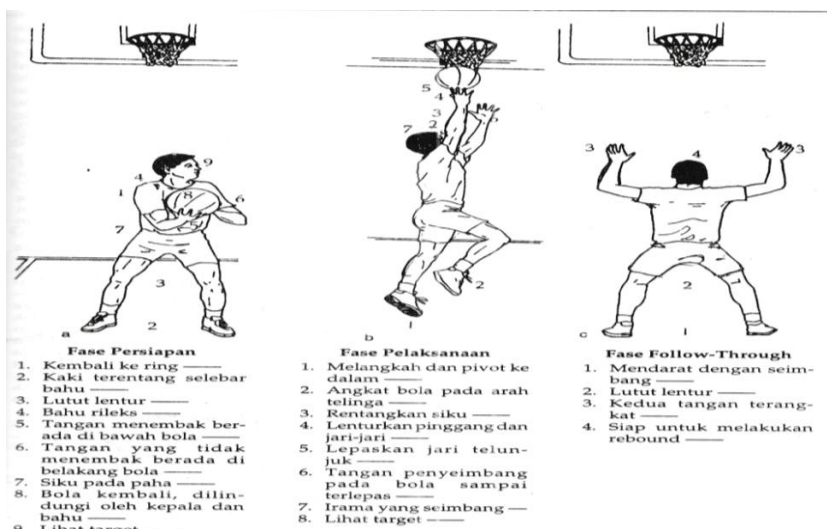
Gambar 2. *Free throw* (lemparan bebas)

3) *Jump shoot* (tembakan melompat)



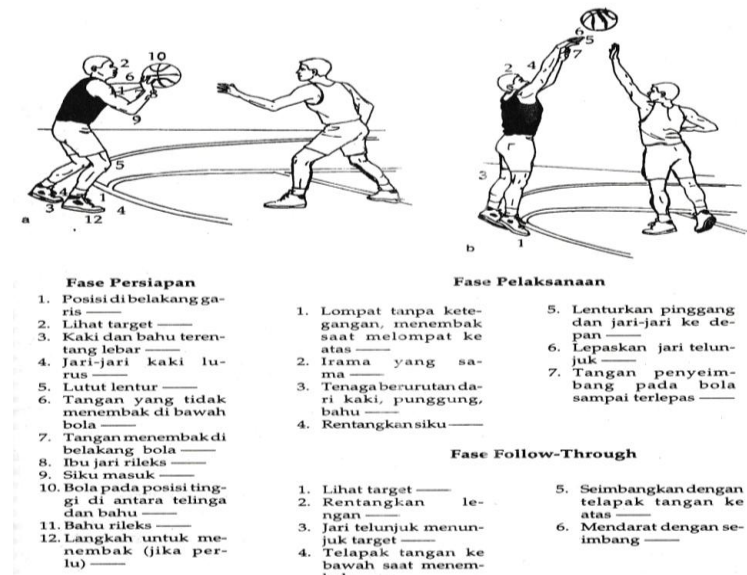
Gambar 3. *Jump shoot* (tembakan melompat)

4) *Hook shot* (tembakan mengait)



Gambar 4. *Hook shot* (tembakan mengait)

5) *Three-point shot* (tembakan tiga angka)



Gambar 5. *Three-point shot* (tembakan tiga angka)

6) *Lay-up*



Gambar 6. *Lay-up shoot*

KESIMPULAN

Penguasaan teknik dasar individu sangat berperan dalam keberhasilan sebuah tim dalam memenangkan satu pertandingan. Kemampuan *shooting* dalam permainan bola basket dapat dianggap sebagai kemampuan yang paling utama antara kemampuan-kemampuan teknik dasar lainnya. Hampir semua pemain melakukan *shooting* dalam permainan bola basket dengan tujuan dan teknik dasar *shooting*: menggunakan satu tangan (*one-hand set shoot*), seperti tembakan bebas (*free throw*), tembakan sambil melompat (*jump shoot*), tembakan tiga angka (*tree point shoot*), tembakan mengait (*hook shoot*), *lay-up shoot*, dan *runner*. Semua tembakan memiliki mekanika dasar, termasuk pandangan, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, posisi tangan, pengaturan siku, irama tembakan, dan pelaksanaannya.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmadi, N. *Permainan Bola Basket*. Solo. Era Intermedia. 2007.
 Brian Cole and Rob Panariello. *Basketball Anatomy*. (USA. Human Kinetik, 2016
 James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga"*. Jakarta. Cerdas Jaya, 2012.
 Wessel, H. *Bola Basket "Dilengkapi Dengan Program Pembinaan Tektik Dan Teknik"*. Jakarta: PT. Grafindo Persada, 2000.