

KETERAMPILAN UMPAN DADA DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Dwiki Juliyo Budi Setiawan

STKIP PGRI BANGKALAN

Wwiki58@yahoo.com

Abstrak

Bola basket dapat diartikan sebagai suatu permainan yang menggunakan tangan. Pemain inti yang bertanding dalam permainan bola basket yang berjumlah 5 orang dengan berbagai posisi yang berbeda. Permainan bola basket sudah sangat terkenal dan mendunia khususnya di Amerika, China dan Indonesia. Didalam permainan bola basket juga terdapat teknik-teknik dan peraturan yang wajib kita taati. Permainan bola basket juga sangat mudah untuk kita pelajari, dikarenakan bolanya yang sangat kecil sehingga mudah untuk dipantulkan. Pemain bola basket tidak hanya diminati oleh pria melainkan wanita juga banyak yang menggemarinya. Salah satu teknik dasar bermain bola basket adalah teknik mengumpan yang salah satunya adalah umpan dada (*chest pass*). Umpan dada yang artinya (*chest pass*) yaitu cara mengoper bola kepada teman yang satu tim dengan sasaran bola tepat di tengah dada rekan satu tim yang menerima umpan. Umpan dada dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang cukup penting untuk dikuasai mengingat teknik umpan ini yang paling sering digunakan oleh pemain bola basket dalam pertandingan. Selain itu terdapat beberapa hal utama yang harus diperhatikan dalam melakukan umpan yaitu kecepatan bola, sasaran umpan, ketepatan waktu melakukan umpan, teknik lanjutan umpan dengan menipu lawan dan komunikasi antar teman satu tim yang menerima umpan dada.

Kata kunci: Bola basket, Keterampilan Bola Basket, Umpan Dada.

Abstract

Basketball can be interpreted as a game that uses hands. The core players who compete in basketball games are 5 people in various different positions. Basketball games are very well known and worldwide, especially in America, China and Indonesia. In basketball games there are also techniques and rules that we must obey. Basketball games are also very easy for us to learn, because the balls are so small that they are easy to reflect. Basketball players are not only in demand by men but also women who love them. One of the basic techniques of playing basketball is a pass technique, one of which is a chest pass. Chest pass which means (*chest pass*) that is how to pass the ball to a team mate with the target of the ball right in the middle of the chest of the teammate who receives the bait. Chest pass in basketball is one of the basic techniques that is quite important to master, considering that this bait technique is most often used by basketball players in matches. In addition there are some main things that must be considered in making bait, namely ball speed, bait target, timeliness of bait, advanced bait technique by tricking opponents and communication between teammates who receive chest pass.

Keywords: Basketball, Basketball skill, chest pass.

PENDAHULUAN

Bola basket adalah suatu permainan dengan jumlah 5 orang pemain. Bola basket bisa dikatakan sebagai permainan yang dimainkan dengan tangan. tidak hanya dimainkan diruang terbuka, tetapi juga bisa diruang tertutup. Biasanya

permainan bola basket hanya memerlukan lapangan yang kecil. Permainan bola basket merupakan permainan yang terdiri dari dua regu atau tim berisi 5 pemain inti dan maksimal 7 pemain cadangan masing-masing regu atau timnya serta saling memperebutkan penguasaan bola untuk melakukan serangan dengan tujuan untuk

memasukkan bola ke dalam keranjang dan mencetak angka (Hidayatullah, 2017).

Dalam permainan bola basket juga terdapat teknik-teknik, sehingga kita harus mengikuti/menaati teknik tersebut. Permainan bola basket sangat mudah untuk kita pelajari, dikarenakan bolanya yang begitu besar, sehingga pemain tidak sulit untuk memantulkan bola tersebut. Seringkali permainan bola basket disebut sebagai permainan yang cukup kompleks dimana terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi. Bola basket merupakan cabang olahraga yang cukup kompleks yang melibatkan berbagai aspek kebugaran jasmani di dalamnya (Hidayatullah, 2018). Uniknyalah lagi didalam permainan bola basket tidak hanya dimainkan oleh pria melainkan wanita juga bisa bermain. Bola basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang pastor. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith, seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa profesional di YMCA (*Young Man Christian Association*) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891 (Candra dalam Prasetyo, 2013).

Permainan bola basket sudah digemari dan mendunia khususnya di Amerika, China dan Indonesia. Permainan bola basket dapat dianggap sebagai olahraga yang unik, karena permainannya menggunakan tangan dengan cara dipantulkan dan dilempar. Didalam permainan bola basket diajarkan untuk selalu sportif dalam bermain. Olahraga bola basket juga diajarkan pada bidang pendidikan khususnya pada pelajaran

jasmani di sekolah. Hal inilah sebenarnya yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi para pelajar mengenal bola basket khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket diadakan di sekolah akan menarik minat para pelajar. Keterampilan perseorangan seperti *passing*, *dribbling*, dan tembakan (*shooting*) serta kerja sama tim untuk menyerang atau bertahan, adalah prasyarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* atau mengumpan adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka (Oliver dalam Ardiansyah, 2014).

Permainan bola basket diutamakan kekompakannya, karena didalam suatu permainan/pertandingan harus selalu mementingkan kawan bukan lawan. Permainan bola basket juga dapat melatih kelentukan tubuh kita dengan cara menggiring bola supaya otot-otot kita lebih kuat lagi. Sangat cocok bagi kita sebagai mahasiswa/pelajar tidak hanya materi yang harus kita pelajari, tetapi olahraga itu sangat lebih diutamakan lagi untuk kesehatan kita. Apabila tubuh kita sehat, maka akan mudah untuk menyerap mata pelajaran yang ada. Dalam permainan bola basket didukung oleh kecepatan reaksi yang tinggi akan menguntungkan pula dengan ukuran panjang tungkai yang sama perlu didukung oleh kecepatan reaksi yang lebih tinggi, hal tersebut diatas digambarkan bahwa prestasi bola basket selain ditingkatkan juga harus didukung pula dengan potensi-potensi tubuh yang dapat diubah atau ditingkatkan kualitasnya. Selain itu faktor yang lain dalam permainan basket harus dikuasai oleh seorang pemain bola basket.

PEMBAHASAN INTI

Umpan dada yang artinya (*chest pass*) yaitu cara mengoper bola kepada teman yang satu tim dengan sasaran bola tepat di tengah dada rekan satu tim yang menerima umpan. Biasanya gerakan umpan dada ini efektif jika dilakukan saat pemain tidak sedang dijaga oleh tim lawan tersebut. Dan umpan dada ini sering dilakukan pada saat teman kita jauh kita dapat menggunakan umpan dada agar bola tersebut cepat sampai di kawan kita.

Umpan dada (*chest pass*) operan ini digunakan untuk jarak pendek dengan jarak 5 sampai 7 meter. Dengan operan ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan di dalam mengoper bola. Teknik ini membutuhkan otot lengan yang kuat karena cepat laju bola tergantung pada kekuatan otot lengan, cara melakukan teknik ini haruslah benar agar mendapatkan hasil yang maksimal. Berikut ini adalah cara melakukan umpan dada menurut Nuril Ahmadi (dalam Prasetyo, 2007) Siku dibengkokkan ke samping sehingga bola didepan dada. Posisi kaki sejajar atau kuda-kuda selebar bahu dengan lutut ditekuk. Posisi badan condong kedepan dan jaga keseimbangan. Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan.

Didalam permainan bola basket didalamnya terdapat tahap-tahap pelaksanaannya. Biasanya pemain harus atau menaati peraturan yang ada. Sehingga kita dapat bermain secara sportif mengikuti aba-aba yang mengatur jalannya permainan tersebut. Didalam permainan bola basket ada beberapa macam macam pelanggaran seperti foul seperti pelanggaran tim, pelanggaran perorangan, foul out, three second violation, pushing dan lain lainnya.

Menurut Videman (Dalam Ardiansyah, 2014) dalam bukunya yang berjudul Psikologi Olahraga Prestasi mengatakan bahwa dampak kecemasan dan

ketegangan terhadap penampilan atlet akan secara bertingkat berakibat negatif. Apabila tingkat kecemasan tinggi akan mempengaruhi peregangan otot-otot yang berpengaruh pula terhadap kemampuan teknisnya, penampilan pun akan terpengaruh (tentunya lebih buruk) dengan akibat permainan atau penampilan menjadi lebih buruk. Selanjutnya, alam pikiran semakin terganggu dan muncul berbagai pikiran negatif, misalnya ketakutan akan kalah dan kembali kecemasan baru. Sebagai seorang pemain tentunya kita harus mempunyai taktik untuk mengalahkan tim lawan. Sehingga taktik tersebut setiap orang berbeda cara penerapannya. Untuk dapat mengalahkan tim lawan kita harus mempunyai taktik atau strategi yang tidak mudah ditebak oleh tim lawan. Hanya saja tim pemain yang harus memahaminya dengan baik.

Menurut Hall Wissel (dalam Hasera, 2016), *passing* dari depan dada adalah *passing* yang paling umum dalam permainan bola basket karena dapat dilakukan dengan cepat dan tepat dari setiap posisi diatas lantai. Untuk mengetahui tes atau keterampilan kita dalam melakukan umpan dada kita harus mengetes dengan menggunakan stopwatch dan bola dan tidak lupa kita harus mempunyai satu orang untuk pengetes satu orang untuk menjadi juri dan satu orang untuk menjadi penangkap bola.

Tahap-tahap pelaksanaan tes umpan dada

1. Pada aba-aba "SIAP", *testee* berdiri di belakang garis batas, menghadap ke arah sasaran atau dinding tembok, sambil memegang bola dengan kedua tangan,
2. Pada aba-aba "YA", bola diumpan ke arah sasaran atau *testee* mengumpannya kembali. Demikian seterusnya *testee* berusaha mengumpan bola sebanyak mungkin dalam waktu 15 detik. Apabila bola tidak dapat dikuasai dan menggelinding jauh, maka *testee*

mengambil bola tersebut, kemudian segera kembali ke belakang garis batas untuk segera melanjutkan tes sampai waktu yang ditentukan habis.

3. Bagi pengambil waktu, bersamaan dengan aba-aba "YA" diberikan tepat pada detik ke-15 dan *stopwatch* dihentikan.

Pada waktu testee melakukan tes, pengawas mengamati ketepatan bola pada sasaran dan menghitung berapa kali *testee* dapat mengumpan bola ke sasaran (Depdikbud dalam Devita, 2013). Untuk melatih kecepatan dan keterampilan kita dalam melakukan umpan dada kita harus banyak berlatih tentang umpan dada seperti kita harus memperbanyak melatih kekuatan kita memasing umpan dada kita harus banyak mencoba memasing bola sebanyak mungkin agar teknik umpan dada kita bagus.

Ada beberapa elemen dasar dalam umpan yang harus diajarkan agar presentase turnover bisa ditekan (Kosasih dalam Devita, 2013), antara lain :

1. Kecepatan, bola yang di umpan harus tajam, cepat, tidak terlalu keras, dan tidak terlalu pelan,
2. Target, setiap passing haruslah tepat/akurat pada target yang spesifik. Bukan hanya orang yang akan di umpan, tetapi sasaran/target tangan peminta bola,
3. *Timing*, bola harus sampai pada penerima disaat yang tepat, tidak sebelum atau sesudahnya,
4. Trik, pemain yang melakukan umpan harus berusaha menggunakan tipuan untuk mengelabui *defender* tertipu saat menggunakan tipuan mata,
5. Komunikasi, komunikasi antar pemain sangat diperlukan untuk mengurangi resiko *turnover* (komunikasi mata, suara, sinyal, dan lain-lain).

KESIMPULAN

Umpan dada dalam permainan bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang cukup penting untuk dikuasai mengingat teknik umpan ini yang paling sering digunakan oleh pemain bola basket dalam pertandingan. Selain itu terdapat beberapa hal utama yang harus diperhatikan dalam melakukan umpan yaitu kecepatan bola, sasaran umpan, ketepatan waktu melakukan umpan, teknik lanjutan umpan dengan menipu lawan dan komunikasi antar teman satu tim yang menerima umpan dada.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, B. (2014). Dampak Kecemasan Pada Atlet Bola Basket Sebelum Bertanding. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(1), 8-15.
- Devita, A. (2013). *Survei Tes Tingkat Kemampuan Teknik Dasar Bermain Bola Basket (Passing, Dribbling, Dan Shooting) Pada Tim Bola Basket Putra Kelompok Umur 18 Tahun Klub Sahabat Semarang Tahun 2012*. Skripsi, diterbitkan. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Hasera, W.K. (2016). *Pengaruh Latihan Passing Dengan Menggunakan Target Ring Portable Terhadap Ketepatan Chest Pass Pada Tim Puteri Bola Basket SMK Negeri 7 Semarang Tahun 2016*. Skripsi, diterbitkan. Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Hidayatullah, F. (2017). Ketepatan Penggunaan Istilah Pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Materi Permainan Bola Besar Siswa Sekolah Menengah Pertama

Negeri Kecamatan Bangkalan.
JOURNAL PROCEEDING, 1(1).

Hidayatullah, F. Hubungan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. *Journal Sport Area*, 3(1), 28-35.

Prasetyo, D.W. (2013). *Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Bola Basket Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Pandak*. Skripsi, diterbitkan. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.

BIOGRAFI PENULIS

Dwiki Juliyo Budi Setiawan



Penulis adalah mahasiswa program studi Olahraga STKIP PGRI Bangkalan. Pendidikan Terakhir SMAN 1 BANGKALAN Lulusan Tahun 2017.