

## **PERTEMUAN VIII GAYA DAN GERAKAN**

### **A. Gaya**

Gaya memproduksi gerakan adalah gerakan dari bagian-bagian tubuh yang menghasilkan gaya ke atas dan ke depan untuk proyek bola ke keranjang, yang mencakup kaki dan penyuluhan batang serta penegakan lengan penembakan. Selama gerakan ini bola ditempatkan di depan tubuh dengan tangan kanan menembak tepat di belakang bola, dan tangan kiri ke samping dan bawah bola. Jari-jari menyebar dengan baik dan bola duduk di dasar bantalan jari dan jarijari, tidak secara langsung di telapak. Posisi ini menghasilkan gerakan untuk menembak dimulai ketika tubuh mencapai posisi vertikal dan bola tersebut dilakukan tepat di atas setinggi bahu. Lutut dalam fleksi maksimal dan kecepatan vertikal bola adalah nol. Dari posisi gaya yang pertama menghasilkan gerakan adalah perpanjangan dari lutut dan pinggul dan elevasi bola oleh fleksi bahu. Waktu perpindahan pertama adalah lutut dan pinggul diperluas, diikuti oleh fleksi bahu, maka ekstensi siku dan pergelangan lengkungan tangan. Satu kesalahan kadang-kadang terlihat pada gerakan yang menghasilkan kekuatan tembakan itu adalah elevasi bahu korset berlebihan di mana bahu ke atas dibawa lebih dekat ke telinga. Pada posisi ini ketegangan berlebihan di otot dapat menyebabkan bahu dan leher terasa tegang, dan mungkin mengganggu lengkungan bahu mulus selama tembakan. Kesalahan lain yang kadang-kadang terlihat selama fase ekstensi batang adalah batang hyperextension terjadi di punggung bawah ini muncul sebagai lordosis lumbal berlebihan, atau kelengkungan berlebihan tulang belakang lumbal. Posisi ini dapat menyebabkan untuk menurunkan kembali strain dari sesak yang berlebihan dalam tulang belakang ekstensor. Gaya dorong vertikal tungkai dan badan dari posisi flexi secara sinergis akan membantu gerakan lengan untuk mendorong. Posisi bola yang sudah ditempatkan di atas kepala dan lurus ke arah basket dengan tetap memperhatikan sudut siku harus lebih kecil dibandingkan sudut yang terbentuk oleh badan dan lengan atas akan membantu transfer gaya dorong karena jarak lemparan sebelum bola dilepas lebih panjang.

### **B. Rangkuman**

Saat kritis dalam gerakan menembak adalah peristiwa pelepasan bola, sejak mengikuti aba-aba rilis penembak akan bisa mempengaruhi penerbangan bola. Pada rilis tubuh dan kaki harus sepenuhnya di ekstensi, yang menunjukkan bahwa sendi ini telah memberikan kontribusi penuh

kepada penerbangan dari bola. Kesalahan umum dalam penembakan adalah sedikit melayang ke belakang atau ke depan di rilis, yang mengarah ke pendaratan di belakang titik lepas landas. batang harus vertikal dan tidak condong ke depan atau ke belakang selama pelepasan dan tindak lanjut dari shoot. Optimal Bahu penembakan harus dalam 140-150 derajat fleksi, posisi di mana bahu pemotretan vertikal hampir menunjuk ke langit-langit. Sebuah isyarat pembinaan yang baik adalah untuk mencari adalah lengan penembakan dekat vertikal sebagai bola dilepaskan, untuk memastikan optimal. Kecepatan vertikal diberikan kepada bola. siku harus mendekati ekstensi penuh di rilis, untuk memastikan bahwa kerjasama ini memberikan kontribusi penuh untuk penerbangan bola.

### **C. Evaluasi**

1. Jika bola dilepaskan terlalu awal atau terlalu terlambat, kecepatan bola tidak akan optimal sebagai pergelangan tangan dan sendi siku akan mempercepat atau memperlambat?
2. Dalam olahraga, ketika seorang atlet sedang bergerak, atlet tersebut pasti memiliki baik momentum maupun gerakan tersendiri. Lalu di mana bedanya?

### **D. Daftar Rujukan**

Soeharsono. 2005. "Aplikasi Praktis Biomekanika Dalam Pendidikan Jasmani Dan Olahraga." Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia: 9–30