

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori dan Penelitian yang Relevan

1. Hakekat Permainan Bolabasket

Olahraga permainan bolabasket dahulu pertama kali muncul karena rasa bosan yang melanda anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam pemuda Kristiani, yaitu YMCA (*Young Mens Christian Assiciation*). Sebagai pembina olahraga pada sekolah pendidikan jasmani YMCA di Spriengfield, Massuchusetts, Amerika Serikat, Dr. Luther Gullick menyadari timbulnya gejala-gejala merosotnya jumlah peserta yang mengikuti berbagai jenis latihan senam. Olahraga bolabasket sebagai permainan ditunjukkan dengan penggunaan alat berupa bolabasket yang dimainkan dengan cara dipantul-pantulkan dan dilempar. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan menjaga keranjang sendiri dari serangan lawan. Hal ini dijelaskan sebagaimana dalam dokumen FIBA (2006: 1) “bolabasket dimainkan oleh 2 regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola”.

Bolabasket adalah salah satu olahraga populer di dunia. Bolabasket adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh para remaja. Permainan bolabasket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Dalam bermain bolabasket siswa dilatih beberapa keterampilan fisik yang berkaitan dengan pertumbuhan bagian-

bagian tubuh secara wajar. Persendian-persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat, pikiran dilatih memecahkan masalah dengan cepat dan tepat dan sebagainya.

Menurut Imam Sodikun (1992: 28):

“Bolabasket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola basket dimainkan dengan tangan. Bola boleh dioper (dilempar keteman), bola dipantulkan di lantai (ditempat atau sambil berjalan). Dan tujuan adalah memasukkan bolabasket ke ring lawan. Dilakukan oleh dua regu masing-masing terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukkan bola ke keranjang lawan dan menjaga (mencegah) keranjangnya kemasukan sedikit mungkin”.

Menurut Agus Mukholid, (2004: 41):

“Bolabasket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan adalah ini adalah membuat nilai sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat nilai. Dalam memainkan bola tiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan, menggelindingkan atau menggiring bola kesegala arah dalam lapangan permainan”.

Menurut John Oliver (2007: 8) bahwa dalam permainan bolabasket baku, setiap tim memiliki lima pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit atau dibagi menjadi 2 babak yang masing-masing berlangsung selama 20 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan seanyak-banyaknya 5 kesalahan (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena permainannya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat). Jika

seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka.

Berdasarkan beberapa uraian tentang pengertian permainan bolabasket dapat disimpulkan bahwa permainan bolabasket adalah suatu permainan bola berkelompok yang terdiri dari dua tim yang beranggotakan masing-masing lima pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke kekeranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai atau angka.

2. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Bolabasket merupakan olahraga yang kompleks, karena terdiri atas unsur-unsur gerakan rumit dan perlu waktu yang tidak sebentar untuk menguasai dengan baik. Teknik dasar permainan menurut Muhajir (2007: 14-15&126) antara lain :

- a. Teknik melempar dan menangkap (*passing*)
- b. Teknik menggiring bola (*dribbling*)
- c. Teknik menembak bolabasket (*shooting*)
- d. Teknik dasar bertumpu satu kaki (*pivot*)

Pada permainan bolabasket sebaiknya para pemain bisa melakukan gerak secara efisien. Gerakan yang efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar yang baik. Teknik dasar permainan bolabasket antara lain:

a. Teknik Dasar Mengoper Bola (*Passing*)

Menurut John Oliver (2007: 35) umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka. Ketepatan umpan yang hebat tidak boleh diremehkan, ini bisa memotivasi rekan-rekan tim, menghibur penonton, dan menghasilkan pemain yang tidak individualis. Seorang pengumpan yang terampil mampu melihat seluruh lapangan, mengantisipasi perkembangan dalam pertandingan yang penuh serangan, dan memberikan bola kepada rekan tim pada saat yang tepat.

Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras, yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya agar permainan agar permainan dapat berjalan baik dalam hal penyerangan maupun pertahanan. Untuk dapat melakukan operan dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai macam-macam tehnik dasar mengoper bola dengan baik.

Menurut Nuril Ahmadi (2007: 13-15) tehnik dasar mengoper (*passing*) dalam bolabasket adalah sebagai berikut: 1) Mengoper bola setinggi dada (*chest pass*); 2) Mengoper bola dari atas kepala (*overhead pass*) dan; 3) Mengoper bola pantulan (*bounce pass*). Sedangkan menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 14-21) macam-macam lemparan atau operan dalam bolabasket adalah sebagai berikut: 1) Lemparan tolakan dada dengan kedua tangan (*chest pass*); 2) Lemparan pantulan (*bounce pass*); 3) Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*overhead pass*); 4) Lemparan samping dengan satu tangan (*the side arm pass*); 5) Lemparan

kaitan (*the hook pass*) dan; 6) Lemparan ayunan bawah dengan dua tangan (*the baseball pass*).

Berdasarkan pendapat di atas bisa disimpulkan bahwa macam-macam lemparan atau operan dalam permainan bolabasket adalah sebagai berikut :

- 1) Lemparan bola setinggi dada (*Chest Pass*)
- 2) Lemparan pantulan (*Bounce Pass*)
- 3) Lemparan di atas kepala dengan dua tangan (*Overhead Pass*)

b. Teknik dasar menerima bola

Agar dapat menerima bola dengan baik dalam berbagai posisi dan situasi pemain harus menguasai tehnik dasar menerima bola dengan baik. Menurut Nuril Ahmadi (2007: 16) Teknik menerima bola adalah sebagai berikut:

- 1) Berdiri dengan sikap kaki melangkah menghadap arah datangnya bola,
- 2) Kedua lengan dijulurkan ke depan menyongsong arah datangnya bola dengan sikap telapak tangan menghadap arah datangnya bola,
- 3) Berat badan bertumpu pada kaki depan,
- 4) Setelah bola menyentuh telapak tangan, tariklah kaki depan ke belakang, siku kedua lengan dibekuk hingga bola ditarik mendekati dada/badan,
- 5) Badan agak condong ke depan,
- 6) Berat badan bertumpu pada kaki belakang,
- 7) Posisi bola dipegang di depan badan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam teknik menerima bola sebaiknya di ikuti dengan gerak lanjutan pada saat gerakan menerima bola. Gerak lanjutan atau *follow trough* dalam teknik menerima bola adalah berat badan bertumpu pada kaki belakang

kemudian bertumpu pada kaki depan dan badan agak condong ke depan.

c. Teknik Dasar Menggiring Bola (*Dribbling*)

Salah satu sisi menarik dari permainan bolabasket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Berkaitan dengan *dribbling* Arma Abdoellah (1981: 109) menyatakan, “*dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan” Menurut Ambler Vic (1990: 10) “*dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Pendapat lain dikemukakan A. Sarumpaet Zulfar Djazet, Parno dan Imam Sodikun (1992: 229) bahwa, “*dribble* bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri.”

1) Teknik menggiring

Dalam hal ini menggiring bola merupakan bagian penting dalam permainan bolabasket. Menggiring bola adalah membawa lari bola kesegala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai dan harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos

pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan (Nuril Ahmadi, 2007: 17).

Menggiring adalah salah satu teknik dari permainan bolabasket. Kemampuan menggiring dengan tangan yang lemah ataupun kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan bolabasket. “dalam menggiring bola diusahakan agar selalu aman dan dikuasai”, (Iman Sodikun, 1992 :48). Menurut Wissel (1996:95), “dalam menggiring diusahakan tubuh berada diantara bola dan lawan.” Hal ini menjaga agar bola tidak direbut oleh lawan sehingga bola benar-benar terlindungi.

Neuman (1984:11), mengatakan “seorang pemain dalam menggiring tidak mengarahkan pandangan ke bola, karena akan mengganggu pandangan situasi pertandingan”. Dalam permainan sesungguhnya harus dapat melihat teman yang berdiri bebas atau lawan yang muncul secara tiba-tiba.

Dalam satu tim diharapkan semua pemain memiliki kemampuan dalam hal menggiring. Namun karena faktor pola permainan yang bervariasi, maka dalam satu tim dibutuhkan satu atau dua yang mahir dalam menggiring. Seorang pemain bolabasket tidak perlu banyak menggiring apabila melihat kawan lebih bebas atau posisi kawan lebih menguntungkan dibanding penggiring. Kadang-kadang karena terlalu banyak menggiring, menyebabkan pemain selalu ingin memantulkan bola maka waktu banyak terbuang percuma dan ini mengganggu situasi permainan dalam sebuah tim. Menurut Rachmat

Soepono (1969-1970:56), “ada beberapa hal yang harus diperhatikan oleh seseorang dalam menggiring yaitu: 1.) Memulai gerakan dari pola permainan, 2.) Cepat menuju ring basket lawan, 3.) Operan tidak lagi digunakan, 4.) Untuk membekukan permainan.”

Menurut Arma Abdoellah (1994: 109) “*dribble* atau menggiring bola adalah suatu usaha untuk membawa bola ke depan” Menurut Ambler Vic (1990: 10) “*dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantul-mantulkannya”. Pendapat lain dikemukakan A. Sarumpaet dkk (1992: 229) bahwa, “*dribble* bola diperbolehkan hanya dengan satu tangan kanan atau kiri saja dan secara bergantian antara tangan kanan dan kiri

Dribble dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang baik dan benar. Untuk memperoleh kualitas *dribble* yang baik maka seorang pemain harus memahami dan menguasai teknik *dribble*. Hartoko (1993: 36) memberikan petunjuk cara melakukan *dribble* sebagai berikut:

- a) Memegang bola dengan kedua tangan yang relax, tangan kanan di atas bola, sedang tangan kiri menjadi tempat terletaknya bola.
- b) Berdiri dengan kaki kiri agak sedikit di depan kaki kanan
- c) Badan condong ke depan pinggang.
- d) Tangan kanan memantulkan bola, (sebagai permulaan sebaiknya mata masih melihat bola).
- e) Menggerakkan lengan hampir sepenuhnya.

- f) Memantulkan bola (ditekan) dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan, bukan memukul bola dengan telapak tangan
- g) Menguasai bola dengan sedikit mengikuti Bergeraknya ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
- h) Setelah rahasia gerak, watak dan irama dari pantulan dapat dirasakan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat, mulailah dengan bergerak maju.
- i) Mulai jangan melihat bola, dan mempercepat gerak.
- j) Kemudian menggiring dengan agak rendah, rendah, maju, mundur cepat, secepatnya, berliku, berkelok dengan rintangan dan lawan.

Petunjuk cara melakukan *dribble* tersebut harus dipahami dan dikuasai setiap pemain bolabasket agar diperoleh kualitas *dribble* yang baik dan benar. Di dalam pelaksanaannya *dribble* dapat dilakukan dengan *dribble* bola tinggi dan *dribble* bola rendah, Hal ini didasarkan pada kebutuhannya dalam permainan. Seperti dikemukakan A. Sarumpaet dkk, (1992: 229) bahwa, “sesuai dengan kebutuhannya jenis *dribble* ada dua cara yaitu: “(1) *dribble* bola tinggi (setinggi pinggang), (2) *dribble* bola rendah (setinggi lutut)”. *Dribbling* bola setinggi pinggang digunakan untuk kebutuhan maju cepat ke depan lurus. Sedangkan *dribble* rendah digunakan untuk menerobos atau berbelok-belok sambil mengontrol bola.

Menggiring bola sesuai dengan peraturan permainan bolabasket yang berlaku adalah hanya diperbolehkan dengan menggunakan satu tangan saja baik itu tangan kiri ataupun tangan kanan, tidak diperbolehkan untuk menggiring bola menggunakan dua tangan secara bersama-sama, namun harus bergantian antara tangan kanan dengan tangan kiri. Untuk mendapatkan hasil yang maksimal seorang pemain harus melatih menggiring bola dengan tangan kanan ataupun tangan kiri dengan tingkat atau *level* yang sama, sehingga keterampilan dari tangan kanan atau tangan kiri akan seimbang.

Dari beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa seorang pemain penggiring harus menguasai teknik menggiring dengan tangan kiri maupun kanan, melindungi bola, dan mampu membaca permainan atau situasi pertandingan.

2) Jenis-jenis menggiring

Dalam permainan bolabasket ada beberapa jenis menggiring yang disesuaikan dengan kebutuhan dalam permainan. Pada saat seorang pemain melihat jalan yang terbuka, maka dengan cepat pemain menggiring untuk menuju basket. Menggiring juga diperlukan untuk mengulur-ulur waktu bila timnya unggul dalam perolehan poin angka.

a) Menggiring dengan menggunakan satu tangan

Menggiring menggunakan satu tangan adalah menggiring menggunakan satu tangan secara terus menerus tanpa memindahkan bola dari satu tangan ke satu tangan yang lainnya.

Menurut Annisa Nurssantika (2010), Beberapa cara menggiring menggunakan satu tangan yaitu :

(1) *Control dribble*

Ketika *defender* menjaga dengan ketat, selalu gunakan *control dribble*. Posisi badan sedikit membungkuk. Usahakan posisi badan selalu di antara bola dan *defender*. Pantulan bola harus rendah, berada agak sedikit di belakang dan dekat dengan badan. Tangan yang lain tetap lurus, untuk mengantisipasi pergerakan *defender*. Tidak boleh mendorong atau menarik *defender*, tetapi boleh menguatkan lengan untuk mencegah *defender* meraih bola. Jangan berhenti men-dribble bola sampai bisa melakukan *shooting* atau *passing*. Jika sampai dribbling dihentikan, menjadikan situasi *dead ball*, dan satu atau dua pemain *defender* akan segera mendekat.

(2) *Speed dribble* (ketika tidak terjaga)

Untuk membawa bola dengan cepat, gunakan *speed dribble*. Dorong bola ke depan, pantulkan bola setidaknya setinggi pinggang. Seperti biasa, kepala harus tetap tegak dan pandangan ke depan, sehingga bisa mengetahui kondisi teman dan lawan. Bergerak secepat mungkin, tapi jangan lebih cepat dibanding dengan kemampuan mengontrol bola. "*You must be quick, but never hurry*". Sering kali *jump stop* yang dilakukan pada akhir *dribble* dapat digunakan untuk menghindari pelanggaran *traveling* sambil tetap mengontrol bola.

(3) *In and out dribble*

In and out dribble merupakan gerakan tipuan yang dapat digunakan untuk melewati defender. Dengan gerakan ini, pantulkan bola sekali di depan seperti akan melakukan *crossover dribble*, bukannya menguasai bola dengan tangan yang lain, tetapi justru tetap menggunakan tangan yang sedang menggiring bola untuk membawa bola ke arah semula untuk melewati *defender*. Misalnya, jika sedang menggiring dengan tangan kanan, pantulkan bola di depan dan pindahkan berat tubuh ke kaki kiri. Dari sudut pandang *defender*, hal ini akan terlihat seperti *crossover dribble* ke kiri. Tetapi, gunakan tangan kanan untuk menguasai bola dari sisi atas bola dan secepatnya bawa bola kembali ke arah semula.

b) Menggiring dengan menggunakan satu tangan secara bergantian.

Menggiring dengan menggunakan satu tangan secara bergantian adalah menggiring dengan menggunakan satu tangan dan disaat yang tepat memindahkan bola dari tangan yang satu ke satu tangan yang lain kemudian dilanjutkan menggiring. Menurut Annisa Nurssantika (2010), beberapa cara menggiring dengan menggunakan satu tangan secara bergantian yaitu :

(1) *Crossover dribble*

Sederhana saja, *crossover dribble* digunakan untuk memindahkan *dribbling* dari satu tangan ke tangan yang lain, dengan memantulkan bola menyilang ke tangan yang lain.

Kemudian tangan yang lain menguasai bola dan melakukan *dribbling*. *Dribbling* ini dapat digunakan untuk mengubah arah pergerakan dengan cepat.

(2) *Hesitation dribble*

Teknik *Hesitation dribble* juga merupakan gerak tipuan yang bisa digunakan untuk melewati *defender*. Pertama, lakukan *speed dribble* mengarah ke *defender*, kemudian tiba-tiba berhenti, saat *defender* mendekat, kembalikan kecepatan seperti semula dengan melakukan *speed dribble* ke salah satu sisi *defender*. Gerakan ini dapat dikombinasikan dengan *crossover dribble*.

(3) *Behind the back dribble dan through the legs dribble*

Kalau dulu, melakukan *dribble behind the back* atau *through the legs* dianggap sebagai teknik untuk pamer skill saja, tapi sekarang tidak lagi. Gerakan ini bisa sangat berguna jika digunakan dengan benar dan dalam situasi yang tepat. *Dribble* ini baik dilakukan di ruang terbuka, misalnya seorang *guard* sedang membawa bola dengan *pressure* ketat dari seorang *defender*. Ketika sedang melakukan *dribble* dengan tangan kanan, *defender* biasanya akan condong ke kanan. Pada saat itu, lakukan dengan cepat *behind the back* atau *between the legs dribble*, dan arah pergerakan berubah ke kiri. Kenapa tidak melakukan *crossover dribble* yang sederhana saja? Karena *defender* berada sangat dekat, sehingga bisa saja dia melakukan

steal. Dengan teknik *behind the back* atau *through the legs*, proteksi bola akan lebih baik karena posisi badan tetap berada di antara bola dan *defender*.

(4) *Spin Move*

Gerakan spin merupakan gerakan yang sangat bagus digunakan untuk melewati *defender*. Tetapi tetap waspada, karena *defender* bisa saja melakukan steal dari belakang. Ketika melakukan *spin*, *reverse pivot* menggunakan kaki yang lebih di depan, tarik bola, dan secepatnya putar badan ke belakang. Jangan sampai tangan berada di bawah bola (pelanggaran *carrying*). Kemudian lanjutkan dengan *dribble* menggunakan tangan yang lain.

(5) *Back-up dribble dan crossover*

Back-up dribble sangat berguna untuk menghindari trap dari *defender*. Dribble mundur ke belakang dan selanjutnya lakukan *crossover* dengan cepat (atau *behind the back* atau *through the legs dribble*)

Menurut Sukintaka (1992:30), ada dua jenis menggiring yaitu :

- a) Menggiring bola tinggi: menggiring bola tinggi biasanya digunakan untuk serangan cepat (*fast break*). *Fast break* ini sangat efektif bila pemain penguasa bola, dalam menggiring bola, (tinggi) meminimalkan giringan sebab lawan akan menutup pergerakan yang menguasai bola.
- b) Menggiring bola rendah: Menggiring jenis ini berguna untuk menyusup dan mengacaukan pertahanan lawan. Biasanya lawan yang mempunyai pertahanan yang cukup baik, penggiring dapat memainkan tempo permainan untuk mencari kelengahan dari pertahanan lawan.

Sedangkan menurut Imam Sodikun (1992: 58), “ada tiga jenis menggiring yang sering digunakan dalam permainan bola basket, yaitu: a.) Menggiring bola tinggi (untuk kecepatan); b.) Menggiring bola rendah untuk kontrol; c.) Menggiring kombinasi (sesuai kebutuhan)”. Dalam menggiring kombinasi diperlukan penggiring yang dapat memainkan perannya di lapangan. Karena seorang penggiring biasanya juga sebagai pengatur dari serangan, maka tidak terpaku pada satu atau dua bentuk penggiringan.

The National Association of Basketball Coaches (NABC) was founded in 1927 to oppose a move to eliminate dribbling from the sport.

Basic Types of Dribbling

- a) **High Dribble**, A normal dribble, usually when there are no defenders around you to steal the ball.
- b) **Low Dribble**, Keeping the ball low to the floor, thus decreasing the area between the hand and the floor, making it more difficult to steal.
- c) **Speed Dribble**, Dribbling the ball faster than usual while achieving some distance on the court.
- d) **Change-Of-Pace Dribble**, Slowing down your motion, which deceives the opponent which in turn you increase your speed in a blink of a second and blow by the defender.
- e) **Crossover 'Switch'**, Having the ball in one hand while advancing toward the defender, quickly switching the ball to the other hand while increasing your motion forward.
- f) **Through-leg**, Dribbling the ball with one hand then bouncing the ball through the leg and receiving the ball with the other hand.
- g) **Reverse**, Keeping the ball in one hand and simply moving backwards away from the defender.
- h) **Half-Reverse**, Turning your body away from the defender while quickly switching the ball to the hand farthest away from the defender while moving backwards away from the defender.
- i) **Hockey Dribble**, Used to divert the defender from close guarding the offensive player.

3) Gerakan dasar menggiring

Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola ke depan, yang bertujuan cepat menuju keranjang lawan, menyusup

pertahanan lawan, dan mengacaukan pertahanan lawan. Menurut Engkos Kosasih (1985:190) *dribbling* atau memantulkan bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kiri maupun tangan kanan, baik pada : *dribble* rendah, *dribble* tinggi, *dribble* cepat maupun *dribble* lambat.

Seorang penggiring dikatakan mahir apabila menguasai gerakan dasar dari menggiring itu sendiri. Menurut Wissel (1996:96), ada delapan gerakan dasar dalam menggiring yaitu:

- a) Kontrol dalam menggiring (*control dribble*)
- b) Menggiring dengan kecepatan (*speed dribble*)
- c) Berhenti dalam menggiring (*foot fire dribble*)
- d) Menggiring dengan perubahan kecepatan langkah (*the change of face dribble*)
- e) Menggiring mundur (*the retreat dribble*)
- f) Menggiring silang (*the croosover dribble*)
- g) Menipu dengan merubah arah menggiring (*inside out dribble*)
- h) Menggiring belakang (*behind the back dribble*).

Gerakkan-gerakan menggiring di atas sangat membantu pemain dalam memperbanyak pilihan dalam membawa bola, mempermudah tim menguasai bola, melakukan tembakan atau membantu teman dalam mendapatkan bola.

d. Teknik Dasar Menembak (*Shooting*)

Dalam permainan bolabasket tujuan utama adalah memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya. Untuk memasukkan bola para pemain harus berusaha menembak bola ke ring lawan dan sudah dapat diketahui bahwa menembak merupakan bagian yang penting dalam bolabasket.

Menurut Muhajir (2007: 126) bentuk-bentuk teknik gerakan menembak dalam permainan bolabasket antara lain:

- 1) Tembakan satu tangan di atas kepala
- 2) Tembakan *lay- up*; Menangkap bola dilanjutkan menembak *lay-up*
- 3) Tembakan meloncat dengan dua tangan (*Jump shot*)
- 4) Tembakan kaitan.

3. Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket

Menurut Depdikbud (1994:6) bahwa:

“Ekstrakurikuler olahraga merupakan kegiatan olahraga yang dilakukan di luar jam pelajaran tetap, maka dilaksanakan disekolah atau diluar sekolah untuk memperluas wawasan atau kemampuan, peningkatan dan penerapan nilai pengetahuan dan kemampuan olahraga”.

Menurut Depdiknas (2004: 1) ekstrakurikuler merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimasi ppelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan ketrampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Kegiatan ekstrakurikuler di sekolah dilaksanakan untuk menyalurkan dan mengembangkan bakat dan minat siswa. Dalam kegiatan ekstrakurikuler tersebut siswa memperoleh manfaat dan nilai-nilai luhur yang terkandung dalam kegiatan yang diikutinya.

Menurut Yudha M. Saputra, (1998: 9) :

“Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah

dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai”.

Menurut Agus Suryo Subroto (2002: 270) kegiatan ekstrakurikuler dimaksudkan untuk mengembangkan salah satu bidang pelajaran yang diminati oleh sekelompok siswa, misalnya olahraga, kesenian, berbagai macam keterampilan dan kepramukaan yang diselenggarakan disekolah diluar jam pelajaran biasa. Kegiatan ekstrakurikuler mendorong siswa untuk mengukir prestasi yang tinggi sesuai dengan minat dan bakatnya, disamping memiliki kesegaran jasmani yang baik. Siswa dapat menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan yang bermanfaat dan mengasah rasa sosial yang baik dengan teman, pelatih maupun guru.

Dapat disimpulkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat siswa dalam bidang tertentu. Selain itu juga akan membantu siswa untuk lebih memahami mengenai suatu hal yang tidak dapat dimengerti pada saat jam sekolah.

Bolabasket adalah salah satu cabang olahraga yang terkandung dalam pendidikan jasmani. Bolabasket merupakan cabang olahraga permainan yang dapat dilakukan oleh siapa saja, namun tidak semua siswa dapat melakukan olahraga bolabasket secara maksimal pada jam pelajaran penjas, dikarenakan keterbatasan waktu atau jam mata pelajaran. Untuk meningkatkan kemampuan dan pengetahuan tentang bolabasket, siswa perlu penambahan jam di luar sekolah.

Ekstrakurikuler salah satu cara yang dapat ditempuh untuk memahami lebih luas arti penting teknik dasar permainan bolabasket untuk meningkatkan prestasi, namun tidak hanya siswa yang berupaya meningkatkan prestasi seorang guru pembina ekstrakurikuler pun harus membantu agar siswa dapat memiliki ketrampilan dan kemampuan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

4. Karakteristik Siswa SMP

Menurut pandangan para ahli psikologi dimana siswa SMP sebagai peserta didik dinyatakan sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangannya. Ternyata hasil dari ketidakjelasan tersebut diakibatkan karena mereka sedang ada pada periode transisi yakni dari periode kanak-kanak menuju remaja.

Menurut Hurlock (1999: 126), terdapat perubahan-perubahan yang sama yang hampir bersifat universal pada masa remaja yaitu.

- a. Meningginya emosi, yang intensitasnya bergantung pada perubahan tingkat fisik dan psikologis
- b. Perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan oleh kelompok sosial untuk dimainkan.
- c. Dengan perubahan minat dan pola perilaku, nilai-nilai juga berubah.
- d. Sebagian remaja bersikap mendua terhadap setiap perubahan.

Siswa SMP biasanya berumur 13 - 15 tahun. Menurut Sukintaka (1992 : 45) anak SMP mempunyai ciri-ciri tertentu diantaranya yaitu :

- a. Jasmani :
 - 1) Laki-laki ataupun putri ada pertumbuhan memanjang.
 - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.

- 3) Sering menampilkan kecanggungan dan koordinasi yang kurang baik sering diperlihatkan.
 - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi.
 - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
 - 6) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot-otot yang lebih baik daripada putri.
 - 7) Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis/ mental
- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
 - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
 - 3) Mudah gelisah karena keadaan yang lemah.
- c. Sosial
- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
 - 2) Persekawanan yang tetap makin berkembang.
 - 3) Mengerti moral dan etnik serta kebudayaannya.

B. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang dilakukan Alfian Harianto (2010) dengan judul, “Perbedaan Antara Keefektifan *Under The Basket Shoot* Melalui Papan Pantul dengan Langsung ke Ring Basket pada Siswa Putra Kelas X SMK N 2 Wonosari Gunungkidul Tahun Ajaran 2009/2010”. Metode yang digunakan adalah studi survei dengan teknik tes dan pengukuran, Hasil penelitian menunjukkan nilai t hitung $(1,914) > t$ tabel $(1,658)$ dengan signifikasi 0,048, hal tersebut dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara perbedaan *under the basket shoot* melalui papan pantul dengan *under the basket shoot* langsung ke ring.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Satria Wijayanto (2009) yang berjudul “Perbedaan Antara Tembakan *Lay Up Shoot* dengan Cara melalui Papan Pantul dan Langsung ke Ring Basket pada Mahasiswa Putra yang Mengikuti UKM Bolabasket Di UNY Tahun Ajaran 2008/2009”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik

pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Hasil penelitian menunjukkan bahwa $t_{hitung} = 4,448$ lebih besar dari $t_{tabel} = 1,703$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan efektifitas *lay up shoot* melalui papan pantul dan langsung ke ring basket pada mahasiswa putra yang mengikuti UKM Bolabasket di UNY Tahun Ajaran 2008/2009. Ternyata *lay up shoot* melalui papan pantul hasilnya lebih efektif dibandingkan *lay up shoot* langsung ke ring basket. Hal ini juga dapat dilihat dengan besarnya rerata yaitu 6,50 untuk *lay up shoot* melalui papan pantul, dan 5,43 untuk *lay up shoot* langsung ke ring basket.

C. Kerangka Berpikir

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam bermain bola basket, menggiring bola yaitu membawa lari bola ke segala arah. Dalam menggiring bola harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan gerak tipu, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Kondisi fisik yang baik dapat mendukung keterampilan menggiring bola harus memperhatikan prinsip-prinsip menggiring bola dengan baik sehingga akan mendukung penampilan dalam permainan. Kemampuan *dribbling* yang efektif dan efisien akan membantu permainan menjadi lebih baik, dalam hal ini *dribbling* dapat dilakukan dengan satu tangan atau dua tangan secara bergantian.

Permasalahan efektifitas kemampuan *dribbling* bolabasket juga ditemukan di SMP N 3 Slawi, sebagai salah satu sekolah yang menyelenggarakan kegiatan ekstrakurikuler bolabasket. Dalam bermaian

bolabasket peserta ekstrakurikuler di SMP N 3 Slawi melakukan *dribbling* dengan satu tangan ataupun secara bergantian. Namun secara ilmiah belum dilakukan penelitian di SMP N 3 Slawi untuk mengetahui perbedaan kemampuan *dribbling* dengan satu tangan dengan tangan secara bergantian. Oleh karena itu peneliti hendak meneliti perbedaan kemampuan *dribbling* bola basket menggunakan satu tangan dan kemampuan *dribbling* bolabasket dengan kedua tangan secara bergantian pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 3 Slawi.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “terdapat perbedaan kemampuan *dribbling* bolabasket menggunakan satu tangan dengan kemampuan *dribbling* bolabasket satu tangan secara bergantian pada peserta ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 3 Slawi”.