

## **BAB II KAJIAN PUSTAKA**

### **A. Deskripsi Teori**

#### **1. Hakikat Kesegaran Jasmani**

Kesegaran jasmani sangat penting dalam menunjang aktivitas sehari-hari, walaupun aktivitas setiap orang berbeda-beda sesuai dengan tugas dan profesinya. Menurut Cooper yang dikutip oleh Sudarno (1992: 6) seseorang yang hidup sehari-harinya lebih aktif akan memiliki tingkat kesegaran jasmani yang lebih baik bila dibandingkan dengan mereka yang hidup sehari-hari kurang aktif. Mochammad Sajoto (1988: 43) menyatakan bahwa: kesegaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan geraknyadan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan

Menurut Rusli Lutan (2002: 1), kesegaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan mampu menghasilkan sesuatu yang produktif. Pembinaan kebugaran jasmani di sekolah sangat strategis karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh. Depdikbud (1997: 5) menyatakan bahwa Kesegaran jasmani pada hakekatnya berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk

melaksanakan tugasnya sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang relatif lama tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki tenaga cadangan untuk melaksanakan aktifitasnya lainnya.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kesegaran jasmani merupakan kemampuan fisik seseorang untuk dapat beraktivitas sehari-hari secara efisien dan efektif dalam waktu yang lama secara terus menerus tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih bisa menikmati waktu luangnya dengan baik.

**a. Komponen Kesegaran Jasmani .**

Menurut pusat pengembangan kualitas jasmani Depdiknas bahwa kesehatan jasmani memiliki 2 aspek yaitu komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*health related fitness*) dan komponnen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitnes*). Komponen kesegaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan menurut Enny Dyah B, Fahmy Fahrezzy dan Firmansyah (2003: 16) meliputi: daya tahan kardiovaskuler, daya tahan otot, kekuatan otot, dan komposisi tubuh, sedangkan yang berhubungan dengan ketrampilan meliputi: kecepatan, kelincahan, keseimbangan, kecepatan reaksi, koordinasi, dan *power*.

Menurut Mochammad Sajoto (1998: 5), komponen

kesegaran jasmani terdiri dari: kesegaran kardiovaskular, kesegaran kekuatan otot, kesegaran keseimbangan tubuh, kesegaran kelentukan. Menurut Casady, Mapes, dan Alley, 1971 yang dikutip oleh sudarno (1992: 9-10) meliputi: kesehatan yang baik, kekuatan, kelincahan, ketahanan *muscular*, kecepatan, keseimbangan, kelentukan, koordinasi, ketahanan kardiorespirasi, berat badan yang sesuai, kemampuan motorik umum, dan ketenangan *neuromuscular*. Sedangkan di dalam Depdikbud (1997: 4), menyatakan bahwa komponen kesegaran jasmani terdiri dari: daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, komposisi tubuh.

Dari pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa secara umum, komponen kesegaran jasmani terdiri dari:

- a. Daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*).
- b. Daya tahan otot (*muscle endurance*).
- c. Kekuatan otot (*muscle strength*).
- d. Kelenturan (*flexibility*).
- e. Komposisi tubuh (*body composition*).
- f. Kecepatan gerak (*speed of movement*).
- g. Kelincahan (*agility*).
- h. Keseimbangan (*balance*).
- i. Kecepatan reaksi (*reaction time*).
- j. Koordinasi (*Coordination*).

## 2. Hakikat Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan unsur yang penting dalam permainan bolabasket. Menurut Abidin (1999: 75) bahwa semakin tinggi seseorang maka akan semakin tinggi pula titik lepas saat melepaskan bola sehingga akan mempermudah pemain dalam menghasilkan dan mencetak angka. Menurut Tim Anatomi (2008: 10) tinggi badan adalah jarak maksimal dari *vertex* ke telapak kaki, cara mengukur adalah menanggalkan alas kaki, berdiri tegak membelakangi batang pengukur *vertical (stadiometer)*, kedua tumit rapat, punggung dan bagian belakang kepala menyentuh batang pengukur vertikan, dan pandangan rata-rata air.

Menurut Barry L. Johnson (1986: 166), alat yang bisa digunakan untuk mengukur tinggi badan hanya alat yang permukaannya datar terhadap subjek yang berdiri. Sebuah pita pengukur atau *stadiometer* yang sudah ditandai pada sebuah objek untuk meletakkan kepala subjek yang membentuk sudut yang tepat pada tembok atau sebuah papan.

Subjek berdiri tepat pada tembok dengan tumitnya bersinggungan dengan tembok. Tetapi betis punggung dan kepala bagian belakang tidak dapat bersinggungan dengan tembok. Subjek sebaiknya diukur tanpa menggunakan alas kaki atau sepatu, agar mendapatkan ukuran tinggi badan maksimal. Daggu dimasukkan sedikit dan kepala tegak lurus. Untuk membentuk sudut yang tepat

objek ditekan kuat pada kepala subjek, dengan permukaan atas yang harus *horizontal* dan tidak miring. Tekanan tidak disebabkan oleh perubahan posisi subjek. Jika subjek ingin meninggalkan pengukuran, subjek menekuk lututnya ke dalam setelah selesai pengukuran. Tetapi subjek tidak merubah sudut sebelum hasil pengukuran tinggi badanya dicatat.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 33) tinggi badan merupakan faktor yang mutlak diperlukan bagi cabang olahraga yang memiliki ciri mengatasi ketinggian seperti bolabasket. Semakin tinggi postur pemain maka semakin tinggi pula raihan yang didapat, untuk mempermudah memasukkan bola ke dalam *ring* lawan.

Berdasarkan pernyataan-pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi badan merupakan salah satu faktor yang sangat mutlak yang diperlukan bagi cabang olahraga yang memiliki ciri ketinggian seperti bolabasket. Oleh sebab itu seseorang pemain basket yang memiliki tinggi badan di atas rata-rata maka akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya dalam memasukkan bola ke dalam *ring* basket. Dikarenakan dalam permainan bolabasket apabila seorang yang memiliki postur tubuh yang tinggi maka dapat lebih mudah untuk menembak bola ke *ring* dengan baik, sehingga mendapatkan skor.

### 3. Hakikat Kecepatan Lari

Kecepatan dalam cabang olahraga merupakan salah satu komponen dasar *biomotor*, sehingga kecepatan menjadi faktor penentu dalam beberapa cabang olahraga baik yang bersifat permainan, perlombaan maupun pertandingan. Menurut Abidin (1999: 82) bahwa kecepatan lari sangat penting dalam permainan bolabasket. Hal ini dikarenakan pergerakan pemain dalam pertandingan bolabasket, baik dengan bola maupun tanpa bola sangat cepat dan dengan hilir mudik mencari-cari celah daerah yang dapat diterobos untuk memasukkan bola ke ring lawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 106) kecepatan adalah kemampuan otot untuk menjawab rangsang dalam waktu secepat mungkin (sesingkat) mungkin. Sehingga kecepatan lari merupakan hasil perpaduan dari panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah. Dimana gerakan panjang ayunan dan jumlah langkah merupakan serangkaian gerak yang sinkron dan kompleks dari sistem *neuromuskuler*. Dengan bertambahnya panjang ayunan dan jumlah langkah akan meningkatkan kecepatan bergerak. Selanjutnya Dedy Sumiyarsono (2006: 87) menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang.

Kecepatan bukan hanya terfokus pada gerakan tubuh dalam bergerak, namun kecepatan dapat berarti menggerakkan anggota tubuh untuk dapat melakukan suatu gerakan dalam waktu secepatnya.

Sehingga kecepatan selalu berkaitan dengan waktu reaksi, frekuensi gerak per unit waktu, dan kecepatan menempuh jarak tertentu. Artinya agar dapat bergerak cepat tergantung dari kecepatan reaksi saat awal gerak, kemampuan tubuh menempuh jarak dengan waktu tertentu, serta frekuensi langkah larinya.

Menurut Suharno HP yang dikutip oleh Amirrudin (2000: 20) menyatakan kecepatan dibagi menjadi 3 yaitu : a) kecepatan *sprint*, b) kecepatan reaksi, c) kecepatan bergerak. Kecepatan *sprint* adalah kemampuan atlet untuk menempuh jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin (Dedy Sumiyarsono, 2006: 89). Sedangkan kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Contohnya, pelatih bolabasket memegang dua buah bola di tangan kanan dan kiri dengan kedua lengan diluruskan ke kanan dan kiri, anak latih berdiri menghadap ke pelatih dan tugasnya adalah menangkap bola yang dijatuhkan pelatih hanya salah satu bola. Persepsi yang diterima anak latih adalah tentang tugasnya untuk menangkap bolabasket sebelum memantul dua kali. Gerak yang akan dilakukan belum dapat direncanakan karena arahnya belum diketahui karena bola mana yang akan dijatuhkan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 92) ada beberapa cara untuk meningkatkan kecepatan, yang juga untuk melatih

keseimbangan dan kelincahan disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan yang realistis dalam permainan bolabasket. Adapun secara garis besar metodenya, antara lain dengan cara:

- a. Berlatih mengatasi perubahan aksi dari kawan berlatih, mulai dari gerak yang lambat menjadi lebih cepat.
- b. Berusaha mengatasi perubahan situasi dengan cara bergerak secepat mungkin pada arah yang telah ditentukan sebelumnya.
- c. Berusaha mengatasi dengan cara secepat mungkin terhadap perubahan situasi yang ada.
- d. Berusaha mengatasi perubahan yang lebih sulit.
- e. Berlatih mengatasi kesukaran yang diperkirakan seperti yang akan terjadi dalam pertandingan.

Latihan ini hendaknya dilakukan pada kondisi olahragawan yang segar dan relatif istirahat serta melakukan pemanasan sebelumnya. Karena olahragawan yang berada dalam keadaan istirahat dapat lebih berkonsentrasi dengan lebih mudah terhadap tugas yang akan dilakukan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan kecepatan lari adalah gerakan dari anggota tubuh untuk menempuh jarak tertentu secepat mungkin untuk menjawab sebuah rangsang. Oleh sebab itu pemain basket yang memiliki kecepatan lari di atas rata-rata akan mempunyai banyak keuntungan salah satunya untuk menerobos pertahanan lawan untuk memasukan bola ke *ring*.

#### **4. Hakikat Kelincahan**

- a. Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama cabang olahraga permainan termasuk



bolabasket. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah secara cepat dan tepat selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain. Perpindahan gerak tubuh dan perubahan gerak tubuh pada saat bergerak atau perubahan posisi dengan cepat merupakan komponen utama dalam kelincahan. Seseorang dikatakan memiliki kelincahan tinggi apabila mampu melakukan gerakan merubah posisi tubuh dengan cepat, mampu meliuk-liukkan tubuhnya untuk menghindari sergapan lawan pada saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Abidin (1999: 71) mengatakan bahwa kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan bolabasket terutama dalam menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*. Kemampuan tubuh untuk meliuk-liuk menghindari sergapan lawan sangat diperlukan oleh pemain basket, karena basket adalah salah satu permainan cepat. Dengan demikian gerakan yang *eksplosif* akan sangat memungkinkan seorang pemain basket untuk menguasai bola dan mampu melewati hadangan lawan, maupun untuk menerobos ketatnya pertahanan lawan.

Muchamad Sajoto (1988: 59) menyatakan bahwa kelincahan atau *agility* adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi ke posisi yang berbeda, dengan

kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Menurut Dedy Sumiyarsono (2006: 91) bahwa Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk berlari cepat dengan mengubah-ubah arahnya. Ismaryanti (2006: 41) mengatakan bahwa kelincahan dibagi menjadi kelincahan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktifitas olahraga dan kelincahan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincahan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincahan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan menghindari dari pemain lawan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat. Kelincahan yang dilakukan oleh olahragawan pada saat bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kecepatan dan kelincahan sangat diperlukan dalam kemampuan menggiring bola. Sebagai contoh untuk melakukan serangan kilat atau *fast break* dimana membutuhkan kecepatan yang tinggi dan

kelincahan yang baik agar dapat melewati pemain lawan atau saat dibutuhkan perubahan arah kecepatan untuk dapat memperlancar *fast break* atau serangan kilat.

b. Faktor-Faktor Kelincahan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan otot, kecepatan, tenaga ledak otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi (Depdiknas, 2000: 56-57). Menurut Muhammad Muhyi Faruq (2009: 15) para pemain dalam permainan bolabasket membutuhkan tingkat kelincahan sangat tinggi, beberapa bentuk aktivitas di lapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat memantulkan bola sampai berlari dengan cepat menuju *ring* basket melewati beberapa lawan yang menjaga di sekitar *ring* dengan formasi tertentu. Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke dalam *ring* basket.

Kelincahan termasuk suatu gerak yang rumit, dimana dalam kelincahan unsur-unsur yang lain seperti kelentukan, koordinasi dan kecepatan yang bereaksi secara bersamaan. Kelincahan yang dilakukan oleh pemain basket saat berlatih atau bertanding tergantung pula kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan

bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada prinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

Seperti yang telah diuraikan sebelumnya bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini melibatkan berbagai unsur lain seperti kecepatan reaksi, kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan sebagainya.

c. Bentuk Latihan Kelincahan

Menurut Y.S. Santoso Giriwijoyo dkk (2005: 69), adapun bentuk latihan kelincahan ialah sebagai berikut:

1) Lari bolak-balik (*shuttle-run*)

Lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 6-8 kali dalam jarak 4-5 meter. Perlu diperhatikan antara jarak kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangannya tidak terlampau banyak sehingga menyebabkan kelelahan bagi si pelaku. Bentuk latihan ini akan mempermudah gerakan *speed dribble* dalam permainan bolabasket.

2) Lari belak-belok (*zig-zag*)

Si pelaku berlari bolak balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik ( misalnya, 4-5 titik). Jarak setiap titik sekitar dua meter. Bentuk latihan ini akan mempermudah seseorang untuk menghindari hadangan lawan pada saat melakukan *dribbling*.

3) Jongkok Berdiri (*squat-thrust*)

Dimulai dengan sikap berdiri tegak, si pelaku berjongkok dengan kedua tangan di lantai. Selanjutnya, kedua kakinya dilemparkan lurus ke belakang sehingga tubuhnya lurus seperti sikap tubuh akan melakukan gerakan *push-up*. Kemudian tarik kedua kaki sehingga kembali ke sikap jongkok dan kembali berdiri tegak. Bentuk latihan ini selain bagus untuk kelincahan, juga bagus untuk menambah kekuatan otot lengan.

## 5. Permainan Bolabasket

Bolabasket merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga bolabasket dapat dilakukan di dalam atau di luar ruangan. Selain itu bolabasket juga dapat dijadikan sebagai rekreasi dan ajang pertandingan. Bolabasket dimainkan bisa dipantulkan ke lantai dengan cara *dribbling*, lewat udara atau di *passing*-kan. Olahraga bolabasket merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi. Pemain bolabasket juga dapat mengambil keuntungan dari permainan ini, yaitu dari segi sosial, hiburan, dan mental (Wissel, 2000: 1).

Bolabasket merupakan olahraga menarik yang digemari oleh banyak orang, tidak hanya dari orang yang bermain secara amatir akan tetapi dari kalangan anak-anak yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah masing-masing. Dengan adanya lembaga atau instansi yang mengadakan kegiatan ekstrakurikuler maka kegiatan bolabasket akan

menjadi semakin maju. Selain itu anak-anak dapat berprestasi dengan mengikuti ekstrakurikuler bolabasket dan tidak hanya sekedar hobi atau bermain secara amatir.

Bolabasket dimainkan oleh dua tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan skor dengan memasukkan bola ke *ring* dan mencegah tim lain melakukan hal serupa. Bola dapat diberikan hanya dengan *passing* dengan tangan atau dengan menggiringnya beberapa kali pada lantai tanpa menyentuhnya dengan dua tangan secara bersamaan. Bolabasket merupakan olahraga yang dimainkan dengan menggunakan papan basket, *ring* dan bola dengan teknik *shooting*, *dribbling*, dan *passing* yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga yang sangat cepat disertai dengan gerakan tipuan.

#### **a. Mengenal Permainan Bolabasket**

Permainan Bola Basket dimainkan oleh dua regu yang berlawanan. Tiap-tiap regu yang melakukan permainan di lapangan terdiri dari 5 orang, sedangkan pemain pengganti sebanyak-banyaknya 7 orang, sehingga tiap regu paling banyak terdiri dari 12 orang pemain. Permainan Bola Basket dimainkan di atas lapangan keras yang sengaja diadakan untuk itu, baik di lapangan terbuka maupun di ruangan tertutup. Pada hakekatnya, tiap-tiap regu mempunyai kesempatan untuk menyerang dan

memasukkan bola sebanyak-banyaknya keranjang sendiri untuk sedapat mungkin tidak kemasukan.

Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni: mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), menggiring bola (*dribbling*), serta menembak (*shooting*). Ketiga unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan Bola Basket hidup dan bervariasi. Misalnya, dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti : tolakan dada (*chest pass*), tolakan di atas kepala (*overhead pass*), tolakan pantulan (*bounce pass*), dan lain sebagainya. Dalam rangkaian teknik ini, dikenal pula sebutan *pivot* yakni pada saat memegang bola, salah satu kaki bergerak dan satu kaki lainnya tetap di lantai sebagai tumpuan.

Teknik menggiring bola berkaitan erat dengan *traveling*, yakni gerakan kaki yang dianggap salah karena melebihi langkah yang ditentukan. Juga *double dribble* suatu gerakan tangan yang dilarang karena menggiring bola dengan kedua tangan atau menggiring bola untuk kedua kalinya setelah bola dikuasai dengan kedua tangan.

Teknik menembak berkaitan erat dengan gerak tipu, lompat, blok dan lain sebagainya. Begitu banyak teknik

permainan yang harus dikuasai oleh seorang pemain bolabasket, sehingga sulit untuk diperinci satu-persatu dalam tulisan ini. Namun demikian, dengan menguasai ketiga unsur teknik pokok tadi serta beberapa lanjutannya, seseorang sudah dapat melakukan permainan bolabasket, walaupun tidak sempurna.

## **b. Teknik Dasar Permainan Bolabasket**

### 1. *Passing* (mengumpan)

*Passing* merupakan salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang besar mencetak angka.

### 2. *Shooting* (Menembak)

*Shooting* (menembak) yaitu gerakan tangan untuk mengarahkan atau menembak bola ke *ring* untuk memperoleh skor (Wissel, 1996: 43). Setiap jenis *shooting* (menembak) dalam bolabasket memiliki caranya yang khas, oleh sebab itu masing-masing mempunyai kelebihan dan kelemahan pula. Adapun macam-macam bentuknya meliputi *lay-up* membelakangi *ring* basket, tembakan dari bawah *ring* basket, tembakan *hook*, tembakan *jump-hook*, tembakan lompat, dan tembakan bebas.

### 3. Teknik *Dribbling*

*Dribbling* adalah salah satu *skill* dasar yang harus dipelajari. Tidak hanya mempelajari cara *dribbling* yang



bagus, tapi penting juga untuk mengetahui kapan harus *dribble* bola dan tidak. Seorang pemain yang terlalu sering melakukan *dribbling* dapat mematikan pergerakan dan momentum tim. Untuk menjadi seorang pemain yang bagus dalam *dribbling* dan *ball handling*, harus sesering mungkin melakukan latihan, menggunakan kedua tangan.

Menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 40) menggiring bola adalah usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang. Menggiring bola adalah cara untuk membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah asal bola sambil dipantulkan. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk mengamankan bola dari lawan sebab pemain dapat bergerak menjauhkan lawan sambil memantulkan bola ke arah tujuan. Kegunaan menggiring bola adalah untuk cepat menuju ke depan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengancaukan pertahanan lawan, dan usaha membekukan pertahanan lawan (Dedy Sumiyarsono, 2002: 40).

Menurut Wissel (2000: 95) manfaat khusus *dribble* adalah memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka, menembus penjagaan ke arah ring, menarik

perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, menyiapkan permainan menyerang, memperbaiki posisi atau sudut (*angel*) sebelum mengumpan ke rekan, dan membuat peluang untuk menembak.

Sebuah tim harus memiliki pemain yang mempunyai keahlian dalam bidang menggiring bola (*dribble*). Pemain yang dimaksud adalah pemain yang memiliki kemampuan menggiring bola baik menggunakan tangan kanan maupun tangan kiri, dengan berbagai kecepatan pandangan selalu ada didepan, dan menghindari pelanggaran *dribble* semacam *double-dribble*, *travelling*, dan *palming*. Hal ini berfungsi untuk menghadapi jenis pertahanan lawan dengan model apapun. Kemampuan pemain dalam menggiring bola sangat mempengaruhi pada kemampuan tim dalam melakukan penyerangan karena dengan membawa bola akan mempermudah tim dalam menguasai, melakukan tembakan dan passing yaitu membantu memberikan bola kepada teman untuk mencetak angka.

Pelaksanaan menggiring bola menurut Dedy Sumiyarsono (2002: 40) adalah sebagai berikut:

- a. Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut kaki ditekuk,
- b. Badan condong ke depan, titik berat badan berada diantara kedua kaki,
- c. Gerakkan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumbu gerak disiku. Saat gerakan bola keatas maka

- telapak tangan mengikuti bola keatas seakan-akan bola melekat ketelapak tangan,
- d. Pandangan tidak melihat bola, akan tetapi melihat situasi sekitar,
  - e. Apabila akan mengikuti gerakan mundur atau membalik, usahakan pisisi kaki benar-benar berhenti dahulu dengan cara seluruh telapak kaki menyentuh lantai posisi lutut ditekuk dalam-dalam,
  - f. Usahakan bola dalam lindungan, dengan cara menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dari lawan dengan posisi melangkahakan kaki kanan atau sebaliknya.

Menurut Wissel (1994: 96-109), gerakan dasar menggiring bola terdiri dari *control dribble*, *speed dribble* (kecepatan menggiring), *footfire dribble* (berhenti sementara sambil menjaga *dribble*), *change of-pace dribble* (menggiring bola dengan perubahan kecepatan langkah), *retreat dribble* (menggiring mundur), *cross-over dribble* (perubahan arah menggiring dari depan), *inside out dribble* (tipuan menggiring dengan perubahan arah), *rever dribble* (menggiring dengan mempertahankan pisisi badan antara bola dengan lawan), *behind-the-back dribble* (menggiring belakang). Latihan secara otomatis akan membuat pemain bisa menggiring dan pemain dapat memfokuskan perhatian tidak lagi pada bagaimana menggiring tetapi pada perubahan situasi dilapangan.

Menggiring bola sebagai bagian dari teknik dasar permainan bolabasket harus mendapatkan perhatian khusus dari pelatih, karena teknik dasar menggiring bola ini merupakan salah satu cara membantu memenangkan sebuah

tim dalam pertandingan bolabasket. Untuk itu teknik menggiring bola ini harus dilatihkan secara sistematis, terarah, dan efektif.

Dari uraian di atas dapat kita simpulkan bahwa dalam permainan bolabasket, menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang penting dikuasai oleh para pemain yang terlibat didalam permainan bolabasket. Sehingga para pemain hendaknya melatih kemampuan teknik dasar menggiring bolabasket agar menjadi pemain yang terampil dalam permainan bolabasket. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola tidak diperlukan sarana dan prasarana yang rumit karena cukup dengan bolabasket, seseorang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Adanya jadwal latihan yang teratur dan berkelanjutan akan menambah seseorang menjadi terampil dalam menggiring bola.

#### 1) Manfaat *Dribbling*

*Dribbling* sangat penting dalam permainan basket, *dribble* membantu memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Setiap tim butuh paling tidak satu pen-*dribble* ahli yang dapat membawa bola dengan cepat di lapangan pada suatu terobosan cepat (*fast break*) dan melindunginya terhadap penjagaan.

Menurut Hal Wissel (2000: 78) ada beberapa manfaat khusus *dribble*: a) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan (contoh ketika setelah *rebound* atau dijaga dua orang), b) Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, c) Memindahkan bola pada saat fast break karena rekan tim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka, d) Menembus penjagaan ke arah ring, e) Menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan tim, f) Menyiapkan permainan menyerang, g) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan, h) Membantu peluang untuk menembak.

## 6. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP)

Pada umumnya siswa SMP mengalami perubahan di seluruh aspek perkembangan manusia. Menurut Sukintaka (1992: 45) menyatakan bahwa Siswa SMP yang kira-kira berumur 13-15 tahun mempunyai karakteristik:

- 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 tak terbatas.
  - 5) Mudah lelah, tetapi tidak dihiraukan.
  - 6) Mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat.

- 7) Anak laki-laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot yang lebih baik dari pada putri.
  - 8) Kesiapan dan kematangan untuk ketrampilan bermain menjadi baik.
- b. Psikis atau Mental
- 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasinya.
  - 2) Ingin menentukan pandangan hidupnya.
  - 3) Mudah gelisah gara-gara keadaan yang remeh.
- c. Sosial
- 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
  - 2) Mengetahui moral dan etik dari kebudayaan.
  - 3) Persekawanan yang tetap makin berkembang.

Hal ini juga terjadi pada siswa SMP Negeri 1 Berbah, Sleman yang rata-rata berusia 13-15 tahun. Secara *fisiologis* usia tersebut masih dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan baik fisik, mental, maupun sosial.

## **6. Ekstrakurikuler Bolabasket**

Ekstrakurikuler merupakan suatu kegiatan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan pembelajaran di sekolah sebagai salah satu lembaga formal pendidikan. 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 antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya (Yudha M. Saputra, 1999: 6).

Kegiatan ekstrakurikuler berupa kegiatan pengayaan atau peningkatan kecakapan hidup. Kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk meningkatkan dan memantapkan pengetahuan siswa,

mengembangkan bakat, minat kemampuan dan ketrampilan dalam upaya pribadi, mengenal hubungan mata pelajaran dengan kehidupan bermasyarakat. Tujuan ini mengandung makna bahwa kegiatan ekstrakurikuler berkaitan erat dengan proses belajar mengajar. Belajar mengajar adalah proses interaksi atau hubungan timbal balik antara siswa dengan guru dan sesama siswa dalam proses pembelajaran.

Berdasarkan uraian tersebut maka ekstrakurikuler merupakan jenis kegiatan pembelajaran yang tidak dapat dipisahkan dalam proses pembelajaran di sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler olahraga sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran yang diselenggarakan diluar jam pelajaran, bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan bakat dan minat siswa terhadap bentuk-bentuk olahraga.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Berbah, Sleman merupakan kegiatan yang banyak diminati para siswa. Kegiatan ekstrakurikuler bolabasket dilaksanakan dua kali seminggu pada hari Senin dan Kamis yang dilakukan pada sore hari dimulai pukul 15.30-17.00 WIB. Siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Berbah, Sleman siswa kelas VII dan VIII, karena siswa kelas IX sudah mulai mempersiapkan ujian semester dan ujian nasional.

Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Berbah sebanyak 40 siswa yang terdiri dari kelas VII 22 siswa, kelas

VIII 18 siswa. Sarana dan prasarana ekstrakurikuler bolabasket yang ada di SMP N 1 Berbah, terdiri dari 1 lapangan bolabasket, 2 buah papan pantul, 12 buah bolabasket (4 layak pakai, 8 rusak), 2 keranjang/ *ring* basket, 2 *stopwatch*, 1 peluit, dan 1 papan pencatat angka.

## **B. Penelitian yang Relevan**

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yanu Darmadi (2009) yang berjudul “hubungan antara koordinasi, kekuatan otot lengan, dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bolabasket”. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei dan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah sebagian dari populasi yang diambil dengan teknik *purposive sampling*, yaitu 20 siswa SMA Muhammadiyah 7 Yogyakarta yang aktif mengikuti ekstrakurikuler bolabasket. Berdasarkan hasil analisis interkorelasi dengan taraf signifikan 5%, diperoleh hasil bahwa ada korelasi yang signifikan antara koordinasi ( $r = 0,661$ ), kekuatan otot lengan ( $r = 0,270$ ), kelincahan ( $r = 0,543$ ), dengan kemampuan menggiring bolabasket, dimana setiap harga  $r$  hitung  $> r$  tabel = 0,726, setelah di uji harga  $F$  hitung = 5,936  $>$  harga  $F$  tabel = 3,239. Kontribusi koordinasi terhadap kemampuan menggiring bolabasket adalah sebesar 39,53%, kekuatan otot lengan terhadap kemampuan menggiring bolabasket 6,85%, kelincahan terhadap kemampuan menggiring bolabasket adalah sebesar 6,32%, sisanya



47,30% dipengaruhi oleh faktor lain. Kesimpulannya adalah bahwa koordinasi, kekuatan otot lengan, dan kelincahan mempunyai hubungan yang signifikan dan masing-masing variable memberikan sumbangan yang berarti.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Gunadi Tri Raharjo (2009) yang berjudul “Sumbangan kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kelentukan dan kecepatan terhadap ketrampilan menggiring *crossover* dalam permainan bolabasket”. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode diskriptif yang bersifat korelasi teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Populasi dalam penelitian ini adalah tim putra UKM bolabasket UNY, sedangkan sampelnya adalah tim putra UKM bolabasket UNY sebanyak 30 orang. Dari penelitian ini diperoleh hasil koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 84,3%. Sedangkan sisanya 15,7% dipengaruhi faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Variabel kelincahan mempunyai sumbangan efektif sebesar 19,09%, keseimbangan sebesar 17,55%, koordinasi sebesar 10,98%, kelentukan sebesar 16,87%, dan kecepatan sebesar 19,83%.

### **C. Kerangka Berfikir**

#### **1. Hubungan tinggi badan dengan kemampuan dribbling basket**

Tinggi badan merupakan salah satu aspek biologis dari manusia yang merupakan bagian dari struktur tubuh dan postur tubuh yang bervariasi. Secara teknis tinggi badan sangat berpengaruh sekali

terhadap penampilan seseorang di dalam aktivitas olahraga yang dilakukannya. Tinggi badan merupakan unsur yang penting selain kesegaran jasmani dalam bermain bolabasket. Seorang pemain bolabasket hendaknya mempunyai tinggi badan yang cukup sebab dengan mempunyai tinggi badan yang tinggi seorang pemain basket dapat bermain dengan baik untuk dapat menggiring bola, mengoper bola ke teman satu tim dan memasukkan bola ke *ring* untuk mendapatkan skor.

## **2. Hubungan kecepatan lari dengan kemampuan dribbling basket**

Kecepatan lari merupakan salah satu komponen dasar *biomotor* yang diperlukan dalam olahraga khususnya permainan bolabasket. Salah satu teknik dalam permainan bolabasket adalah menggiring bola yang membutuhkan unsur kecepatan lari agar kemampuannya lebih sempurna. Kecepatan lari merupakan perpaduan antara panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah.

Banyak manfaat bila seorang pemain mempunyai kemampuan kecepatan lari dalam *dribbling*. Kecepatan lari dalam *dribbling* dapat berfungsi menerobos pertahanan lawan, membawa bola ke daerah yang kosong, mencapai keranjang, dan sebagainya. Sehingga tingkat kecepatan lari seseorang akan mempengaruhi kemampuan penguasaan teknik menggiring bola dalam permainan bolabasket.

### **3. Hubungan kelincahan dengan kemampuan dribbling basket**

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang pemain basket, karena dengan memiliki kelincahan yang bagus pemain dapat meliuk-liukkan tubuhnya untuk melewati hadangan lawan dan dapat memasukkan bola ke dalam ring lawan sehingga mendapatkan *point*.

Pemain yang mampu merubah posisi dengan koordinasi dan kecepatan akan memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Kelincahan dalam permainan bolabasket diperlukan untuk melakukan gerak tipu pada saat menggiring bolabasket.

### **4. Hubungan tinggi badan, kecepatan lari dan kelincahan dengan kemampuan dribbling basket**

Tinggi badan merupakan unsur yang penting selain kesegaran jasmani dalam bermain bolabasket. Seorang pemain bolabasket hendaknya mempunyai tinggi badan yang cukup sebab dengan mempunyai tinggi badan yang tinggi seorang pemain basket dapat bermain dengan baik untuk dapat melakukan *dribbling*, mengoper bola ke teman satu tim dan memasukkan bola ke *ring* untuk mendapatkan skor.

Kecepatan lari merupakan salah satu komponen dasar *biomotor* yang diperlukan dalam olahraga khususnya permainan bolabasket.

Salah satu teknik dalam permainan bolabasket adalah menggiring bola yang membutuhkan unsur kecepatan lari agar kemampuannya lebih sempurna. Kecepatan lari merupakan perpaduan antara panjang ayunan tungkai dan jumlah langkah.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan yang harus dimiliki seorang pemain basket, karena dengan memiliki kelincahan yang bagus pemain dapat meliuk-liukkan tubuhnya untuk melewati hadangan lawan dan dapat memasukkan bola ke dalam ring lawan sehingga mendapatkan *point*.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2003:64). Untuk itu hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan antara tinggi badan dengan kemampuan *dribbling* bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Berbah, Sleman.
2. Terdapat hubungan antara kecepatan lari dengan kemampuan *dribbling* bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Berbah, Sleman.

3. Terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Berbah, Sleman.
4. Terdapat hubungan antara tinggi badan, kecepatan lari dan kelincahan dengan kemampuan *dribbling* bolabasket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket di SMP N 1 Berbah, Sleman.