

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan secara berkelompok oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain setiap timnya. Sebagaimana menurut Indrawan (2014) bahwa permainan bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu(tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri (hlm. 1).

Bola basket dimainkan pada sebuah lapangan yang permukaannya rata dan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi. Lapangan bola basket memiliki ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas. Bola yang terbuat dari kulit atau karet tersebut dimainkan oleh para pemain dengan tujuan dari masing-masing tim untuk mencetak angka yang sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka.

Permainan bola basket diawali dengan *jump ball* dari tengah lapangan yang dilakukan oleh wasit. Permainan bola basket dipimpin dua atau tiga orang wasit. Permainan bola basket dilakukan selama 4x10 menit setiap babak dengan waktu istirahat permainan selama dua menit diantara babak pertama dan kedua pada babak pertama dan diantara babak ketiga dan keempat pada babak kedua dan akan jeda permainan paruh waktu selama lima belas menit. Tim yang mengumpulkan angka terbanyak dalam waktu yang ditentukan dinyatakan sebagai pemenang.

2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan permainan cepat dimana bola dapat dimainkan dengan cara menggiring bola, bermain dari satu pemain ke pemain

lainnya sampai berhasil memasukkan bola ke dalam keranjang lawan, sehingga pemain bola basket harus memiliki keterampilan yang baik. Sehat. Pemain harus mampu berlari cepat, gesit, melompat tinggi, melempar dan menangkap bola, serta memiliki koordinasi gerakan yang baik.

Berikut adalah beberapa teknik-teknik dasar dalam permainan bola basket di antaranya sebagai berikut:

1) *Dribling*

Menurut Stocker (dalam Saichudin dan Munawar, 2019, hlm. 74) *dribling* adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan atau berlari. Untuk pelaksanaan *dribling* hanya bisa dilakukan oleh satu tangan saja dan satu tangan lainnya bisa untuk melindungi bola agar tidak direbut oleh lawan.

2) *Passing dan Catching*

Passing adalah memberikan bola ke sesama tim dalam permainan bola basket. Menurut Oliver (dalam Saichudin dan Munawar, 2019, hlm. 35) umpan atau operan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka. Ketika dalam pelaksanaannya jika kita akan mengoper bola ke tim kita agar operannya tepat sasaran dibutuhkan teknik *cacthing* yang baik, yaitu teknik menangkap bola.

Disamping itu, ada beberapa macam teknik dasar *passing* yang harus dilakukan oleh seorang pemain basket diantaranya :

- a. *Baseball pass*. Yaitu teknik dengan menmpatkan bola dibelakang kepala yang bertujuan untuk bisa melewati lawan dengan melambungkan bola basket ketika saat dilemparkan
- b. *Chest pass*. Sering disebut operan dada, dimana teknik *passing* ini bertujuan dengan melempar bola dari arah dada. Teknik ini merupakan salah satu teknik mendasar dan sering dilakukan oleh para pemain basket ketika bertanding.
- c. *Bounce pass*. Merupakan teknik mengoper dengan memantulkan bola basket ke arah lantai.

d. *Overhead pass*. Operan yang dilakukan dengan menempatkan bola di atas kepala dan dilempar menggunakan kedua tangan.

3) *Pivot*

Adalah gerakan memutar badan dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bola basket. Ketika sedang melakukan gerakan ini, tidak boleh sampai mengeser letak kaki yang mejadi porosnya. Sebab jika bergeser akan terkena pelanggaran.

4) *Rebound*

Merupakan salah satu istilah yang dipakai dalam olahraga basket dimana pemain mendapatkan bola yang gagal dimasukan ke ring oleh tim lawan.

5) *Shooting*

Merupakan teknik dasar yang memiliki peran besar dalam menentukan suatu kemenangan dalam sebuah pertandingan bola basket. Gerakan shooting adalah hasil koordinasi semua aspek fisik termasuk pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, dan irama tembakan.

2.1.3 *Shooting (Menembak)*

Shooting merupakan teknik dasar yang memiliki peran besar dalam menentukan suatu kemenangan dalam sebuah pertandingan bola basket. Menurut Wissel (dalam Saichudin dan Munawar, 2019, hlm. 216) “Gerakan *shooting* adalah hasil koordinasi semua aspek fisik termasuk pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, dan irama tembakan”.

Menurut (Saichudin dan Munawar, 2019, hlm. 26) ada beberapa jenis *shooting* dalam bola basket yaitu terdiri dari *one hand shoot, jump shoot, free throw shoot, lay up shoot, hook shoot, runner shoot, dan three point shoot*.

2.1.4 *Jump Shoot*

a. Pengertian

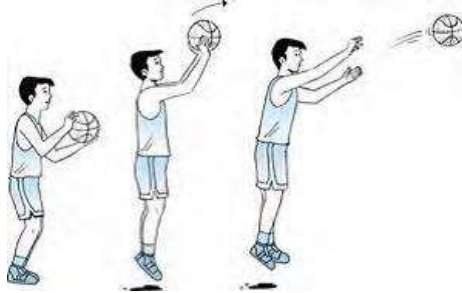
Dalam permainan bola basket terdapat salah satu teknik dasar *shooting* yaitu *jump shoot*. Seperti, namanya, *jump,shoot* merupakan sebuah tembakan yang dalam pelaksanaanya diikuti dengan lompatan. Adanya gerakan melompat pada teknik ini bertujuan agar arah dan jangkauan bola yang dilempar bisa maksimal

dan mengenai target, tentunya hal ini dibantu oleh kekuatan dari otot tungkai dan sebagainya.

b. Analisis gerak *jump shoot*

Adapun cara pelaksanaan *jump shoot* menurut (Saichudin dan Munawar, 2019, hlm. 30) yaitu:

1. Lihat target (ring)
2. Pada saat memegang bola, telapak tangan kanan diletakan dibagian tengah bola, sedangkan tangan kiri digunakan untuk menyeimbangkan bola
3. Lutut agak ditekuk, untuk menambah kekuatan saat menembak
4. Lemparkan bola ke ring saat bola di depan dahi menggunakan tangan kanan, tangan kiri hanya digunakan sebagai penyeimbang bola
5. Saat melemparkan bola, di ikuti dengan melompat
6. Saat bola lepas dari telapak tangan, usahakan pergelangan tangan mengikuti alur bola dengan mengarahkan ke bawah agar memiliki rotasi
7. Pendaratan menggunakan dua kaki



Gambar 2.1 Jump Shoot

Sumber : (Saichudin dan Munawar, 2019, 30)

2.1.5 Kondisi Fisik

a. Pengertian Kondisi Fisik

Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan aspek paling penting dalam olahraga karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Dalam permainan bola basket faktor kondisi fisik memiliki peran yang sangat penting agar dapat bermain dengan maksimal dan mendapatkan hasil yang baik juga.

Pengertian kondisi fisik dalam olahraga yaitu suatu kualitas fisik, kulaitas psikis dan kemampuan fungsional peralata tubuh individu dalam memenuhi tuntutan prestasi yang optimal pada spesifikasi cabang olahraga tertentu. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting untuk peningkatan aspek teknik, taktik, dan mental. Selain itu kondisi fisik juga dapat memaksimalkan kinerja dari

tubuh kita. Hal ini sejalan dengan pendapat Yunus (dalam Hidayat, 2014, hlm. 50) bahwa pada orang terlatih, kerja organ menjadi lebih efisien dan kapasitas kerja maksimum tubuh akan meningkat.

b. Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Menurut Baley (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018) komponen dasar fisik terdiri dari daya tahan (*endurance*), kekuatan (*stenght*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coodination*).

1. Daya tahan (*endurance*). Menurut Johnsen (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018, hlm. 34) daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan menahan kelelahan dan cepatnya pulih asal setelah mengalami kelelahan.
2. Kekuatan (*stenght.*). Kekuatan adalah menggunakan atau mengerahkan daya dalam mengatasi suatu tahanan atau hambatan tertentu. Seperti yang dikemukakan oleh Friedrich (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018, hlm. 74) bahwa kekuatan adalah kemampuan dari suatu otot untuk bekerja menahan beban secara maksimal.
3. Daya ledak (*power*). Daya ledak akan menentukan seberapa jauh orang melempar, atau seberapa tinggi melompat sehingga komponen ini sangat penting untuk terus dilatih. Menurut Corbin (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018, hlm. 133) bahwa daya ledak adalah kemampuan untuk mengeluarkan kekuatan secara eksplosif dengan cepat.
4. Kecepatan (*speed*). Menurut Corbin (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018, hlm. 133) kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari suatu tempat ke tempat lainnya dalam waktu sesingkat mungkin.
5. Kelentukan (*flexibility*). Kelentukan sangat berkaitan erat dengan ruang gerak persendian atau sendi pada tubuh. Kelentukan yang optimal memungkinkan sekelompok atau sendi untuk bergerak dengan efisien. Hal ini sejalan dengan pendapat Rusli Lutan (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018, hlm. 145) bahwa kelentukan didefinisikan sebagai kemampuan dari sebuah sendi dan otot, serta

tali sendi di sekitarnya untuk bergerak dengan leluasa dan nyaman dalam ruang gerak maksimal.

6. Kelincahan (*agility*). Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa kedua aspek tersebut maka seseorang tidak akan bergerak dengan lincah (Hidayat, 2014, hlm. 61).
7. Keseimbangan (*balance*). Keseimbangan adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan posisi tubuh baik dalam kondisi statik maupun dinamik. Keseimbangan statik adalah mempertahankan sikap pada posisi diam di tempat. Sedangkan keseimbangan dinamis adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan posisi tubuhnya ketika bergerak.
8. Koordinasi (*coordination*). Menurut Harsono (dalam Hidayat, 2014, hlm. 63) koordinasi adalah suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks.

2.1.6 Power Otot Tungkai

a. Pengertian *Power*

Menurut Annarino (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018, hlm. 133) *power* adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis dan eksplosif dalam waktu yang cepat. Sedangkan menurut Corbin (dalam Bafirman dan Wahyuri, 2018, hlm. 133) *power* adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara eksplosif atau dengan cepat.

Berdasarkan kedua pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa *power* adalah kemampuan otot dalam mengeluarkan kekuatan untuk berkontraksi secara dinamis dan eksplosif dengan waktu yang cepat.



Gambar 2.2 Anatomi Otot Tungkai

(https://nanopdf.com/download/kontribusi-power-otot-tungkai-dan-fleksibilitas_pdf)

b. Latihan *Power* Otot Tungkai

Untuk mendapatkan hasil lompatan yang tinggi otot-otot yang ada di tungkai harus dilatih secara teratur dan terstruktur untuk mendapatkan otot yang kuat, dengan demikian ada beberapa untuk melatih otot *power* agar kuat.

Menurut Harsono (dalam Kusnadi, 2015, hlm. 85) latihan untuk eningkatkan *power* biasa dilakukan engan cara “a) Rentang repetisi antara latihan 12-15 RM; kemudian setelah 10-12 kali dilanjutkan dengan cara kedua yaitu b) Beban kira-kira 50% diangkat secepat-cepatnya tanpa henti sebanyak sekitar 15 kali”. Selain dengan bentuk latihan tersebut Harsono (dalam Kunadi, 2015, hlm. 85) ”Selain dengan latihan beban khususnya untuk meningkatkan kekuatan dan *power* otot-otot, metode latihan yang lebih mengarah kepada pengembangan *power* adalah metode latihan yang disebut *plyometrics*.

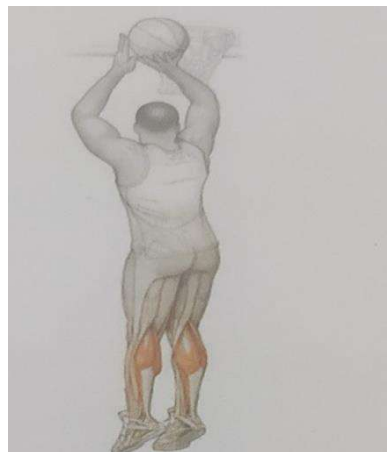
c. Pentingnya *Power* Otot Tungkai

Seperti yang dijelaskan diatas ada beberapa cara untuk melatih otot tungkaia agar menjadi otot yang kuat agar mendapatkan hasil lompatan yang tinggi yang

sejalan dengan halnya teknik *jump shoot* yang memerlukan lompatan yang tinggi untuk melakukannya. Hal tersebut selaras dengan pendapat Margaria (dalam Novellia, 2017, hlm. 21) bahwa daya ledak otot tungkai dapat menimbulkan kekuatan lebih besar dalam melompat secara vertikal jika ada pantulan yang mendahului untuk menempatkan otot-otot dibawah regangan yang membebani.

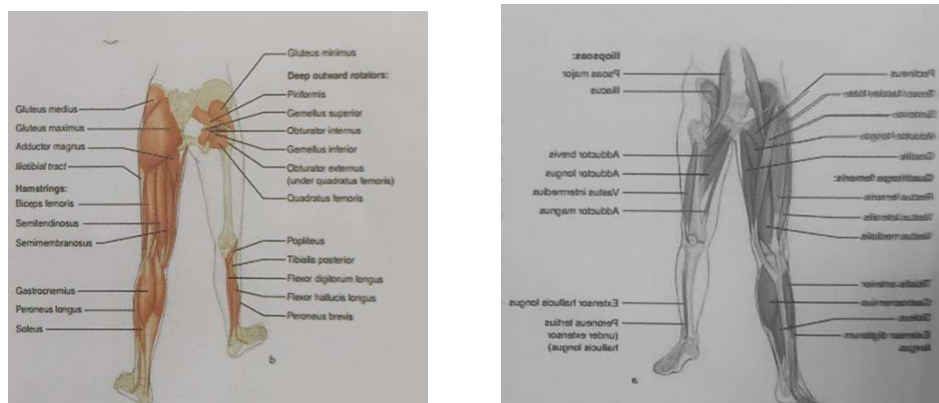
Dalam teknik *jump shoot* komponene terpenting salah satunya adalah *power* otot tungkai karena semakin bagus *power* otot tungkai semakin tinggi lompatan seorang atlet akan mempermudah atlet dalam menembakkan bola kearah ring karena minimnya gangguan dari lawan yang menjaga. Oleh karena itu *power* otot tungkai sangat diperlukan oleh pemain basket.

Berikut adalah otot bekerja saat melakukan *jump shoot* pada permainan bola basket :



Gambar 2.3 Otot Tungkai pada gerakan *jump shoot*

(Sumber : Wahyudi, 2017, hlm. 8)



Gambar 2.4 Otot Tungkai

(Sumber : Wahyudi, 2017, hlm. 9)

2.1.7 Koordinasi Mata Tangan

a. Pengertian koordinasi

Menurut Fahey (dalam Narlan & Juniar, 2020, hlm..111) “Koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan tugas gerak secara tepat dan halus menggunakan gerak tubuh dan indera. Sedangkan menurut Broer dan Zernicke (dalam Narlan & Juniar, 2020. Hlm. 111) “Koordinasi yaitu kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar, dan melakukan gerakan yang kompleks secara muus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan.

Koordinasi yang terjadi pada gerak *jump shoot* adalah koordinasi mata-tangan yang diperlukan untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dan mengkoordinasikan pola dengan gerakan yang berbeda pada waktu yang sama. Saat bermain bola basket, tangan menjadi alat yang dominan sebagai alat lempar dan mata sebagai alat penerima.

b. Cara Melatih Koordinasi

Menurut Ashrulloh (2018) bahwa “ Latihan koordinasi yang baik untuk meningkatkan kesempurnan koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan”. Pemain yang memiliki spesialisasi pada suatu cabang olahraga tertentu sebaiknya dibilibatkan dalam variasi keterampilan yang lain. Dengan melatih keterampilan-keterampilan maka factor kesulitan dan kompleksitas gerakan harus senantiasa ditingkatkan.

c. Koordinasi Mata Tangan

Menurut Ashrulloh (2018) pengertian koordinasi gerak mata tangan dijelaskan sebagai berikut:

Koordinasi gerak mata adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Gerakan yang dimaksud antara lain ialah memantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah *in put* atau rangsang yang dapat dilihat, kemudian *in put* itu

akan dintegrasikan ke dalam gerak motoric sebagai *out put*, agar hasilnya benar-benar gerakan yang koordinir secara rapih dan luwes.

Bagi pemain bola basket koordinasi mata tangan ini selain berguna saat akan melakukan *shooting*, agar hasil lemparan dapat terarah dan mengenai sasaran. Dalam permainan bola basket koordinai mata tangan sangat diperlukan dimana tangan untuk melempar bola dan mata untuk melihat dan mengarahkan arah lemparan bola.

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Berikut merupakan penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan dan memiliki keterkaitan dengan topik yang penulis akan laksanakan.

1. Penelitian yang dilakukan oleh insan abdillah mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Angkatan 2018 yaitu kontribusi kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket. Hasil penenitian tersebut membuktikan bahwa tedapat konrribusi secara bersamaan antara kelincahan dan koordinasi mata tangan terhada kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.
2. Penenelitian yang dilakukan oleh fahmi hamdani yaitu kontribusi *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *jumpshoot* dalam permainan bola basket. Dalam penelitian tersebut membuktikan bahwa terdapat kontribusi ang berarti dari *power* otot tungkai dan *fleksibilitas* pergelangan tangan terhadap hasil *jump shoot* UKM Basket Universitas Siliwangii

2.3 Kerangka Konseptual

Shooting merupakan salah satu teknik yang mempunyai peran penting dalam sebuah pertandingan bola basket. Karena setiap akhir pertandingan selalu berakhir dengan sebuah tembakan. Tim yang memiliki skor tinggi akan menjadi pemenang. Oleh karena itu *shooting* perlu dipelajari dengan baik agar ketika di sebuah pertandingan mendapatkan hasil yang baik pula. *Jump shoot* adalah salah

satu jenis teknik *shooting* yang sering dipakai ketika bertanding karena adanya lompatan pada saat *shooting* sehingga dapat membuat tembakan tersebut lebih efisien dan efektif.

Kondisi fisik merupakan aspek penting dalam menghasilkan gerakan *shooting* yang efektif dan efisien. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi faktor keberhasilan dalam teknik *jump shoot* salah satunya ada *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan. *Power* otot tungkai yang berguna ketika melakukan lompatan yang tinggi dan koordinasi mata tangan untuk melihat dan mengarahkan bola kearah keranjang agar mengenai sasaran tembakan.

Berdasarkan uraian di atas maka seorang atlet bola basket akan mendapatkan hasil tembakan yang baik jika memiliki kondisi fisik yang baik pula.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis menurut Sugiyono (2013) “Merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 64).

Dengan ini penulis dapat mengajukan hipotesis dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket.
2. Terdapat kontribusi koordinasi mata tangan terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket.
3. Terdapat kontribusi *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan terhadap hasil *jump shoot* pada permainan bola basket.