

BAB 2

TINJUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Permainan Bola Basket

Permainan bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan bola besar yang dimainkan oleh dua regu masing – masing regu terdiri dari lima orang. Tujuan permainan bola basket adalah memasukan bola kedalam ring lawan, tentunya dengan penguasaan dan memainkan bola, dan berupaya menegah lawan memasukan bola ke *ring* kita. Permainan bola basket juga mempertontonkan kepada penonton banyak hal seperti *dribbling* sambil meliuk – meliuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantastik, gerakan yang penuh trik untuk mengelabui lawan dengan silih bergantinya point dari regu yang bertanding.

Sedangkan menurut Oliver dalam (Wahyu, 2013) “permainan bola basket merupakan olahraga permainan yang dilakukan oleh dua regu masing – masing terdiri dari lima pemain, teknik dasar yang digunakan didalam permainan adalah *passing, catching, dribble, dan shooting*”. (hlm. 16).

Menurut Rustanto (2017) “Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing – masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan. Permainan bola basket adalah suatu permainan yang di langsungkan dalam suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (kurang lebih 16 meter)”. (hlm. 76).

Dari uraian pendapat para ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola basket merupakan permainan yang cukup kompleks karena selain membutuhkan kemampuan individual, *teamwork* (kerjasama tim), kecepatan, kekuatan, daya tahan, mental, dan merupakan permainan yang membutuhkan konsentrasi dari pemainnya. Permainan bola basket juga merupakan permainan

yang dimainkan oleh dua regu yang masing – masing regu dimainkan oleh lima orang pemain dengan tujuan mencetak *point* sebanyak mungkin ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk memasukan bola ke keranjang kita. Untuk dapat memainkan permainan bola basket dengan baik diperlukan kemampuan fisik dan mental yang cukup. Maka diperlukan suatu latihan yang rutin, disiplin, kemauan yang kuat, teknik latihan yang tepat untuk mewujudkan kemampuan tersebut.

2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket

Gerakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah gerakan yang paling mendasar untuk mencapai keterampilan bermain bola basket. Keterampilan bermain bola basket akan tercapai apabila menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Menguasai keterampilan dasar merupakan salah satu modal paling penting untuk memperoleh kemenangan di suatu pertandingan. Menurut Rinaldi & Rohaendi (2020) berpendapat bahwa: ” Penguasaan teknik dasar harus pula ditunjang dengan stamina yang baik karena tanpa stamina yang baik maka pemain akan kesulitan untuk berpikir dengan jelas terhadap keseluruhan jalannya pertandingan”. (hlm.57). Menurut Sodikun dalam (Setiawan & Sudarso, 2016) “teknik dasar perlu dikuasai atau dipelajari terlebih dahulu, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung dalam meningkatkan keterampilan. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan *dribbling*, *passing*, *pivot*, *steal* dan *shooting* juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain basket. Ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam situasi latihan”. (hlm. 576). Teknik dasar keterampilan bermain bola basket dapat dilihat sebagai berikut :

1) Teknik Melempar dan Menangkap Bola (*Passing & Catching*)

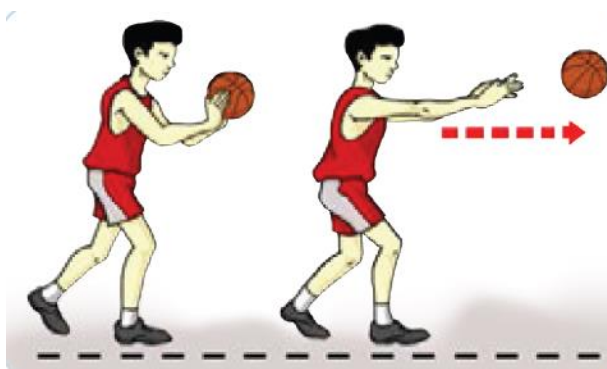
Melempar dan menangkap bola dalam permainan bola basket ini mempunyai peran penting, karena ini merupakan keterampilan yang harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket. Melempar dan menangkap didalam permainan bola basket mempunyai tujuan yang sangat penting yaitu mendekati

bola dari satu pemain ke pemain satunya guna mendekati ring lawan untuk mencetak point.

Teknik dasar mengoper (*passing*) dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

a) *Chest pass* (operan setinggi dada)

Dalam permainan bola basket terdapat beberapa teknik *passing* yang harus dikuasai dalam permainannya, salah satunya yaitu teknik *chest pass* bola basket. *Chest pass* merupakan suatu operan bola yang dilakukan dengan cara mengangkat bola di depan dada lalu mendorong bola dengan kuat. Menurut Sutrisno dan Marlani dalam (Awalludin et al., 2019) menyatakan “operan yang sering dilakukan dalam permainan bola basket adalah operan yang dilakukan dengan kedua tangan dari depan dada (*chest pass*). Jarak lemparannya adalah 5 sampai 7 meter”. (hlm. 242). Berikut ini gambar tentang teknik *Chest pass* :



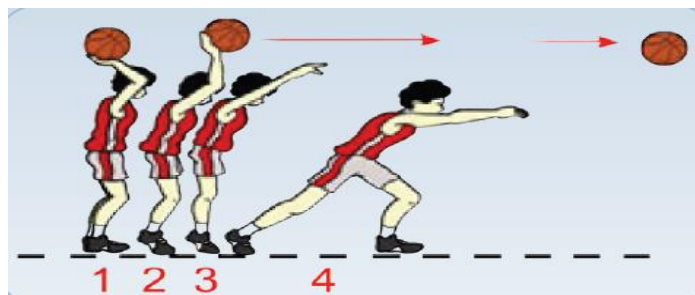
Gambar 2.1. Teknik melempar bola didepan dada (*Chest pass*)

Sumber : Wiradihardja dan Syarifudin (2017)

b) *Overhead pass* (operan diatas kepala)

Operan diatas kepala (*overhead pass*) merupakan satu operan yang sangat sering dilakukan oleh seorang pemain basket, baik untuk memberikan bola kepada rekan tim. Menurut Wissel dalam (Abduh et al., 2020) “*overhead pass* merupakan cara mengalih-tangkalan bola yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket *modern*”. (hlm. 74).

Berikut ini gambar tentang teknik *overhead pass* :

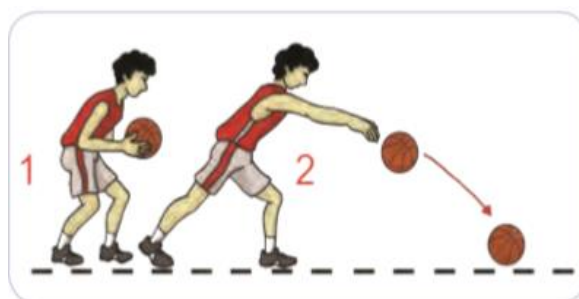


Gambar 2.2. Teknik melempar diatas kepala (*Overhead pass*)

Sumber : Wiradihardja dan Syarifudin (2017)

c) *Bounce pass* (operan dengan pantulan)

Menurut Suja et al. (2018) “*bounce pass* adalah melempar atau memberikan operan dengan memantulkan bola kelantai terlebih dahulu sehingga *bounce pass* merupakan lemparan yang sangat berguna ketika ada pemain bertahan didalam sebuah tim dan akan efektif jika pemain bertahan lebih tinggi dan lengannya terjulur keatas”. (hlm. 1) Berikut ini gambar tentang teknik *bounce pass* :



Gambar 2.3. Teknik mengoper dengan pantulan (*Bounce pass*)

Sumber : Wiradihardja dan Syarifudin (2017)

2) Teknik Menggiring (*Dribbling*)

Keterampilan *dribbling* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, Menurut Nurba as et al. (2019) “*dribble* adalah suatu cara membawa bola”. (hlm. 38). Pada awalnya, bola harus lepas dari tangan sebelum kaki anda diangkat dari lantai, karena itu dapat menyebabkan *travelling* jika sampai dilakukan. Sementara men-

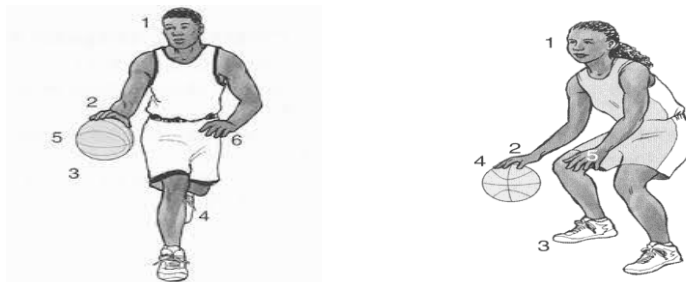
dribble anda tidak boleh menyentuh bola secara bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggam tangan anda, karena itu bisa menyebabkan *double* jika sampai dilakukan. Menurut Aguss (2021) dalam (Nickevin et al., 2021) “Jadi, seorang pemain dalam menerobos pertahanan lawan dibutuhkan kemampuan dribbling bola yang baik. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus dipantulkan kepada lantai. Dribbling bola basket merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket”. (hlm. 3). Seperti yang diungkapkan oleh Tennyson (2011) sebagai berikut : “This fundamental basketball skill is very important because it is primary way of moving the ball around, particularly when passing isn’t a better option and there’s no lane available for clean shoot”. (hlm. 11). Uraian tersebut menerangkan bahwa menggiring (*dribble*) sangat penting karena merupakan cara utama dalam menggerakkan bola, terutama ketika mengoper (*passing*) dan bukanlah pilihan yang lebih baik jika tidak ada ruang terbuka untuk melakukan tembakan.

Selain digunakan untuk membawa bola ke segala arah dilapangan, *dribbling* juga digunakan untuk mengatur irama/tempo permainan dan penetrasi untuk mencetak angka. *Dribble* yang benar ialah *dribble* dengan tidak melihat bola, karena apabila *dribbling* melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga rekan satu tim yang berada dilapangan tidak akan terlihat dan peluang-peluang rekan pun akan sia-sia karena kebiasaan ini. Dan pemain yang dikatakan dapat melakukan *Dribble* yang baik ialah dapat melakukan *dribble* menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika dijaga lawan. Sebagai contoh apabila pemain hanya menguasai *dribble* dengan tangan kanan maka akan lebih mudah menjaganya dengan menutup sisi kanan dari pemain tersebut dan memaksa pemain tersebut melakukan *dribble* menggunakan tangan kiri yang merupakan kelemahannya, apabila hal tersebut terjadi maka akan mudah bagi pemain bertahan merebut bola tersebut. Hal senada juga di ungkapkan oleh Gandolfi (2010) sebagai berikut: “Chocolate is delicious, but if you eat too much, it is bad for your health. The same is true about dribbling, because if everdone by the players, it could be bad

not only for them, but also the “health” of the coach”. (hlm. 27). Berdasarkan uraian tersebut di ketahui bahwa menggiring (*dribble*) dapat diibaratkan seperti coklat yang apabila dimakan terlalu banyak maka tidak baik bagi kesehatan. Maksudnya ialah apabila pemain terlalu banyak menggiring bola (*dribble*) maka akan merusak kekompakan tim dan biasanya membuat pelatih menjadi kurang senang. Adapun cara melakukan *dribbling* menurut Nurba as et al. (2019) :

- a) Peganglah dengan kedua tangan secara relax, tangan kanan diatas bola, kiri dibawah menjadi tempat terletak nya bola.
- b) Berdiri rileks dengan kaki kiri agak sedikit kedepan dari kaki kanan.
- c) Condongkan badan ke depan mulai dari pinggang.
- d) Pantulkan bola dengan tangankanan (pada permukaan bola).
- e) Gerakan lengan hampir seluruhnya.
- f) Pantulan bola dilakukan dengan jari-jari tangan dibantu dengan pergelangan tangan (bukan memukul dengan telapak tangan).
- g) Menjinakkan bola dengan sedikit mengikui Bergeraknya bola ke atas sebentar dengan jari – jari dan pergelangan tangan, kemudian baru dipantulkan kembali.
- h) Setelah diratakan, watak, dan irama pantulan (*get the feeling*) dengan sikap berdiri ditempat maka mulailah dengan maju atau mundur.
- i) Menggiring bola dilakukan dengan agak rendah, maju mundur, kiri kanan, berkelok – kelok dengan rintangan dan dengan lawan.
- j) Kombinasikan antara mengoper, menggiring, dan menembak sehingga dapat dilakukan dengan cepat. (hlm. 38).

Berikut ini gambar tentang men-*dribbling* rendah dan men-*dribbling* tinggi :



Gambar 2.4. Teknik *dribbling* Tinggi dan Rendah

Sumber : Wiradihardja dan Syarifudin (2017)

Adapun manfaat menggiring bola Menurut Nickevin et al. (2021) adalah :

1. Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan.
2. Memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan.
3. Memindahkan bola pada saat *fastbreak*.
4. Menembus penjagaan ke arah ring basket lawan.

5. Menarik perhatian penjaga untuk membeaskan rekan timnya.
6. Menyiapkan permainan untuk menyerang.
7. Memperaiki posisi sudut(*angle*) sebelum mengoper ke arah rekan.
8. Membuat peluang untuk menembak. (hlm. 4).

Teknik dasar *dribbling* permainan bola basket menurut PERBASI (2006) dalam (Nurba as et al., 2019)terdiri dari:

1. *Behind-the-back dribble*

Jenis *dribble* ini digunakan ketika pemain mengganti arah supaya terbebas dari pemain bertahan. Bola digerakkan dari satu sisi tubuh ke sisi lain dengan mengayunkannya ke belakang.

2. *Beetween-the-legs dribble*

Dribble jenis ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ketangan lain melewati sela kaki. Dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ia ingin mengganti arah.

3. *High or speed dribble*

Ketika pemain berada dilapangan terbuka dan harus bergerak secepat – cepatnya dengan bola, maka ia akan menggunakan *dribble* ini. Ketika berlari dengan cepat, pemain akan mendorong bola didepannya dan membiarkannya melambung keatas sampai setinggi pinggulnya. Tangan yang men-*dribble* tidak akan berada tepat di atas bola, melainkan dibelakangnya.

4. *Crossover dribble*

Dribble dengan satu tangan, yang kemudian saat mendekati pemain bertahan akan mendorong bola melewati tubuhnya ke arah tangan yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain belakang, namun bola biasa dicuri apabila tidak dilakukan dengan baik karena bola tidak dijaga.

5. *Reverse dribble*

Dribble yang dikenal dengan *spin dribble* atau *roll dribble* ini, juga salah satu jenis *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangans atu ke tangan yang lain ketika dijaga dengan ketat. Supaya efektif, *dribble* ini harus dilakukan dengan cepat saat pen-*dribble* mendorong bola ke lantai dan berputar mengelilingi pemain bertahan. (hlm. 39).

Berdasarkan penjelasan tentang jenis menggiring bola (*dribble*) dapat disimpulkan bahwa berbagai macam cara menggiring (*dribble*) ini memiliki keunggulan dan kegunaannya masing – masing sesuai dengan situasi dan kondisi dilapangan. Dan apabila seorang pemain dapat melakukan *dribble* dengan baik maka pemain tersebut akan dapat menentukan alur dari permainan yang dimainkan. Karena dengan menggiring ini merupakan cara yang efektif untuk

menggerakkan bola apabila jalur operan ditutup, sehingga muncul opsi untuk melakukan penyerangan yang semakin banyak.

3) Teknik Menembak ke dalam Keranjang (*Shooting*)

Shooting merupakan salah satu teknik dasar bermain bola basket yang harus dikuasai oleh setiap pemain karena tujuan dari permainan bola basket adalah berusaha memasukkan bola sebanyak –banyaknya kedalam keranjang tim lawan. Dan juga merupakan unsur penting dalam suatu pertandingan karena kemenangan ditentukan oleh banyaknya bola yang masuk kedalam keranjang. Menurut Rubiana (2017) berpendapat bahwa “*Shooting* atau menembak merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan terpenting di antara berbagai keterampilan teknik menyerang”. (hlm. 252).

Penggunaan jenis teknik dalam memasukkan bola kedalam keranjang tersebut tiap orang berbeda. Hal ini tergantung pada kebiasaan, kemampuan kondisi fisik, situasi yang dihadapi, serta tergantung pada tingkat penguasaan teknik yang dimiliki oleh pemain itu sendiri. Pemain yang ideal ialah pemain yang memiliki berbagai kemampuan teknik dasar bola basket termasuk teknik dasar *shooting* didalamnya.

Menembak dalam permainan bola basket adalah suatu kegiatan yang bertujuan untuk memperoleh hasil kecepatan (*accuracy*), yaitu dalam hal ini masuknya bola ke dalam keranjang. Di dalam melakukan tembakan itu, point yang diperoleh berbeda - beda tergantung posisi pada saat kita melakukan tembakan, misalnya : tembakan dilakukan dari dalam lingkaran, maka nilai yang di dapat ialah 2 *point*, namun jika tembakan dilakukan dilua lingkaran maka nilai yang diperoleh ialah 3 *point*. Lebih lanjut Rubiana (2017) menyatakan, “dalam permainan bola basket terdapat beberapa macam cara melakukan tembakan (*shooting*) antara lain :

a) *Bank Shoot* (Tembakan pantul)

Menurut Oktaviasari et al. (2020) menyatakan bahwa “*bank shoot* adalah tembakan yang dilakukan oleh seorang pemain dengan memantulkan bola terlebih dahulu ke papan pantul sebelum masuk ke ring. Tembakan *bank shoot* bisa dilakukan pada sudut manapun kecuali pada sudut 0 derajat, sebab pada sudut ini

tidak ada kemungkinan seorang pemain untuk melakukan tembakan dengan memantulkan bola ke papan pantul”. (hlm. 3).

b) *Jump Shoot* (Tembakan sambil melompat)

Jump shoot atau tembakan melompat merupakan tembakan yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Menurut Liberman dalam (Harun et al., 2017) “*Jump shoot* adalah tembakan yang dilakukan baik dengan dua tangan ataupun satu tangan yang di sertai lompatan, saat melompat pada titik tertinggi bola dilepaskan menuju ring dengan cara mendorong bola dengan menggunakan satu tangan terkuat dan satu tangan penyeimbang agar arah bola bisa melambung”. (hlm. 169).

c) *Standing Shoot* atau *Set Shoot* (Tembakan berdiri, diam di tempat)

Standing shoot atau *Set shoot* merupakan salah satu teknik *shooting* dalam permainan bola basket. Menurut Taufik et al. (2020) menyatakan bahwa “*standing shoot* adalah lemparan bola namun tubuh pemain berdiri di tempat tanpa adanya pergerakan atau lompatan kaki”. (hlm. 201).

d) *Lay Up Shoot* (Tembakan dekat keranjang dengan 2 irama langkah kaki)

Teknik *lay up shoot* merupakan teknik yang sangat fundamental dalam permainan bola basket. Karena *point* yang dihasilkan dari *lay up shoot* merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan *shooting* yang lain seperti *free throw* atau *three point shoot*. Untuk itu, diperlukan latihan yang panjang secara *continue* agar bisa menguasai keterampilan teknik dasar *lay up shoot*. Menurut Rohim dalam (Mertayasa et al., 2016) menjelaskan “Tembakan *lay up* pada permainan bola basket adalah tembakan yang dilakukan dari jarak dekat sekali dengan keranjang, sehingga seolah – olah bola itu di letakkan ke dalam keranjang yang didahului dengan gerakan melangkah lebar dan melompat setinggi – tingginya”. (hlm. 24).

4) Teknik Bertumpu dengan Satu Kaki (*Pivot*)

Pivot adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang mana merupakan gerakan memutar badan sambil memegang bola basket dan dengan salah satu kaki menjadi porosnya. Namun pada saat gerakan memutar pada *pivot* ini kaki yang menjadi porosnya tidak boleh sampai bergeser ataupun berpindah tempat, karena apabila sampai bergeser atau berpindah tempat akan

terjadi pelanggaran berupa *travelling*. gerakan memutar badan dengan salah satu menjadi poros atau *pivot* ini memiliki tujuan yaitu bertujuan untuk melindungi bola dari lawan yang berusaha untuk merebutnya.

Menurut Nuril dalam (Wahyu, 2013) “*pivot* adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat sebagai poros. Teknik dasar ini berguna untuk melindungi bola dari lawan yang merebut bola, kemudian bola dioper kepada rekan tim”. (hlm. 27)

Berikut ini adalah cara melakukan teknik *pivot* menurut Nuril dalam (Wahyu, 2013) :

- a) Bila mendapat bola dengan posisi sejajar, boleh melangkahkan kaki ke segala arah dengan salah satu kaki, sedangkan kaki yang satu tetap kontak dengan lantai sebagai poros.
- b) Bila mendapat bola saat posisi berlari dan berhenti dalam posisi kaki tidak sejajar maka yang menjadi poros ialah kaki belakang. (hlm. 27).

Berikut ini gambar mengenai *pivot* :



Gambar 2.5. Teknik bertumpu pada satu kaki (*pivot*)

Sumber : Wiradihardja dan Syarifudin (2017)

Teknik – teknik di atas harus dikuasai oleh seorang pemain basket baik level pemula maupun senior. Karena seorang pemain bola basket yang baik tentu bisa melakukan teknik ini dengan benar. Dengan menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket yang mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak ke dalam keranjang (*shooting*), mengoper (*passing*), menangkap (*catching*), menggiring (*dribble*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan, maka seorang pemain itu akan mahir dalam melakukan permainan bola basket.

Secara garis besar permainan bola basket dapat dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik dasar yang menjadi pokok permainan, yaitu : mengoper bola (*passing*), mengiring bola (*dribbling*), dan menembak bola (*shooting*).

2.1.3 Kondisi Fisik

2.1.3.1 Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik atlet memegang peranan yang sangat penting dalam melakukan kegiatan dalam cabang olahraga apa pun. Karena itu kondisi fisik perlu dilatih. Untuk dapat meningkatkan kondisi fisik melalui latihan, program latihannya harus direncanakan dengan baik dan sistematis. Dengan perencanaan yang baik dan sistematis diharapkan terjadi peningkatan kondisi fisik dan kemampuan fungsional dari sistem tubuhnya, sehingga memungkinkan atlet tersebut dapat mencapai prestasi yang optimal.

Kondisi fisik atlet yang baik menurut Harsono (2018) akan memberikan keuntungan.(hlm.3-4) sebagai berikut:

- a. Akan ada penambahan dalam jumlah kapiler yang membantu (*serve*) serabut otot sehingga memperbaiki aliran darah. Karena itu akan peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam unsur daya tahan kardiovaskular, kekuatan otot, kelentukan sendi, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik; jadi orang tidak akan merasa lelah.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan
- f. Mampu berlatih keterampilan teknik dan taktik lebih lama dan lebih baik.
- g. Akan kurang mengalami rasa sakit (*soreness*) otot, sendi, dan tendon
- h. Kutang peka terhadap cedera-cedera , pemulihan lebih cepat dari cedera.
- i. Dapat menghindari mental *fatigue*, jadi terjadi perbaikan konsentrasi.
- j. Rasa percaya diri (*self confidence*) yang lebih baik karena fisiknya lebih siap.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Hal ini berarti bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, walaupun di sana-sini dilakukan dengan sistem

prioritas sesuai dengan keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan status yang dibutuhkan tersebut.

2.1.3.2 Komponen – komponen Kondisi Fisik

Berikut ini akan di paparkan pengertian atau batasan berbagai macam komponen kondisi fisik.

a. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan menurut Harsono (2018) “Keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk bekerja dalam waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan pekerjaan tersebut”. (hlm.11).

b. Stamina

Stamina menurut Harsono (2018) adalah “ kemampuan seseorang untuk bertahan terhadap kelelahan, artinya medkipun berada dalam kondisi lelah dia masih sanggup untuk meneruskan latihan atau pertandingan”. (hlm.28).

c. Kekuatan Otot (*Strenght*)

Kekuatan otot menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan otot utnuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Pada mulanya, otot melakukan kontraksi tanpa pemendekan (*isometric*) sampai mencapai ketegangan yang seimbang dengan beban yang harus diangkat, kemudian disusul dengan kontaiksi pemendekan otot (*isotonic*)”. (hlm. 35).

d. Daya Ledak otot (*Power*)

Daya ledak otot menurut (*power*) menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat”. (hlm.61) Daya ledak otot ini dipengaruhi oleh kekuatan dan kecepatan kontraksi otot. Hal ini Sejalan dengan pendapat Badriah (2013) “*Power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot melakukan kontraksi secara eksplosif dalam waktu yang sangat singkat”. (hlm.36).

e. Kecepatan (*speed*)

Kecepatan menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. (hlm.145). Hal ini sejalan dengan pendapat Badriah (2013)

“Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. (hlm.37). Penulis menyimpulkan kecepatan berarti gerakan laju tubuh dalam waktu yang cepat atau sesingkat mungkin.

f. Kelentukan (*flexibility*)

Kelentukan menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi”. (hlm.35). Dengan demikian orang yang mempunyai kelentukan bagus akan mempunyai ruang gerak yang luas dalam sendi-sendinya serta mempunyai otot-otot yang elastis.

g. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu yang sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan”. (hlm.50). Hal ini sejalan dengan pendapat Badriah (2013) “Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan”. (hlm.38). Kelincahan ini dipengaruhi oleh beberapa faktor kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, daya ledak otot, waktu reaksi dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

h. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan untuk mempertahankan *neuromuscular* kita dalam kondisi statis, atau mengontrol sistem *neuromuscular* tersebut dalam suatu posisi atau sikap yang efisien selagi kita bergerak”. (hlm.164). Hal lain pendapat Badriah (2013) “Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan”. (hlm.39). Keseimbangan dibagi menjadi dua yaitu keseimbangan statis dan keseimbangan dinamis. Keseimbangan statis ketika kita tidak bergerak, sedangkan keseimbangan dinamis pada saat kita bergerak.

i. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi menurut Harsono (2018) adalah “Suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. (hlm.159). Pendapat Badriah (2013) “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan

dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan”. (hlm.40).

Dan sesuai dengan permasalahan dalam penelitian ini, selanjutnya penulis akan memaparkan tiga komponen kondisi fisik, yaitu kecepatan dan koordinasi mata tangan.

2.1.4 Konsep tentang Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan menurut Harsono (2018) adalah “Kemampuan melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya, atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya”. (hlm.145). Hal ini sejalan dengan pendapat Badriah (2013) “Kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk menempuh jarak tertentu atau melakukan gerakan secara berturut-turut dalam waktu yang singkat”. (hlm.37). Penulis menyimpulkan kecepatan berarti gerakan laju tubuh dalam waktu yang cepat atau sesingkat mungkin.

Banyak cabang olahraga yang memerlukan kecepatan agar dapat mengerahkan bergerak dengan cepat, baik olahraga beregu maupun olahraga perorangan. Olahraga beregu seperti permainan bola basket, kecepatan (*speed*) yang diperlukan dalam permainan bola basket ini ialah kecepatan ketika menggiring bola yang mana seseorang pemain nantinya sangat memerlukannya ketika mendapatkan peluang dalam melakukan terobosan ke daerah lawan. Dan didalam kecepatan (*speed*) pun ada beberapa macamnya, macam – macam kecepatan (*speed*) menurut Bloomfield,dkk (1989) (dalam Yunyun, 2012) adalah “Kecepatan reaksi dan kecepatan bergerak”. (hlm. 270).

2.1.4.1 Cara Melatih Kecepatan (*speed*)

Menurut Dick (1989) (dalam Yunyun, 2012) “terdapat 6 wilayah yang dapat meningkatkan kecepatan (*speed*), antara lain :

- a. Melatih reaksi dengan sinyal
- b. Mempercepat kapasitas gerak
- c. Kapasitas untuk mengatur keseimbangan kecepatan
- d. Meningkatkan prestasi dari kecepatan maksimum
- e. Kapasitas mempertahankan kecepatan maksimum

- f. Kapasitas akhir dari pengaruh faktor daya tahan pada kecepatan menurut Harsono (2018) ialah “latihan kecepatan sebaiknya diberikan pada program pre-season setelah atlet memiliki kekuatan, kelentukan, dan daya tahan yang cukup”. (hlm. 272).

2.1.4.2 Kecepatan Reaksi

Menurut M. Firmansyah (2019) adalah “Kualitas yang memungkinkan memulai suatu jawaban kinetis secepat mungkin setelah menerima suatu rangsang”. (hlm. 164). Yang dimaksud kecepatan reaksi dalam penelitian adalah kemampuan seseorang menangkap reaksi ketika berada dilapangan disaat melakukan keterampilan *dribbling* permainan bola basket.

2.1.4.3 Kecepatan Bergerak

Menurut M. Firmansyah (2019) adalah “Kualitas yang memungkinkan orang bergerak atau melaksanakan gerakan – gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin”. (hlm. 164). Yang dimaksud kecepatan gerak dalam penelitian ini adalah kemampuan bergerak seorang pemain ketika melakukan *dribbling* guna memanfaatkan keadaan sehingga mendapatkan peluang untuk melakukan terobosan pada pertahanan lawan hingga menghasilkan *point* untuk *team*.

Teknik *dribbling* dalam permainan bola basket juga memerlukan kecepatan (*speed*). Karena pada umumnya semua pemain dituntut untuk memiliki kecepatan. Kecepatan merupakan modal penting bagi para atlet basket, sebab bukan hanya untuk pemain yang beroperasi sebagai *point guard*, *shooting guard*, *power forward*, *guard*, *center*. Karena pada pelaksanaannya menuntut untuk menyerang dengan cepat kemudian dituntut untuk kembali bertahan dengan cepat ketika pemain lawan melakukan serangan balik. Oleh karena itu kecepatan sangat dibutuhkan seluruh pemain baik ketika menyerang maupun bertahan. Karena pemain yang mempunyai kecepatan yang baik sudah pasti mampu melakukan teknik maupun taktik ketika sudah berada dilapangan tentunya dalam hal *dribbling*-nya.

2.1.5 Konsep tentang KMT (Koordinasi Mata-Tangan)

Koordinasi menurut Harsono (2018) adalah “Suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks”. (hlm.159). Selanjutnya Badriah (2013) “Koordinasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan berbagai macam gerakan

dalam satu pola gerakan secara sistematis dan kontinu atau hal yang menyatakan hubungan harmonis dari berbagai paktor yang terjadi pada suatu gerakan”. (hlm.40).

Seorang dikatakan koordinasinya baik apabila dia mampu bergerak dengan mudah, lancar dalam rangkaian gerakannya, serta iramanya terkontrol dengan baik. Lalu Harsono (2018) mengemukakan tentang peranan koordinasi didalam melakukan suatu aktivitas sebagai berikut :

Tingkat koordinasi atau baik – baiknya koordinasi gerak seseorang tercermin dalam kemampuannya untuk melakukan suatu gerakan secara mulus, tepat (*precise*), dan efisien. Seorang atlet dengan koordinasi yang baik bukan hanya mampu melakukan suatu keterampilan secara sempurna, akan tetapi juga mudah dan cepat dapat melakukan keterampilan yang mash baru baginya. (hlm. 220).

Lebih lanjut Harsono (2018) mengemukakan pendapatnya bahwa :

“Keterampilan atau skillnya sendiri bisa melibatkan koordinasi mata-kaki (*foot-eye coordination*) seperti misalnya dalam *skill* menendang bola, atau koordinasi mata-tangan (*foot-eye coordination*) seperti misalnya dalam skill melempar suatu obyek kesuatu sasaran tertentu”. (hlm. 220).

Makin kompleks gerak yang dilakukan, makin besar juga tingkat koordinasi yang diperlukan untuk melaksanakan gerakan yang kompleks. Koordinasi berhubungan sangat erat dengan kemampuan gerak motorik lain, seperti keseimbangan, kecepatan, dan kelincahan. Dan koordinasi yang paling mudah dikembangkan pada anak – anak muda, yaitu pada waktu adaptasi *system* saraf (*nervous system*), karena sistem saraf anak usia muda lebih baik dari sistem saraf orang dewasa. Salah satu *nervous system* yang dimaksud adalah *nervous system* yang bkerja pada koordinasi antara mata dengan tangan.

2.1.5.1 Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi

Menurut Bempa yang diterjemahkan oleh Harsono (2018) bahwa faktor – faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu :

- a. Kecepatan, dimana kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan koordinasi berkesinambungan secara egektifdan efisien.
- b. Daya ledak, dimana seseorang mampu menggunakan kekuatan maksimal dan waktu yang singkat.

- c. Keseimbangan (*balance*), merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ – organ syarot otot dalam melakukan aktivitas.
- d. Fleksibilitas, efektifitas seseorang dalam penyesuaian gerak terhadap aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan tingkat kelentukan persendian pada seluruh tubuh. (hlm. 69).

2.1.5.2 Cara Melatih Koordinasi

Menurut Ashrulloh (2018) bahwa “latihan koordinasi yang baik untuk meningkatkan kesempurnaan koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan”. (hlm. 14).

Pemain yang memiliki spesialisasi pada suatu cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan dalam variasi keterampilan yang lain. Dengan melatih keterampilan – keterampilan maka faktor kesulitan dan kompleksitas gerakan harus senantiasa ditingkatkan.

2.1.5.3 Koordinasi Mata Tangan

Menurut Ashrulloh (2018) “Koordinasi gerak mata tangan 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 memantul – mantulkan bola, melempar, menendang, dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah input atau rangsang yang dapat dilihat, kemudian input itu akan diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai *out put* , agar hasilnya benar – benar gerakan yang koordinir secara rapi dan luwes”. (hlm. 15).

Bagi pemain bola basket koordinasi mata-tangan ini selain berguna saat akan melakukan *shooting*, untuk melakukan *dribbling* pun sangat memegang peran penting karena akan mempengaruhi pada *dribbling*, karena mata yang fokus mengawasi bola yang sedang dijaga dari pemain lawan, sedangkan tangan berusaha men-*dribble* mengarahkan bola basket agar dapat menghindari lawan.

2.2 Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping

itu dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancara penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Fakhrrur Rozy mahasiswa Program Studi Pendidikan kepelatihan Olahraga Universitas negeri Yogyakarta dengan judul “Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Ketepatan Pukulan *Forehand Drive* Pada Permainan Tenis Meja”. Berdasarkan hasil penelitian Fakhrrur Rozy menyimpulkan bahwa,

1. Adanya kontribusi yang signifikan kecepatan reaksi dari atlet tenis meja pemula Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja sebesar 31,25%.
2. Adanya kontribusi yang signifikan koordinasi mata-tangan atlet tenis meja pemula Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja sebesar 52,85%.
3. Adanya kontribusi yang signifikan dari kecepatan reaksi dan koordinasi mata-tangan dari atlet tenis meja pemula Daerah Istimewa Yogyakarta terhadap ketepatan pukulan *forehand drive* tenis meja sebesar 84,1%.

Penelitian relevan yang selanjutnya ialah penelitian yang pernah dilakukan oleh Abdinul Huda mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang. Dengan penelitian yang berjudul “Kontribusi Kecepatan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola, penelitian ini dilakukan pada SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat”. Berdasarkan hasil penelitiannya Abdinul Huda menyimpulkan bahwa,

1. Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola SSB Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat sebesar 14,53%.
2. Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola Rajawali Pasar Lama Ujung Gading Pasaman Barat 24,01%.
3. Ada kontribusi yang signifikan antara kecepatan reaksi, kelincahan dan keseimbangan secara bersama – sama terhadap kemampuan menggiring bola

pada permainan sepakbola murid SDn No.166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar, dengan nilai Rhitung sebesar 0,846 ($pvalue < \alpha 0,05$); dan nilai Fhitung (F) sebesar 21,858.

Dan penelitian yang dilakukan oleh penulis ini merupakan penelitian sejenis dengan penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya (a) Fakhur Rozy, (b) Abdinul Huda. Namun terdapat persamaan dan perbedaan antara penelitian yang penulis teliti, diantaranya :

1. Fakhur Rozy. Persamaannya terletak pada jenis penelitian deskriptif. Variabel bebas dalam penelitian Fakhur adalah kecepatan reaksi dan koordinasi mata-tangan. Sedangkan variabel terikatnya adalah ketepatan pukulan *forehand drive* pada permainan tenis meja. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian yang penulis lakukan ialah kecepatan dan koordinasi mata-tangan, dan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket.
2. Nur Hidayat. Terdapat kesamaan dan perbedaan antara penelitian yang diteliti oleh penulis dengan penelitian yang diteliti oleh Nur Hidayat. Variabel bebasnya ialah kecepatan, kelincahan dan keseimbangan. Sementara variabel terikatnya ialah kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian yang peneliti lakukan adalah kecepatan dan koordinasi mata-tangan, dan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket.

Maka penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Fakhur Rozy dan Nur Hidayat. Tetapi obyek dan kajiannya berbeda, yaitu pada penelitian ini obyeknya adalah alter putra KU-14 klub Bina Pratama dan kajiannya tentang kontribusi kecepatan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket.

2.3 Kerangka Konseptual

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang cukup familiar di kalangan masyarakat selain olahraga yang lainnya, permainan bola basket merupakan cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh 5 orang pada setiap timnya. Permainan ini dapat dilakukan diatas lapangan yang datar dan keras, baik

didalam ruangan maupun diluar ruangan. Latihan di klub merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah, kegiatan ini memberikan kesempatan kepada para siswa/i untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dibidang olahraga terutama olahraga permianan bola basket ini. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi salah satu pilihan dalam kegiatan diluar disekolah.

Teknik dasar permainan bola basket ini antara lain mencakup gerakan kaki (*footwork*), menembak bola kedalam keranjang (*shooting*), mengoper (*passing*), dan menangkap (*catching*), menggiring (*dribbling*), bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, dan bertahan. Dan pada penelitian ini peneliti mencari tahu kontribusi kecepatan dan koordinasi mata tangan pada teknik dasar *dribbling* saja. Seorang dapat terampil dalam bidangnya karena orang itu mahir dalam melakukan teknik dasarnya. Bermain bola basket tentunya harus didasari dengan keterampilan gerak. Teknik – teknik didalam permainan bola basket ini haruslah didukung dengan keterampilan gerak karena didalam permianan bola basket ini semuanya berhubungan dengan gerak. Dalam permainan bola basket ini, keterampilan merupakan salah satu faktor penting disamping faktor fisik, taktik, dan mental seorang pemain. Olah karena itu, tingkat keterampilan bermain atlet yang mengikuti kegiatan didalam klub bola basket itu harus diutamakan. Keterampilan *dribble* merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain basket, keterampilan *dribble* dapat membantu pemain dalam melewati atau menerobos lawan dan membuka pertahanan lawan, keterampilan *dribbling* ini juga bisa membantu pemain untuk mencari ruang untuk melakukan tembakan maupun penyelamatan bola dari lawan.

Melihat permasalahan yang ada dilapangan yang mana ada terkait dengan banyaknya pemain yang kesulitan saat melakukan *dribbling* yaitu pemain yang terlihat kaku saat melakukan *dribbling*. Dari pendeskripsian teori yang mana menjelaskan bahwa latihan yang rutin, sungguh –sungguh dan terprogram sesuai dengan prinsip –prinsip latihan merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan pemain menjadi handal dalam suatu cabang olahraga yang digeluti didalam penelitian ini khususnya permainan bola basket, dengan latihan –latihan tersebut ditujukan agar pemain memiliki keterampilan dalam bermain bola basket.

Salah satu keterampilan dalam permainan bola basket adalah teknik *dribbling*. Teknik *dribbling* menuntut pemain basket untuk dapat menguasai bola dari segala arah datangnya bola dan menggiring bola tersebut dengan cepat dan lincah ke daerah lawan lalu memasukkan bola ke keranjang lawan, perkenaan dan sentuhan pada saat *dribbling* pada bagian telapak tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain. Dilihat dari penelitian terdahulu dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah keterampilan seseorang dalam menguasai teknik – teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan dengan secara terukur dan *continue* sehingga dapat membawa ke dalam perubahan keterampilan seseorang dalam menguasai teknik dasar tersebut. Berdasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang terdahulu diatas maka peneliti akan membuktikan adanya kontribusi yang signifikan dari kecepatan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket atlet putra KU-14 klub Bina Pratama Basketball Club Ciamis. Dari uraian mengenai teknik *dribbling*, kecepatan dan koordinasi mata-tangan, kerangka berpikir atau kerangka konseptual yang menjadi landasan untuk mengajukan hipotesis sebagai berikut.

Kecepatan mempunyai kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket, karena kecepatan dibutuhkan ketika kita melakukan *dribbling* dan penetrasi. Memiliki kecepatan yang baik akan menghasilkan jalannya bola akan bergerak dengan cepat sehingga sulit di jaga oleh pemain lawan dan bisa melewatinya sehingga bisa membuahkan hasil berupa *point*.

Koordinasi mata-tangan mempunyai kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling*, karena dalam teknik *dribbling* koordinasi mata-tangan dibutuhkan oleh pemain bola basket bukan hanya untuk melakukan *shooting*, untuk melakukan *dribbling* pun sangat memegang peran penting karena akan mempengaruhi pada *dribbling*, karena mata yang fokus mengawasi bola yang sedang dijaga dari pemain lawan, sedangkan tangan berusaha men-*dribble* mengarahkan bola basket agar dapat menghindari lawan.

Dari kerangka konseptual diatas, dapat diambil kesimpulan bahwa kontribusi kecepatan dan koordinasi mata-tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari peneliti terhadap suatu penelitian. Hipotesis menurut Arikunto (2019) “Dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang akan dikumpulkan”. (hlm. 110).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka hipotesis peneliti adalah sebagai berikut :

- a. Terdapat kontribusi yang berarti dari kecepatan terhadap kemampuan *dribbling* permainan bola basket pada atlet putra KU-14 klub Bina Pratama *Basketball Club* Ciamis.
- b. Terdapat kontribusi yang berarti dari koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* permainan bola basket pada atlet putra KU-14 klub Bina Pratama *Basketball Club* Ciamis.
- c. Terdapat kontribusi yang berarti dari kecepatan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* permainan bola basket pada atlet putra KU-14 klub Bina Pratama *Basketball Club* Ciamis.