

## **BAB 2**

### **TINJAUAN TEORETIS**

#### **2.1 Kajian Pustaka**

##### **2.1.1 Konsep Permainan Bola Basket**

Permainan bola basket ditemukan oleh Dr. James Naismith pada tahun 1891 di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat. Permainan ini diciptakan sebagai alternatif olahraga dalam ruangan yang dapat dimainkan selama musim dingin. Awalnya, permainan ini dimainkan dengan bola sepak yang dilempar ke dalam keranjang buah persik yang digantung di atas kepala pemain. Seiring berjalannya waktu, permainan ini berkembang dan menjadi salah satu olahraga paling populer di seluruh dunia. Bola basket adalah salah satu olahraga beregu yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Setiap tim berusaha mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sambil menghalangi upaya tim lawan untuk melakukan hal yang sama. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Kurniawan dalam (Fatahillah, 2018) Bola basket merupakan permainan bola besar yang dimainkan dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang yang dimana tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam ring atau membuat poin, dimana bola dioper (*passing*), digiring (*dribble*) atau dipantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan. Menguasai teknik dasar dalam bola basket adalah kunci keberhasilan bagi seorang atlet, Menguasai teknik dasar dalam bola basket tidak hanya membentuk keterampilan individu, tetapi juga mempengaruhi permainan tim secara keseluruhan. Ini menjadi dasar yang kokoh bagi pembangunan keterampilan lanjutan, adaptasi terhadap permainan yang dinamis, dan peningkatan performa secara keseluruhan. Hal tersebut sejalan dengan yang dikemukakan oleh Siti Nurrochmah dalam (Devita, 2013) untuk dapat bermain bola basket setiap orang yang ingin menekuni olahraga tersebut, terlebih dahulu harus menguasai beberapa ketrampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Menurut beberapa penjelasan diatas, peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa permainan bola basket adalah suatu permainan beregu yang terdiri dari 5 orang dalam satu regu serta permainan bola basket ini dapat dimainkan di dalam ruangan maupun di luar ruangan. Dalam permainan bola basket selain mengandalkan teman satu regu juga dibutuhkan penguasaan teknik dasar bola basket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

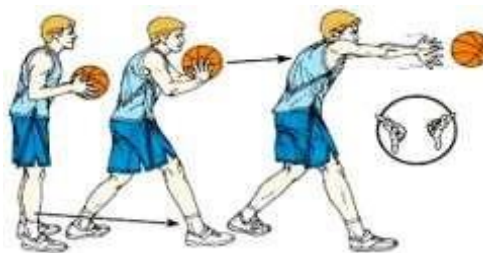
### 2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Menguasai teknik dasar adalah langkah awal yang krusial dalam pengembangan keterampilan seorang pemain bola basket. Pondasi yang kuat dalam teknik-teknik dasar ini menjadi kunci untuk pertumbuhan keterampilan, adaptabilitas, serta performa individu dan tim yang lebih baik.

Menurut Kosasih dalam (Fatahillah, 2018) teknik dasar permainan bola basket terdiri dari beberapa macam, antara lain sebagai berikut:

#### 2.1.2.1 Kemampuan Dasar Mengumpan bola (*passing*)

Mengumpan Bola (*Passing*) merupakan teknik permainan bola basket yang paling mendasar dan esensial dimana gerakannya dilakukan dengan menggunakan satu atau kedua tangan dengan cara mendorong bola, memantulkan ataupun melemparkannya kepada teman bermain sehingga bola dapat berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan. Menguasai teknik-teknik *passing* membantu meningkatkan efisiensi tim dalam permainan bola basket. Teknik ini tidak hanya tentang memindahkan bola, tetapi juga tentang strategi, kerjasama tim, dan menciptakan peluang untuk mencetak poin. Beberapa jenis *passing* yang umum digunakan dalam permainan bola basket antara lain: (1) *Chest Pass*, (2) *Bounce Pass*, (3) *Overhead Pass*.



Gambar 2. 1 Teknik Dasar Passing Cheet Pass

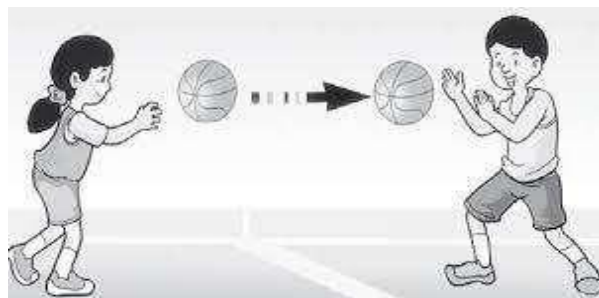
Sumber: <https://www.penasorkes.com/2019/02/cara-melakukan-chest-pass-pada.html>

Keterangan:

- 1) Berdiri dengan kaki selebar bahu lalu pegang bola dengan kedua tangan di depan dada.
- 2) Dorong bola ke depan dengan kedua tangan, seiring dengan perpanjangan lengan lalu lepaskan bola dari dada dengan tenaga yang terkontrol.
- 3) Setelah melempar bola, lanjutkan gerakan tangan ke depan dan pastikan kedua tangan mengikuti pergerakan bola dan usahakan untuk menjaga ketepatan lemparan.

### 2.1.2.2 Kemampuan Dasar Menangkap (*catching*)

Menangkap (*catching*) merupakan satu usaha menerima bola dengan satu tangan atau dengan dua tangan, baik dalam keadaan berhenti, berjalan maupun dalam keadaan berlari. Teknik menangkap bola dalam bola basket merupakan keterampilan krusial yang memerlukan koordinasi, fokus, dan gerakan yang tepat. Menangkap bola dalam bola basket memerlukan latihan dan perhatian terhadap detail teknis. Dengan latihan yang konsisten, pemain dapat meningkatkan keterampilan menangkapnya, memperkuat kemampuan mengontrol bola, dan merespons dengan cepat dalam situasi permainan yang dinamis. Sesuai dengan yang dikemukakan oleh Yolis Y.A. Djami dalam (Abdi Nugraha et al., 2020) bahwa menerima atau menangkap bola dalam permainan basket adalah salah satu teknik dasar penting yang harus dikuasai. Karena seringkali kandasnya suatu serangan disebabkan oleh ketidakmampuan atau kegagalan menerima atau menangkap bola operan dengan baik.



Gambar 2. 2 Teknik Menangkap Bola  
Sumber: <https://tinyurl.com/4wabaas3>

Keterangan:

- 1) Berdiri dengan kaki dibuka selebar bahu dan pastikan telapak tangan terbuka untuk siap menerima bola yang dilemparkan
- 2) Pastikan perkenaan bola yang datang mengarah dengan tepat pada posisi tangan.

### 2.1.2.3 Kemampuan Dasar Memantul-mantulkan bola (*dribbling*)

*Dribbling* merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disahkan dalam peraturan dan salah satu teknik membawa bola ke segala arah dengan lebih dari satu langkah dengan syarat bola sambil dipantulkan kelantai dengan salah satu tangan atau berselang seling dengan kedua tangan. *Dribbling* juga merupakan salah satu cara untuk mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan melakukan *dribbling* seseorang pemain dapat bergerak menjauh dari lawan sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Menurut Lukyani & Agustina (2020:7) dalam (Heru Wenaldi et al., 2022) menjelaskan bahwa *dribbling* merupakan teknik untuk mengatur ritme dan tempo dalam permainan bola basket, teknik memegang bola serta sikap tangan dalam menggiring bola harus kuasi dengan baik sebelum menguasai *dribbling* dengan sempurna pemain harus bisa melakukan tahapan –tahapan menggiring bola seperti mengontrol jari –jari tangan, mempertahankan tubuh tetap rendah, menegakan posisi kepala, kombinasi tangan dan melindungi bola. Mengembangkan keterampilan *dribbling* membutuhkan waktu dan latihan yang konsisten. Kombinasikan teknik-teknik dasar dengan latihan yang terus-menerus untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket.

*Dribbling* selain digunakan untuk mengatur irama permainan dan penetrasi untuk mencetak angka, juga digunakan untuk membawa bola ke segala arah. Untuk melakukan *dribbling* yang benar, tidak boleh melihat bola. Jika melakukan *dribbling* sambil melihat bola, perhatian akan memperhatikan bola, sehingga rekan satu tim tidak akan terlihat dan Kebiasaan ini juga akan membuat peluang rekan sia-sia. Pemain yang dianggap dapat melakukan *dribble* dengan baik harus dapat

menggunakan kedua tangan, baik kiri maupun kanan, karena ini akan memberikan solusi saat dijaga oleh lawan. Misalnya, jika pemain hanya tahu melakukan *dribble* dengan tangan kanan, lawan akan lebih mudah menjaganya dengan menutup sisi kanan mereka dan memaksa mereka melakukan *dribble* dengan tangan kiri, yang merupakan kelemahan mereka.

Menurut *American Sport Education Program* (2012:77-79) membagi *dribble* menjadi tiga jenis yaitu *power dribble*, *crossover dribble*, dan *driving to the basket*. Sedangkan menurut Gutman dan Finnegan (2003:149) *dribble* dibagi menjadi *crossover dribble*, *reserve dribble*, *behin-the-back dribble*, dan *fake and dribble*. Selanjutnya menurut Krause et al., (2008:88-97) membagi *dribble* antara lain *low dribble*, *power dribble*, *speed dribble*, *change-of-pace dribble*, *crossover dribble*, *head-and shoulder move dribble*, *head-and-shouder crossover*, *spin dribble*, *back dribble*, *pull-back crossover*, *behind-the-back dribble*, dan *between-the-legs dribble*.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas dapat disimpulkan bahwa yang menjadi dasar dari teknik menggiring (*dribble*) pada bola basket adalah *control dribble* (*low dribble*), *speed dribble*, dan *crossover dribble* dengan penjelasan sebagai berikut:

#### 1) *Low Dribble*

*Low dribble* (*control dribble*) adalah cara menggiring yang paling mudah untuk dikuasai oleh pemain. Cara melakukan *dribble* ini adalah dengan sikap lutut ditekuk, tubuh condong menyerong ke kanan atau ke kiri, bola berada pada sisi kaki bagian belakang, dan tangan yang tidak menguasai bola sedikit ditekuk dan diangkat guna bertugas melindungi bola dari penjagaan. Adapun tujuan dari *low dribble* adalah untuk menjaga bola sebawah mungkin saat *dribbling* untuk mempertahankan kontrol yang lebih baik terhadap bola dan mengurangi risiko dicuri oleh pemain bertahan lawan. Dengan menjaga bola rendah, pemain dapat lebih efektif dalam menghindari tekanan bertahan lawan dan mempertahankan posisi yang kuat saat mereka bergerak di lapangan. Ini adalah teknik yang penting dalam situasi di mana pemain dihadapkan dengan pertahanan yang ketat

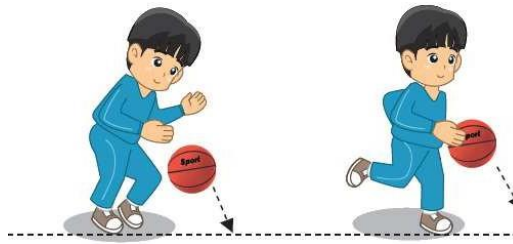
atau ketika mereka berusaha untuk mempertahankan posisi bola untuk memulai serangan tim dengan lancar. Selain itu, *low dribble* juga membantu dalam mempercepat reaksi dan gerakan pemain, sehingga memungkinkan mereka untuk membuat keputusan dengan lebih cepat dan lebih efisien di lapangan.

## 2) *Speed Dribble*

*Speed dribble* adalah teknik menggiring bola dengan cepat, dengan cara mendorong bola dan mengejarnya. Untuk dapat mencapai kecepatan maksimum, usahakan bola kurang lebih setinggi pinggang. Dengan melakukan *speed dribble*, seorang pemain dapat menciptakan serangan cepat dan memanfaatkan kecepatan mereka untuk melampaui pertahanan lawan sebelum mereka memiliki kesempatan untuk mengatur diri. Hal ini memungkinkan pemain untuk menciptakan peluang tembakan yang lebih baik atau untuk menciptakan peluang untuk melakukan *assist* kepada rekan setim yang terbuka. Selain itu, *speed dribble* juga membantu dalam mempercepat tempo permainan dan menciptakan tekanan tambahan pada pertahanan lawan, sehingga memberikan keunggulan bagi tim dalam mencetak gol. Ini adalah teknik yang penting dalam meningkatkan efektivitas serangan tim dan menciptakan peluang untuk mencetak poin dengan cepat.

## 3) *Crossover Dribble*

*Crossover dribble* adalah sebuah keterampilan *dribble* di mana penguasaan bola pada sisi tangan satu berpindah ke sisi tangan yang lainnya. *Crossover dribble* akan digunakan pada saat pemain bertahan membatasi jalur gerak seorang pemain yang sedang menguasai bola atau untuk berpindah arah dengan cepat dan efisien saat pemain melakukan penyerangan. Adapun tujuan dari *crossover dribble* dalam bola basket adalah untuk mengelabui pemain bertahan yang berada di depan Anda dengan cepat dan efektif. Dengan melakukan *crossover dribble*, pemain menggiring bola dari satu tangan ke tangan yang lain di depan tubuh mereka dengan cepat, menciptakan kesan bahwa mereka akan bergerak ke arah satu arah, namun kemudian berubah arah secara tiba-tiba untuk melewati pemain bertahan. Teknik *dribble* bola basket dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. 3 Teknik Dribble Bola Basket

Sumber: <https://homecare24.id/cara-melakukan-dribble-bola-basket/>

Langkah – Langkah melakukan *dribble*:

- 1) Berdiri dengan kaki terbuka sejajar bahu untuk stabilitas yang baik.
- 2) Gunakan telapak tangan untuk menjaga bola.
- 3) Jari-jari sedikit merenggang dan menjaga jarak yang cukup antara tangan dan bola agar bisa mengontrolnya dengan baik.

*Dribbling* adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari (Stocker dalam Saichudin & Munawar, 2019). *Dribbling* dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. *Dribbling* biasanya dilakukan dengan cara memposisikan badan diantara bola dan lawan. *Dribbling* bola basket merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket ( Aguss, Fahrizqi, & Wicaksono dalam Alfitra, 2022).

Adapun manfaat dari dribbling bola basket diantaranya:

1. Memindahan 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 membebaskan rekan timnya,
6. Menyiapkan permainan untuk menyerang,
7. Memperbaiki posisi sudut (angle) sebelum mengoper ke arah rekan.
8. Membuat peluang untuk menembak.

Berdasarkan penjelasan tentang berbagai jenis menggiring bola (*dribble*), dapat disimpulkan bahwa setiap jenis menggiring bola (*dribble*) memiliki keunggulan dan kegunaan tertentu yang sesuai dengan situasi dan keadaan di lokasi. Seorang pemain dapat menentukan alur pertandingan dengan *dribble* yang baik. Karena menggiring (*dribble*) adalah metode yang efektif untuk menggerakkan bola apabila jalur operan (*passing*) ditutup, ada lebih banyak pilihan untuk menyerang.

#### **2.1.2.4 Memasukkan bola atau menembak (*shooting*)**

Memasukkan bola atau menembak (*shooting*) merupakan satu cara untuk memasukkan bola ke dalam keranjang atau basket lawan. Dengan cara menembakkan bola ke keranjang lawan ini, maka nilai atau skor akan diraih. Jadi menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain. Teknik *shooting* dalam bola basket merujuk pada keterampilan dan teknik yang digunakan untuk melepaskan atau melempar bola ke arah ring dengan tujuan mencetak poin. *Shooting* adalah aspek kunci dalam permainan bola basket, dan memiliki teknik yang tepat sangat penting untuk meningkatkan akurasi dan keberhasilan dalam mencetak gol. Hal ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Vic Ambler (2006 : 11) dalam (Supriatna, 2023) mengemukakan bahwa keterampilan terpenting dalam permainan bola basket ini ialah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola dalam jala keranjang atau ring, keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Menurut Menurut Richar H. Perry (1985) dalam (Supriatna, 2023) Jumlah macam tembakan adalah sama banyaknya seperti banyaknya pemain basket, seperti tembakan tegak (*set shot*), tembakan lompat (*jump shot*), tembakan menyabit (*hook shot*). Dalam *shooting* bola basket diperlukan kekuatan serta ketepatan yang mendorong bola keatas sampai masuk kedalam jala keranjang. Teknik menembak bola (*shooting*) dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. 4 Teknik Memasukan Bola atau Menembak (Shooting)

Sumber: <https://www.penasorkes.com/2019/04/10-teknik-shooting-menembak-dalam-bola.html>

Keterangan:

- 1) Berdiri tegak, sikap melangkah menghadap arah gerakan bola dan kedua lutut agak rendah. Bola dipegang pada bagian bawahnya dengan telapak tangan dan jari-jari. Satu terbuka sedangkan tangan yang lainnya membantu menahan bagian samping bola.
- 2) Pandangan ke arah tembakan sasaran. Dorong bola ke depan atas dengan menggunakan satu lengan hingga lengan lurus. Bersama dengan itu pinggul, lutut dan tumit naik.
- 3) Lepaskan bola dari pegangan tangan saat lengan lurus. Gerakan pelepasan bola dibentuk dengan mengaktifkan pergelangan tangan serta jari-jari. Bentuk arah bola yang benar adalah menyerupai parabola atau melengkung. Gerakan akhir, kedua lengan lurus ke depan rileks dan arah pandangan mengikuti arah gerak bola.

#### 2.1.2.5 Berputar/gerakan berporos (*pivot*)

*Pivot* merupakan suatu usaha mengubah arah hadap badan ke segala arah dengan satu kaki tetap tinggal di tempat sebagai poros (*as*). Kaki yang tetap kontak dengan lantai disebut kaki poros atau *pivot*. menurut Kurniadi dan Prapanca (2010:8) dalam (Gani, 2021) menyatakan bahwa teknik dasar permainan bola basket di antaranya, melempar atau mengoper bola, menangkap bola, menggiring

bola, dan memasukkan bola. Teknik dasar tersebut juga harus didukung kemampuan yang lain yaitu gerakan kaki, berputar (*pivot*), melompat, dan gerakan tipu. Teknik *pivot* dalam permainan bola basket sangat penting karena memberikan pemain keuntungan dalam mengubah arah, mengelabui lawan, dan menciptakan ruang untuk melakukan tembakan atau melancarkan umpan. *Pivot* adalah gerakan di mana pemain berputar di atas satu kaki sambil menjaga kaki yang satunya sebagai titik *pivot* atau titik pusat gerakan. Oleh karena itu, teknik *pivot* bukan hanya tentang mengubah arah, tetapi juga merupakan keterampilan yang penting untuk meningkatkan fleksibilitas, kreativitas, dan efektivitas dalam permainan bola basket. Pemain yang mahir dalam menggunakan teknik *pivot* memiliki keunggulan kompetitif dalam menghadapi lawan.



Gambar 2. 5 Teknik Berputar/ Gerakan Berporos (Pivot)

Sumber: <https://www.popmama.com/community/groups/life/random-chat/apa-itu-pivot>

Keterangan:

- 1) Pilih satu kaki untuk digunakan sebagai kaki *pivot*. Gerakan badan memutar dengan kaki *pivot* sesuai dengan arah yang diinginkan
- 2) Saat badan memutar, kaki yang menjadi tumpuan tidak boleh bergerak atau bergeser. Setelah sudah melakukan gerakan *pivot*, balik ke sikap dasar dan lakukan gerakan lainnya.

Setiap pemain dalam tim bola basket memiliki peran yang berbeda. Pemain-pemain ini biasanya dibagi menjadi posisi seperti pemain tengah (*center*), pemain

penjaga (*guard*), dan pemain sayap (*forward*). Pemain tengah biasanya bertanggung jawab atas pertahanan di sekitar keranjang dan *rebounding*, sementara pemain penjaga mengendalikan bola dan menciptakan peluang penyerangan, dan pemain sayap mencetak poin dari berbagai jarak. Bola basket adalah permainan yang melibatkan strategi yang kompleks. Tim harus memiliki strategi dalam pertahanan dan penyerangan. Ini termasuk penggunaan taktik seperti zona pertahanan, tekanan bola, serangan cepat, dan kerjasama tim. Pelatihan dan analisis taktik menjadi bagian penting dari persiapan tim.

### 2.1.3 Keterampilan Dribble Bola Basket

Keterampilan merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh seseorang dengan menggambarkan kemampuan suatu kegiatan motorik dalam sebuah psikomotor seseorang. Dalam sebuah permainan bola basket penguasaan keterampilan gerak sangatlah penting, apabila seorang pemain memiliki penguasaan gerak yang baik dan benar sesuai teknik dasar tentunya akan mendapatkan hasil yang sesuai dengan apa yang diinginkan, sebaliknya keterampilan yang didapat secara tidak maksimal tentunya tidak akan mudah dilakukan karena gerakan yang dimainkan merupakan gerakan yang kompleks, salah satunya yaitu seperti pada permainan bola basket.

Menurut Iskandar (2017) mengemukakan bahwa “secara etimologi, istilah keterampilan berasal dari bahasa Inggris yaitu *skill*, yang artinya kemahiran atau kecakapan. Secara terminologi keterampilan adalah kemampuan dalam melaksanakan tugas berdasarkan kompetensi pekerjaan dan hasilnya dapat diamati”. Sesuai dengan penjelasan tersebut untuk penguasaan teknik dasar *dribble* dalam meningkatkan keterampilan gerak salah satunya yaitu dengan melakukan latihan yang berulang – ulang secara terus menerus dengan menggunakan tingkat kesulitan yang mudah sampai tingkat kesulitan yang lebih sulit, sehingga keterampilan gerak seseorang akan menjadi lebih baik. Menurut (Isnanto, Seri Olahraga Bola Basket, 2019) mengungkapkan bahwa “keterampilan *dribbling* melibatkan kontrol, manipulasi, dan pemanfaatan bola dalam situasi bergerak untuk mengatasi lawan, pelatih dan pemain, disemua tingkat berusaha untuk

mengembangkan dan menyempurnakan keterampilan *dribbling* sebagai bagian integral dari permainan” (hlm.28).

#### **2.1.3.1 Tujuan *Dribble* dalam permainan bola basket**

Dribble dalam permainan bola basket adalah teknik dasar yang penting untuk dikuasai oleh setiap pemain. Berikut adalah beberapa tujuan utama dribble dalam bola basket:

- a. Mengontrol Bola, dalam permainan bola basket *dribble* memungkinkan pemain untuk mengontrol bola saat bergerak di lapangan tanpa melanggar peraturan.
- b. Menghindari Lawan, dengan melakukan *dribble* pemain bisa melewati lawan dan menghindari upada pertahanan. Teknik ini sangat penting untuk menciptakan ruang dan mencari posisi yang lebih baik untuk menyerang atau mengoper bola.
- c. Menciptakan Peluang Serangan, teknik *dribble* digunakan untuk menciptakan peluang serangan, baik untuk diri sendiri maupun untuk rekan satu tim.
- d. Mengatur tempo permainan, teknik *dribble* sangat membantu pemain untuk mengatur tempo permainan, baik memperlambat ataupun mempercepat alur permainan sesuai dengan situasi yang dihadapi.
- e. Menjaga Bola Dari Lawan, teknik *dribble* ini memungkinkan pemain untuk menjaga bola agar tidak mudah direbut oleh lawan. Pemain bisa menggunakan teknik-teknik *dribble* tertentu, seperti *crossover* untuk mengecoh lawan dan mempertahankan penguasaan bola.
- f. Memulai Pola Serangan, *dribble* sering digunakan untuk memulai pola serangan tim. Pemain dengan kemampuan *dribble* yang baik dapat memicu pergerakan tim dan dapat membuka peluang penyerangan yang lebih efektif.

Oleh karena itu dengan menguasai teknik dribble, pemain bola basket dapat lebih efektif dalam berperan sebagai playmaker, penyerang, atau bahkan dalam pertahanan, sehingga meningkatkan kontribusi mereka dalam permainan secara keseluruhan.

### 2.1.3.2 Teknik Cara melakukan Dribble dalam permainan bola basket.

Teknik ini merupakan teknik yang berperan dalam mengatur ritme dan tempo dalam sebuah permainan bola basket. Beberapa tahapan yang dapat dilakukan untuk menggiring bola basket diantaranya adalah sebagai berikut:

- a. Mengontrol jari-jari tangan, pada saat melakukan kontrol jari-jari tangan sudah harus dilakukan pada teknik awal sikap tangan dan memegang bola basket. Dalam menggiring bola (*dribble*), bola harus dapat dikendalikan dengan sempurna agar dapat memantul dengan teratur.
- b. Mempertahankan tubuh tetap rendah, dalam teknik *dribble* tubuh juga harus diatur keseimbangannya dengan tetap mempertahankan tubuh dalam keadaan yang rendah.
- c. Menegakkan posisi kepala, walaupun tubuh harus dalam posisi yang rendah tetapi posisi kepala harus dalam keadaan tegak untuk membaca strategi lawan, pergerakan, sekaligus posisi lawan dan kawan.
- d. Kombinasi tangan, pada posisi ini kedua tangan harus digunakan bergantian sebagai kombinasi dalam menggiring bola basket. Hal ini akan memudahkan dalam melakukan penyerangan dan mengecoh pergerakan lawan.
- e. Melindungi bola, pada posisi *dribble* bola basket merupakan posisi yang rawan untuk lawan dalam merebut bola. Maka melindungi bola dari serangan lawan juga menjadi syarat penting saat menggiring bola.

### 2.1.3.3 Macam – macam jenis Dribble dalam permainan bola basket.

#### 1. *Change Of Pace Dribble*

*Change Of Pace Dribble* merupakan jenis *dribble* yang paling umum dalam teknik dasar bola basket, salah satu tujuan *dribble* jenis ini yaitu digunakan untuk membuat pemain lawan berfikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*-Nya, atau mencari kawan satu tim untuk mengoper tetapi dengan tetap mempertahankan *dribble* tersebut sehingga dapat melewati pemain bertahan dengan kecepatan penuh.

#### 2. *Low or Control Dribble*

*Low or control dribble* merupakan teknik yang dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, pada saat melakukan

teknik ini membutuhkan tempo yang cepat dan lambat sambil mencari celah dan strategi untuk mendapatkan arah untuk menghindarinya. Teknik *dribble* ini juga biasa dilakukan dengan tujuan untuk melakukan penyerangan ke arah lawan dan menjaga bola agar tetap rendah dan terkontrol.

### 3. *High or Speed Dribble*

*High or Speed Dribble* merupakan teknik *dribble* yang dilakukan pada saat pemain atau atlet berlari dengan pelan pelan kedepan. *Dribble* jenis ini biasanya dilakukan ketika pemain bebas jauh dari penjagaan tim lawan dan harus bergerak secepat cepatnya.

### 4. *Crossover Dribble*

*Crossover Dribble* merupakan jenis teknik *dribble* yang fokus utama gerakannya yaitu pemain atau atlet melakukannya dengan posisi menyilang. Gerakan tersebut dapat dilakukan dengan rileks yang kemudian bisa secara tiba-tiba merubah arah bola untuk melewati pemain lawan.

### 5. *Behind The Back Dribble*

*Behind The Back Dribble* merupakan jenis teknik *dribble* yang fokus utamanya adalah gerakan penempatan bola basket yang berada pada posisi belakang pemain kemudian dipantulkan kedepan untuk selanjutnya dapat diterima dengan tangan satunya dengan tujuan agar bola tidak mudah dijangkau ataupun direbut oleh pemain lawan.

### 6. *Between The Legs Dribble*

*Between The Legs Dribble* merupakan jenis teknik *dribble* dengan cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan yang satu ke tangan yang lain dengan melewati sela-sela kaki, *dribble* ini dilakukan Ketika pemain dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah bola. Teknik *dribble* ini juga mengutamakan proses penggiringan bola basket, dimana posisi bolanya berada di depan kaki.

### 7. *Reserve Dribble/ Spin Dribble*

*Reserve Dribble/Spin Dribble* merupakan jenis teknik *dribble* yang dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan lain Ketika dijaga ketat. Teknik *dribble* ini membutuhkan skill khusus yang tentunya memerlukan latihan khusus dan teratur.

#### 8. *In and Out Dribble*

*In and out dribble* merupakan jenis teknik *dribble* bola basket yang digunakan untuk mengelabui lawan serta menciptakan ruang untuk melewati pemain lawan ataupun untuk membuat tembakan. Teknik ini sangat efektif Ketika dilakukan dengan cepat dan tepat waktu terutama dalam melawan atau membuat serangan pada pemain lawan bertahan yang agresif.

#### 9. *Spin Move*

Sama seperti jenis teknik *dribble* yang lainnya, teknik *spin move dribble* pada bola basket juga memiliki tujuan untuk mengelabui lawan dengan melakukan putaran cepat sambil membawa bola. Teknik *dribble* ini efektif untuk menciptakan ruang dan menghindari lawan, terutama dalam situasi satu lawan satu.

#### **2.1.3.4 Pelaksanaan Model Latihan *Dribbling***

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* dalam bola basket salah satunya bisa dengan melakukan bentuk – bentuk latihan *ballhandling* dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari dengan tujuan latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* yang dapat dicapai. Latihan yang dikreasi dan diterapkan secara tepat dapat menjaga terpelihara fisik maupun mental siswa tersebut. Sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Pemain atau siswa tentunya membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu seorang pelatih harus menciptakannya dalam latihan yang akan dilaksanakan. Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan latihan *ballhandling* adalah: (1) Gerakan yang benar, (2) Koordinasi Gerakan yang baik, (3) Keseimbangan, (4) *Control Ball* (Kontrol Bola yang baik), (5) Menjadi familiar dengan bola dengan melihatnya-mendengarnya-dan merasakannya.

Menurut (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari siswa” (hlm. 76). Oleh karena itu dengan melaksanakan latihan secara terus menerus tentunya akan membuat siswa merasa bosan. (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari serta menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78)

Berdasarkan pernyataan di atas, maka penulis menyimpulkan bahwa harus adanya *treatment* yang dilakukan untuk dapat meningkatkan kemampuan teknik *dribble* berupa bentuk – bentuk latihan *ballhandling*. Beberapa bentuk – bentuk latihan *ballhandling* yang akan diterapkan diantaranya adalah:

#### 1. *Low Dribble*

Menurut Dani Kosasih dalam (Iskurniawan, 2015) menyatakan bahwa “Posisi awal gerakan ini adalah straggered stance. Gunakan tangan yang satu sisi dan kaki yang ditarik kebelakang untuk melakukan dribel dengan tangan yang lain mengambil posisi melindungi bola dari defender”. Lakukan gerakan ini dengan langkah sebagai berikut:

- Teknik latihan ini dilakukan dengan gerakan *low dribble* ditempat dan maju secara bergantian.



**Gambar 2. 1 Teknik gerakan Low Dribble**

Sumber:<https://www.penasorkes.com/2019/04/10/-teknik-lowdribble.html>

#### 2. *High Dribble*

Menurut Dani Kosasih dalam (Iskurniawan, 2015) menyatakan bahwa “Gerakan ini pengembangan dari low dribble. Dalam gerakanya ditambahkan gerakan slide ke depan dan ke belakang. Power dribble menjadi dasar dari beberapa gerakan dribel yang lain seperti spint dribble dan croosover dribble”. Gerakan memantulkan bola kelantai dengan kuat. Lakukan gerakan ini dengan langkah sebagai berikut:

- Teknik latihan ini dilakukan dengan gerakan *high dribble* ditempat dan maju secara bergantian.



**Gambar 2. 2 Teknik Gerakan High Dribble**

Sumber:<https://www.penasorkes.com/2019/04/10/-teknik-high-dribble.html>

### 3. *In and Out Dribble*

Menurut Annisa Nursantika (2010) menyatakan bahwa *in and out dribble* merupakan gerakan tipuan yang dapat digunakan untuk melewati *defender*. dengan gerakan ini pantulkan bola sekali di depan seperti akan melakukan *crossover dribble*, bukannya menguasai bola dengan tangan yang lain, tetapi justru tetap menggunakan tangan yang sedang menggiring bola untuk membawa bola kearah semula untuk melewati *defender*. Lakukan gerakan ini dengan langkah sebagai berikut:

- Teknik latihan ini dilakukan dengan gerakan *in and out dribble* ditempat
- Selanjtnya teknik latihan ini dilakukan dengan gerakan *in and out dribble* dengan melewati rintangan.



**Gambar 2. 3 Teknik Gerakan In and Out Dribble**

Sumber:<https://www.penasorkes.com/2019/04/10/-teknik-in and out dribble.html>

#### 4. *V Dribble/ Sweep Pass*

Menurut (David Iqroni,2022) menyatakan bahwa “*Dribble V’s / Sweep Pass*: Gerakan memantulkan bola dimulai dari depan ke belakang seperti huruf V dengan melewati sela-sela kaki yang di buka lebar”. Lakukan gerakan ini dengan langkah sebagai berikut:

- Teknik Latihan ini dilakukan dengan gerakan *V dribble* ditempat dan maju.



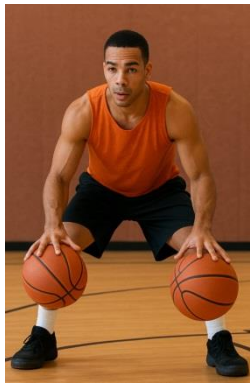
**Gambar 2. 4 Teknik Gerakan V Dribble**

Sumber:<https://www.penasorkes.com/2019/04/10/-teknik-V-Dribble.html>

#### 5. *Two Ball Drills*

Two ball dribble merupakan salah satu bentuk dari latihan *ball handling*. *two ball dribble* adalah gerakan men-*dribble* bola dengan menggunakan dua bola secara bersamaan untuk melakukan latihan *dribble*, latihan ini merupakan variasi dari *push pull dribble* (Ibrahim, 2008:66). Lakukan gerakan ini sebagai berikut:

- Teknik latihan ini dilakukan gerakan *two ball drills* ditempat
- Selanjutnya latihan ini dilakukan gerakan *two ball drill* dengan melewati rintangan



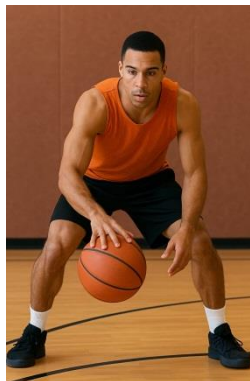
**Gambar 2. 5 Teknik Gerakan Two Ball Drill**

Sumber: <https://www.penasorkes.com/2019/04/10/-teknik-twoballdrill..html>

6. *Figure Eight Speed Dribble*

Gerakan memantulkan bola diantara dua kaki membentuk angka 8 dan dipantulkan secara bergantian.

- Teknik latihan ini dilakukan dengan gerakan *figure eight speed dribble* ditempat dan maju.



**Gambar 2. 6 Teknik Gerakan figure Eight Speed Dribble**

Sumber: <https://www.TeknikDribbleBolaBasket.com>

Pelatih mengambil beberapa teori bentuk latihan *dribbling* di atas dengan tujuan agar Latihan *dribbling* ini lebih bervariasi dan tidak membuat para atlet atau siswa ekstrakurikuler merasa bosan dengan latihan yang diberikan. Latihan *ballhandling* ini sangat membantu untuk para pelatih dan siswa di ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan peningkatan keterampilan *dribbling* permainan bola basket. Tujuan latihan *ballhandling* agar dapat menyampaikan materi pada saat melatih, hal tersebut memiliki tujuan agar dapat mencapai manfaat baik secara fisik maupun mental. Kemudian, latihan ball handling untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dengan kedua tangan sambil bergerak. Latihan ini juga dapat melatih kelincuhan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh para siswa.

Sebelum pemberian perlakuan (*Treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan terlebih dahulu test awal pre-test selama 1 kali pertemuan selanjutnya dilakukan pemberian perlakuan (*Treatment*) selama 10 kali pertemuan dan selanjutnya setelah pemberian *treatment* dapat dilakukan post-test untuk mengukur keterampilan siswa setelah diberikan *Treatment* jadi secara keseluruhan terdapat 12 kali pertemuan pada pelaksanaan model latihan *dribbling* ini. Menurut (Bompa, 1994) mengemukakan bahwa “Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 12 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan”. Selain itu 12 pertemuan yang diberikan dianggap sudah cukup karena fokusnya lebih ringkas karena waktu pertemuan lebih sedikit.

#### **2.1.3.5 Kelebihan dan Kekurangan Latihan *Dribbling***

##### **a. Kelebihan *Dribbling***

- Dengan melakukan latihan *Dribbling* tentunya dapat meningkatkan kemampuan penguasaan bola dengan baik dan memperkuat otot-otot kaki dan pinggul.
- Latihan *dribbling* dapat memperbaiki pergerakan tubuh, gerakan bolak balik antara kedua kaki saat melakukan *dribble* sehingga mudah untuk menghindari pemain bertahan lawan.

##### **b. Kekurangan *Dribbling***

- Latihan *dribbling* tentunya membutuhkan waktu latihan yang cukup untuk dapat menguasai gerakan ini dengan baik.
- Pada latihan *dribbling* sangat rentan terhadap kehilangan kontrol bola. Jika teknik ini tidak dilakukan dengan benar atau kurangnya fokus pada detail gerakan, tentunya ada resiko kehilangan kontrol atas bola basket tersebut.

#### **2.1.4 Hakikat Latihan**

##### **2.1.4.1 Konsep Latihan**

Menurut Sukadiyanto 2011 dalam (Broto, 2015) latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. *Practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya.

*Exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam mempermudah gerakannya. *Training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah.

Menurut Suharno dalam (Sin, 2020) pada buku Pengantar Ilmu Melatih mengemukakan bahwa “Latihan merupakan proses penyempurnaan mutu anak yang dilakukan dalam keadaan sadar untuk meraih prestasi yang optimal dengan memberi latihan fisik dan mental secara teratur, terencana, bertahap serta dilakukan secara berulang-ulang”. Latihan menggambarkan aktivitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif, dan individu yang mengarah pada ciri – ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk sasaran yang telah ditentukan. Latihan harus dilakukan secara teratur, sistematis, berulang, dan selalu ada penambahan beban yang bertahap. (hlm. 28)

Menurut Harsono dalam (Sin, 2020) “Latihan merupakan proses yang sistematis bekerja secara berulang – ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan”. Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berulang – ulang dalam waktu yang lama melalui pemilihan program yang tepat, menambah tingkat kesulitan latihan sesuai dengan kemampuan pemain yang akan memberikan dampak terhadap peningkatan kualitas pemain sehingga mendapat prestasi yang maksimal seperti yang diharapkan oleh pemain dan pelatih. (hlm. 29). Menurut Arwandi dalam (Sin, 2020) pada buku Pengantar Ilmu Melatih mengatakan bahwa “ Latihan menggambarkan suatu proses pengolahan materi latihan seperti keterampilan – keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang – ulang melalui tuntutan yang bervariasi”. (hlm. 29)

Berdasarkan beberapa pengertian Latihan diatas, dapat ditarik kesimpulan bahwa Latihan adalah aktivitas sistematis yang dilakukan secara teratur untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan, atau kondisi fisik seseorang dalam suatu bidang tertentu. Ini melibatkan kegiatan yang diulang-ulang dengan tujuan untuk memperbaiki atau mengembangkan keterampilan, kekuatan, daya tahan, atau pengetahuan dalam konteks tertentu.

#### **2.1.4.2 Ciri Latihan**

Dengan mengikuti ciri-ciri Latihan dapat membantu memastikan bahwa latihan yang dilakukan memberikan manfaat yang optimal bagi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan.

Menurut (sukadiyanto, 2010) dalam buku pengantar teori dan metodologi pelatihan ciri- ciri Latihan adalah :

- 1) Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (penahapan), serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan bersifat progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajek, maju, dan berkelanjutan (kontinu). Sedang bersifat progresif maksudnya materi latihan dibebankan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dan yang ringan ke yang lebih berat.
- 3) ada setiap satu kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekanan pada sasaran latihan.

#### **2.1.4.3 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Dengan menetapkan tujuan dan sasaran dalam latihan memberikan struktur yang jelas dan dapat membantu dalam mencapai hasil yang diinginkan dengan cara yang lebih efektif dan efisien. Menurut (Sukadiyanto, 2010) Adapun sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.  
Untuk semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.
- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.  
Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sasarannya berbeda-beda satu dengan yang lain.
- 3) Menambah dan menyempurnakan Teknik.  
Sasaran latihan di antaranya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak sehingga mampu bekerja lebih lama dan

berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi.

- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain. Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedang untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.
- 5) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan. Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang sering kali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik.

#### **2.1.4.4 Prinsip – Prinsip Latihan**

Menurut M Fur'clan H 1995:4 dalam (Sumintarsih,2012) berpendapat bahwa prinsip-prinsip latihan adalah garis pedoman suatu latihan terorganisasi dengan baik yang harus digunakan. Prinsip- prinsip semacam itu menunjuk pada semua aspek dan dalam kegiatan latihan, prinsip - prinsip itu menentukan isi, cara dan metode. Sedangkan menurut Sukadiyanto dan Dangsina Muluk (2011:14-23) dalam (Sumintarsih, 2012) prinsip-prinsip yang dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain: prinsip kesiapan, *individual*, adaptasi, beban lebih, progresif, spesifik, variasi, pemanasan dan pendinginan, latihan jangka panjang, prinsip berkebalikan, tidak berlebihan, dan sistematis.

Adapun Prinsip – prinsip Latihan yang akan di jelaskan hanya prinsip – prinsip Latihan yang sesuai dengan prinsip yang diterapkan dalam penelitian ini diantaranya:

##### **2.1.4.4.1 Prinsip *Individual***

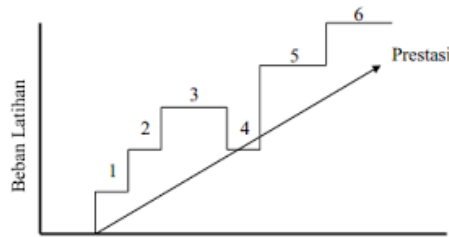
Harre (1982) dan Bompa 1990 dalam (Bafirman, 2013) mengatakan bahwa Prinsip *individual (the principle of individuality)* bertitik tolak dari konsep tidak ada individu yang sama. Setiap individu memiliki karakteristik yang berbeda dengan

individu lainnya. Perbedaan ini bisa dari fisik maupun psikis. Sejalan dengan kenyataan dilapangan menunjukkan dalam merespon beban Latihan untuk setiap orang akan berbeda, sehingga beban Latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan orang yang lainnya, sangat penting untuk menyadari bahwa setiap orang memiliki perbedaan terutama dalam merespon beban latihan. Dari perbedaan tersebut dapat mendukung untuk dilakukannya Latihan yang bersifat *individual*, program latihan ini harus dirancang dan dilaksanakan secara individual agar latihan yang dilaksanakan dapat menghasilkan prestasi yang baik.

#### **2.1.4.4.2 Prinsip Beban Progresif**

Menurut Bompas 1990 dalam (Bafirman, 2013) berpendapat bahwa prinsip progresif (*the principle of progressive resistance*) adalah penambahan beban yang dilakukan dari satu hari latihan ke hari latihan berikutnya. Wujud dari penambahan beban ini dapat berupa meningkatkan frekuensi, lama latihan, set, maupun repetisi. Secara detail prinsip ini digambarkan sebagai sistem tangga.

Harsono (2015) menjelaskan “Prinsip *progressive* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *physiological* dan fisiologis yang positif bisa dilatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *progressive*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi serta kadar daripada repetisi. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *progressive* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompas (dalam Harsono (2015) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 6 Sistem Tangga ( The Step Type Approach))  
 Sumber : Harsono (2015:54) dalam (Fabiana Meijon Fadul, 2019)

Setiap garis *vertikal* menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedang setiap garis *horizontal* adalah fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga atau *cycle*, pertama ditingkatkan secara bertahap. Pada *cycle* ke 4 beban diturunkan. Ini disebut *unloading phase* yang maksudnya adalah untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksud regenerasi adalah agar atlet dapat mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

Penerapan prinsip latihan secara progresif adalah jika seorang atlet telah terbiasa berlatih dengan beban latihan antara 60%–70% dari kemampuannya dengan waktu selama antara 25–30 menit, maka atlet tersebut harus menambah waktu latihannya antara 40–50 menit dengan beban latihan yang sama. Atau jika jenis latihan berupa latihan lari, disarankan menambah jarak lari lebih jauh dibanding jarak lari pada latihan sebelumnya. Tentang prinsip latihan harus progresif, Bompa (1994) menjelaskan bahwa dalam melaksanakan latihan, pemberian beban latihan harus ditingkatkan secara bertahap, teratur dan ajeg hingga mencapai beban maksimum. Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip progresif, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada repetisi.

#### 2.1.4.4.3 Intensitas Latihan

Intensitas latihan merujuk pada tingkat upaya atau beban yang diberikan pada tubuh selama sesi latihan. Ini mencakup berbagai faktor seperti kecepatan, berat, *volume*, dan durasi latihan. Penjelasan intensitas latihan melibatkan pemahaman tentang seberapa keras atau beratnya latihan tersebut dilakukan oleh seorang individu. Menurut Hayati 2014 dalam (Maulana et al., 2020) mendefinisikan bahwa Intensitas latihan adalah untuk menunjukkan suatu komponen-komponen dari segi latihan yang dilakukan dalam berbagai periode dan waktu tertentu sehingga semakin banyak latihan yang dilakukan perunit waktu akan semakin tinggi juga intensitasnya. Intensitas pada olahraga ada beberapa tipe intensitas yaitu. rendah, sedang, dan berat. Hal ini ditunjukkan dari intensitas dan durasi pada latihan yang dilakukan.

Intensitas yang sesuai akan membantu mencapai hasil yang diinginkan, apakah itu peningkatan kekuatan, daya tahan, atau kebugaran kardiovaskular. Terlalu rendah intensitasnya mungkin tidak memberikan stimulus yang cukup untuk perubahan yang diinginkan, sedangkan terlalu tinggi intensitasnya dapat meningkatkan risiko cedera atau kelelahan berlebihan. Oleh karena itu, penting untuk menyesuaikan intensitas latihan sesuai dengan tujuan individu.

#### 2.1.4.4.4 Kualitas Latihan

Kualitas latihan merujuk pada seberapa baik suatu latihan dilakukan dengan memperhatikan teknik, gerakan yang benar, dan fokus yang baik. Faktor-faktor ini sangat penting untuk mencapai hasil yang optimal dan mencegah cedera. Menurut Harsono (2015) “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau *drill-drill* tidak berbobot, dan berkualitas” (hlm.75).

Harsono (2015) dalam (Fabiana Meijon Fadul, 2019) menjelaskan Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-

koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet.

Setiap atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatihnya harus memiliki manfaat bagi dirinya dan atlet tersebut harus menyadari bahwa hari itu dirinya telah belajar tentang suatu hal yang baru. Setiap atlet bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, maka prestasi pun akan sulit untuk diraih.

#### **2.1.4.4.5 Variasi Latihan**

Dalam sebuah latihan tentunya diperlukan variasi latihan, jika tidak ada variasi latihan maka akan menimbulkan kebosanan pada atlet. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015) “cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah” (hlm.62). Dengan demikian seorang pelatih harus mampu berfikir kreatif dan mampu menerapkan variasi-variasi dalam latihan, untuk mencegah timbulnya kebosanan (*boredom*) yang terjadi pada atlet bahkan dapat menimbulkan rasa malas pada diri atlet tersebut untuk melakukan latihan.

Selanjutnya menurut (Harsono,2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan kemampuan *dribbling* tercapai. Variasi – variasi latihan yang di kreasikan serta diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga keterampilan fisik maupun mental atlet. Dengan demikian kemungkinan timbul kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi - variasi dalam berlatih, oleh karena itu kita sebagai pelatih sudah seharusnya menciptakannya dalam latihan-latihan yang diberikan.

## 2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil Penelitian yang relevan sangat diperlukan guna mendukung tinjauan teoritis dan kerangka konseptual yang akan dikemukakan oleh peneliti sehingga dapat digunakan sebagai acuan. Dalam Penelitian ini terdapat beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian yang akan dilakukan oleh penulis, diantaranya:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Achmad Raihan J. (2020) dengan judul “Pengaruh Metode latihan *ballhandling* terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 5 Soppeng”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan ball handling terhadap keterampilan dribbling. Populasi penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Soppeng yakni 41 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan simple random sampling. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis (paired sample test) dengan menggunakan program SPSS. Berdasarkan dari hasil analisis data, maka penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan yang dapat dilihat dari selisih kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 5 Soppeng saat pretest yaitu diperoleh nilai rata-rata 12.21 detik dengan nilai  $P 0.000$  ( $P < 0.05$ ) dan post-test yaitu diperoleh nilai rata-rata 11.20 detik dengan nilai  $P 0.000$  ( $P < 0.05$ ) terdapat selisih yakni penurunan waktu 1.01 detik. Dengan demikian terdapat pengaruh latihan ball handling terhadap kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 5 Soppeng. Adapun perbedaan dengan penelitian yang akan penulis lakukan terdapat pada variabel bebasnya, metode penelitian dan teknik pengambilan sample, serta populasi dan sample yang diambil.
- 2) Penelitian yang dilakukan oleh Yovita Randoka, Ahmad Atiq, Edi Purnomo (2021) dengan judul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* terhadap hasil *dribbling* siswa pada ekstrakurikuler bola basket”. Dengan tujuan untuk melihat pengaruh pelatihan *ballhandling* terhadap hasil *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Sungai Raya. Metode pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen. Hasilnya menunjukkan ada yang signifikan pengaruh

penggunaan metode latihan handling ball terhadap hasil dribbling siswa dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMAN 1 Sungai Raya. Ini dibuktikan dengan hasil uji efek (uji t) nilai mean pre-test sebesar 10,4294 dan nilai rata-rata post test sebesar 9,4650.  $t_{hitung} (8,36) > t_{tabel} (1,73961)$ , sehingga dapat menolak sehingga  $H_a$  diterima. Dengan demikian dapat disangkal adanya pengaruh penanganan bola pelatihan hasil dribbling siswa pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sungai Raya. Adapun perbedaan dari penelitian ini dengan penelitian yang akan penulis lakukan yaitu terdapat pada variabel bebas yang dan bentuk latihan *ballhandling* yang akan penulis gunakan. Selain itu tempat dan populasi yang diambil peneliti berbeda dengan penelitian ini.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka berpikir, dilihat dari karakteristiknya bola basket merupakan permainan yang mengutamakan kecepatan, koordinasi, dan strategi dalam mencetak poin maka dari itu seorang atlet/pemain bola basket harus memiliki kemampuan menguasai teknik dasar yang baik salah satunya kemampuan *dribble* agar dapat mendukung performa saat bermain. *Dribble* adalah teknik menggiring bola dengan cara memantulkannya ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian, teknik *dribble* digunakan untuk membawa bola melewati lawan, mencari posisi terbaik untuk menembak ataupun untuk mengatur serangan tim. Semakin baik kemampuan *dribble* yang dimiliki oleh setiap pemain, maka akan meningkatkan rasa percaya diri untuk melewati lawan sehingga menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* untuk mencetak poin dan memberikan dampak yang positif untuk kesuksesan tim pada saat pertandingan.

Mengembangkan keterampilan *dribbling* membutuhkan waktu dan latihan yang konsisten. Kombinasikan teknik-teknik dasar dengan latihan yang terus-menerus untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket. Dalam hal ini, bentuk – bentuk latihan *dribbling* dianggap tepat untuk meningkatkan keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket. Sejalan dengan pendapat yang

dikemukakan oleh Ananda dan Taufik 2015:22 dalam (Jeklin, 2016) bahwa *ballhandling* merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Karena bentuk – bentuk latihan *ballhandling* dapat membantu pemain untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola, melatih kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh pemain. Dengan demikian, berdasarkan keunggulan bentuk – bentuk latihan *ballhandling* jika dilakukan secara teratur dan terencana maka dapat meningkatkan keterampilan *dribble* seorang pemain.

Berdasarkan uraian diatas, diharapkan keterampilan *dribble* siswa semakin meningkat agar bisa memberikan dampak yang positif pada saat melakukan permainan bola basket dan kesuksesan tim terutama saat menciptakan peluang pada saat akan mencetak poin. Serta mengurangi kesalahan pemain seperti kehilangan kontrol bola saat melakukan *dribble*, serta kesalahan – kesalahan lainnya. Sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *dribble* menggunakan bentuk – bentuk latihan *dribbling* pada penelitian ini akan dilakukan tes awal dan tes akhir. Tes awal yaitu berupa tes keterampilan *dribble*, selanjutnya akan diberikan treatment berupa latihan menggunakan bentuk – bentuk latihan *dribbling*, dan tes akhir berupa yaitu tes penguasaan *dribble*. Harapan setelah diberikan perlakuan dengan latihan *dribble* menggunakan bentuk – bentuk latihan *dribbling* diharapkan dapat meningkatkan serta memperbaiki keterampilan *dribble* bola basket pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Cisaga.

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Kerangka Konseptual adalah penjelasan sementara mengenai gejala yang menjadi objek penelitian disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan.

Sugiyono (2015) mendefinisikan bahwa:

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. (hlm. 96)

Agar penelitian dapat terarah dan sesuai dengan tujuan, maka dari itu penulis mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut “Terdapat Pengaruh yang signifikan dari bentuk – bentuk latihan *dribbling* terhadap keterampilan *dribble* ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Cisaga”.