

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Hakikat Latihan

Menurut Anggia et al (2019) “Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih” Penelitian lain mengemukakan menurut Suharno Aldha Yudi et al. (2019) “latihan adalah suatu proses penyempurnaan atlet secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, Teknik, taktik, dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap, dan berulang-ulang waktunya. Fisik, Teknik, taktik, dan mental merupakan aspek yang penting dalam upaya pencapaian prestasi secara maksimal”

Dalam menyusun suatu program latihan, pelatih tidak hanya sekedar menguasai program latihan yang sudah direncanakan tetapi pelatih harus menguasai teori teori pelatihan seperti prinsip-prinsip latihan. Selaras dengan pernyataan di atas adapun prinsip-prinsip latihan menurut Sidik (2022) yaitu: (1). Prinsip superkompensasi, (2). Prinsip beban lebih, (3). Prinsip variasi beban, (4). Prinsip individualisasi, (5). Prinsip spesialisasi, (6). Prinsip periodisasi dan teraturitas beban

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dijelaskan bahwa setiap latihan jika dilakukan dengan benar akan membutuhkan banyak waktu dan tenaga dari atletnya sehingga timbul rasa bosan. Untuk mencapai hasil yang baik selama permainan, perlu dilakukan latihan yang memudahkan pemain beradaptasi dengan kondisi tempat pertandingan.

2.1.2 Prinsip Latihan

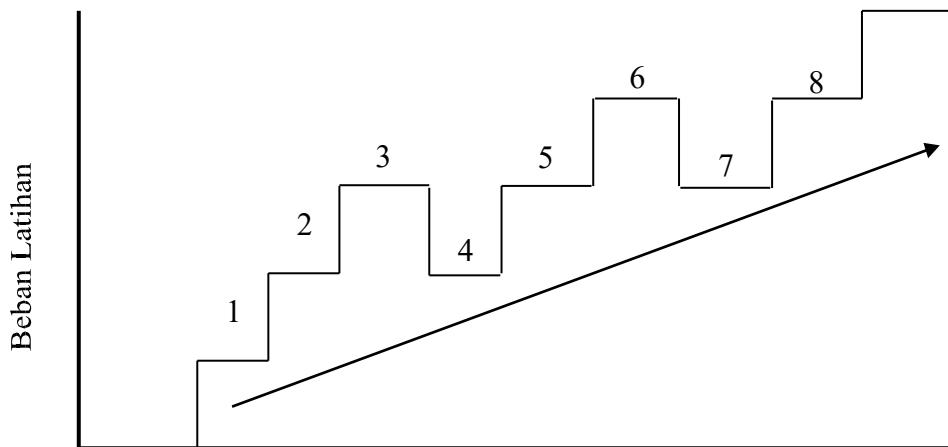
Seorang pelatih yang efektif dalam merancang dan melaksanakan program latihan harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai. Berdasarkan penjelasan Harsono (2018, p.7-23), terdapat beberapa prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan, antara lain: prinsip

beban bertambah (*overload*), prinsip individualisasi, prinsip densitas latihan, prinsip kembali asal (*reversibility*), prinsip spesifik, perkembangan multilateral, prinsip pemulihan (*recovery*), variasi latihan, volume latihan, intensitas latihan, asas overkompensasi, dan kualitas latihan. Dalam konteks penelitian ini, hanya prinsip-prinsip latihan yang relevan yang akan dijelaskan, yaitu:

2.1.3 Beban Lebih (*Overload*)

Jika beban latihan tidak pernah ditingkatkan atau selalu berada di bawah ambang rangsang kepekaan, maka peningkatan prestasi tidak akan dapat tercapai, terlepas dari seberapa lama dan seberapa sering latihan dilakukan. Penting untuk diingat bahwa peningkatan beban yang tidak sesuai, terutama jika dilakukan secara tiba-tiba dan drastis, dapat menyebabkan cedera pada organ tubuh.

Harsono (2018, p.54) menyatakan bahwa prinsip *overload* dapat diterapkan melalui beberapa cara, seperti meningkatkan intensitas (yang dapat diukur dengan denyut nadi), frekuensi dan repetisi, tingkat kesulitan gerakan (teknik), serta durasi latihan. Penerapan prinsip ini dapat dicontohkan dengan sistem tangga yang dijelaskan oleh (Harsono 2018, p.54).



Gambar 2.1 Sistem Tangga

Sumber : Harsono (2018, p.54)

Keterangan :

- 1). Garis *Vertical* = penambahan, *Horizontal* = adaptasi
- 2). Penurunan beban (*unloading phase*), Regenerasi (pemulihan cadangan energi dan mengganti sel yang rusak)
- 3). Setiap Tangga = *micro cycle* = 1 – 3 minggu d.) Setiap 3 tangga = *macro cycle* = 6 bulan ke atas
- 4). *Fleksibilitas* = hari, Kekuatan = minggu, Kecepatan = tergantung berat ringannya beban, Daya Tahan = tahun
- 5). Penambahan beban diberikan apabila ‘sudah waktunya’, waktu penambahan beban bisa dari hari ke hari, minggu ke minggu, bulan ke bulan tergantung komponen apa yang dilatih dan kemampuan adaptasi dari atlet itu sendiri terhadap beban latihan.

2.1.4 Prinsip individualisasi

Reaksi setiap atlet terhadap rangsangan latihan dapat bervariasi. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor usia dan jenis kelamin. Oleh karena itu, perencanaan latihan harus disusun berdasarkan perbedaan individu dalam hal kemampuan, kebutuhan, dan potensi. Tidak ada program latihan yang dapat diterapkan secara langsung dari satu individu ke individu lainnya. Program latihan yang efektif hanya dapat diterapkan pada individu yang telah direncanakan secara khusus. Pelatih perlu mempertimbangkan berbagai faktor, termasuk usia kronologis dan usia biologis (kematangan fisik) atlet, pengalaman dalam olahraga, tingkat keterampilan, kapasitas usaha dan prestasi, status kesehatan, kapasitas beban latihan dan pemulihan, tipe antropometrik, sistem saraf, serta perbedaan seksual, terutama pada masa pubertas Sidik (2022).

2.1.5 Kualitas Latihan

Menurut Harsono (2023, p.15), setiap sesi latihan harus mencakup drill-drill yang bermanfaat, dengan arah dan tujuan yang jelas. Latihan yang berkualitas adalah latihan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan atlet, di mana koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih hingga ke detail gerakan, dan prinsip overload diterapkan secara konsisten. Selanjutnya, Harsono

(2023,p.9) menyatakan bahwa konsekuensi logis dari sistem latihan yang berkualitas tinggi biasanya akan menghasilkan prestasi yang tinggi pula. Selain faktor pelatih, terdapat faktor-faktor lain yang juga berkontribusi dalam menentukan kualitas latihan, salah satunya adalah hasil evaluasi dari pertandingan.

Latihan yang meskipun kurang intensif namun berkualitas sering kali lebih efektif dalam menentukan kualitas pelatihan dibandingkan dengan latihan yang intensif tetapi tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas latihan harus dimanfaatkan secara optimal dan terus ditingkatkan. Dalam penelitian ini, penerapan prinsip kualitas latihan dilakukan dengan menyusun jadwal latihan yang padat. Jadwal tersebut mencakup pemanasan selama 15 menit, diikuti dengan latihan berbagai bentuk passing selama 35 menit, kemudian dilanjutkan dengan variasi latihan *chest pass*. Pendekatan ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas latihan secara keseluruhan.

2.1.6 Intensitas Latihan

Menurut Harsono (2018,p.68) mengungkapkan bahwa “Intensitas latihan mengacu kepada jumlah kerja yang dilakukan dalam suatu unit waktu tertentu. Makin banyak kerja yang dilakukan dalam satu unit tertentu, makin tinggi intensitas latihannya. Perubahan-perubahan fisiologis dan psikologis yang positif hanyalah mungkin apabila atlet dilatih atau berlatih melalui suatu program latihan yang intensif yang di landaskan pada prinsip *overload*, dengan secara progresif menambahkan beban kerja, jumlah pengulangan (*repetition*), serta kadar intensitas dari repetisi tersebut.

2.2 Variasi Latihan

Dalam melakukan latihan, sering kali atlet merasa latihan yang dilakukan bersifat monoton, sehingga dapat menimbulkan rasa bosan. Oleh karena itu, seorang pelatih harus mampu mengurangi atau menghilangkan rasa kebosanan tersebut semaksimal mungkin. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan variasi dalam bentuk latihan. Dengan adanya variasi latihan, diharapkan atlet akan lebih bersemangat dan termotivasi dalam latihan. Dalam penelitiannya Retob (2021) mengemukakan bahwasanya dengan menerapkan

variasi latihan, pelatih dapat menciptakan suasana latihan yang lebih menarik dan menyenangkan. Hal ini dapat membantu atlet untuk tetap bersemangat, fokus, dan termotivasi selama melakukan aktivitas latihan. Variasi latihan juga berperan penting dalam menghilangkan rasa jemu yang seringkali dirasakan atlet akibat rutinitas latihan yang monoton. Adapun pendapat lain menurut Mulyasa (2020) “Variasi latihan adalah kemampuan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran untuk mengatasi kebosanan siswa atau atlet agar antusias, tekun dan semangat dan partisipasi. Dalam proses kegiatan variasi latihan bertujuan untuk menambah motivasi belajar siswa, dan untuk mengurangi kejemuhan dan kebosanan”

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan untuk mencegah kebosanan dalam latihan, pelatih harus mampu memberikan variasi-variasi latihan yang kreatif dan inovatif. Kemampuan pelatih dalam menciptakan dan menerapkan berbagai bentuk variasi latihan penting agar atlet tetap antusias, tekun, dan aktif berpartisipasi. Tidak hanya pelatih, guru juga harus menguasai variasi latihan yang menarik untuk mempertahankan semangat dan partisipasi peserta didik dalam proses belajar.

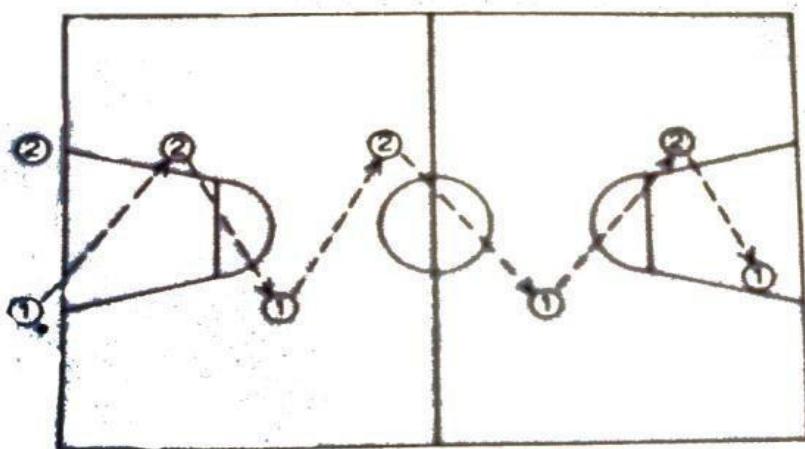
Oleh karena itu, variasi latihan yang diberikan pelatih atau guru bukan hanya bertujuan untuk menghindari kebosanan, tetapi juga untuk menciptakan metode yang lebih efektif dalam proses belajar dan pelatihan. Selaras dengan pernyataan tersebut menurut Nur'aeni (2023) Variasi latihan adalah metode yang digunakan guru atau pelatih untuk memberikan latihan yang beragam, bertujuan menghindari kejemuhan dan meningkatkan minat peserta didi atau atlet. Variasi latihan yang menarik dan inovatif dapat mencegah kebosanan serta mempertahankan semangat dan antusiasme mereka dalam berlatih.

2.2.1 Bentuk bentuk latihan variasi *Chst pass*

Dalam mengembangkan dan untuk menghindari kebosanan dalam *Passing cheest pass*, ada beberapa bentuk latihan variasi yang biasa digunakan untuk para pemula dan latihan ini juga dapat dilakukan oleh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di sekolah menengah dan sekolah menengah atas, variasi latihan sebagai berikut :

a. Operan Berdua.

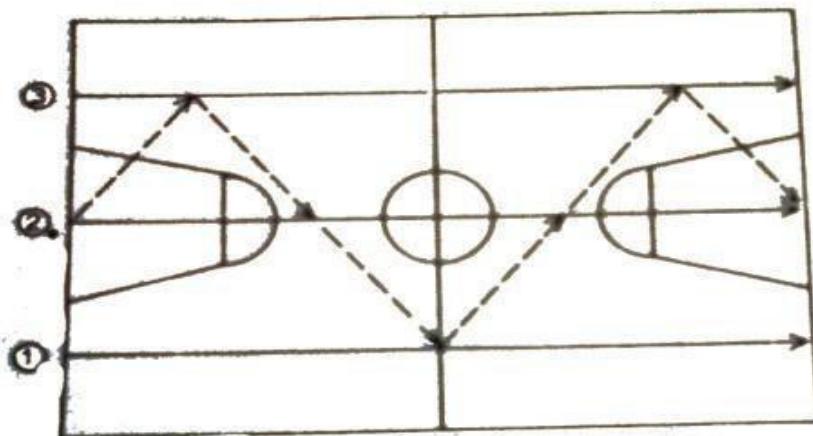
Pemain diatur berpasangan di garis belakang (*end line*) dengan jarak pemisah sekitar 5 meter. Sambil berlari, bola dioper secara bergantian hingga mencapai keranjang lawan, tanpa menyentuh lantai. Ketika pasangan pertama mencapai garis tengah, pasangan berikutnya mulai bergerak maju, dan seterusnya. Setelah semua pasangan mendapatkan giliran, latihan akan diulang dengan arah yang berlawanan



Gambar 2.2 Latihan *Passing* 1
Sumber : Neumann (1988, p.6).

b. Operan Bertiga

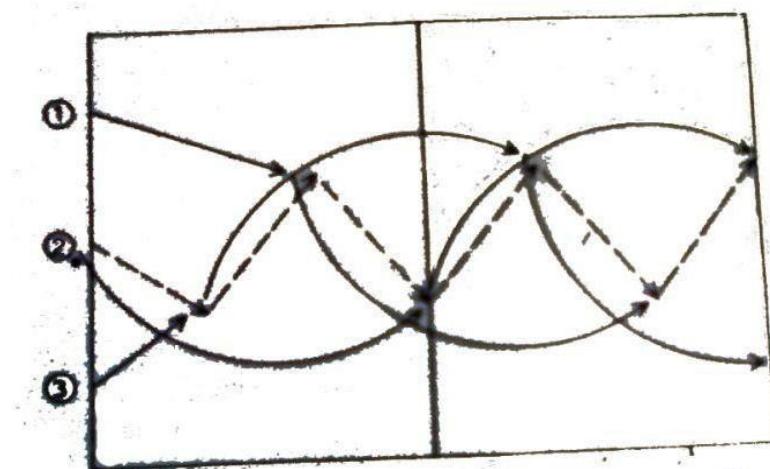
Setiap kelompok terdiri dari tiga pemain yang menggunakan sebuah bola. Jarak antara masing-masing pemain adalah 4 meter. Pemain 2 mengoper bola kepada pemain 3, yang kemudian mengembalikannya kepada pemain 2. Selanjutnya, pemain 2 mengoper bola kepada pemain 1 dan menerima kembali bola tersebut dari pemain 2. Proses ini berlanjut, dengan ketentuan bahwa pemain 3 tidak diperbolehkan untuk langsung mengoper bola kepada pemain 1, begitu pula sebaliknya



Gambar 2.3 Latihan *Passing* 2
Sumber : Neumann(1988, p.6-7).

c. Lari Menyilang

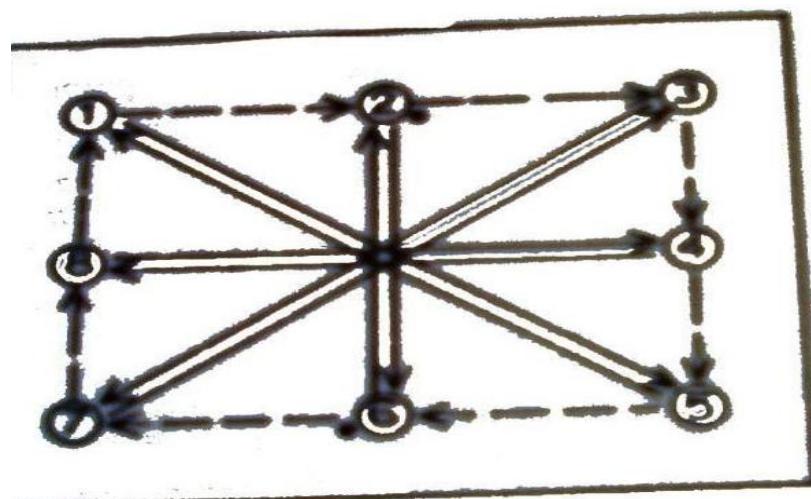
Pemain yang berada di posisi tengah, yaitu pemain 2, mengoper bola kepada pemain 3, kemudian berlari untuk memotong di belakang pemain 3 yang menerima operan. Selanjutnya, pemain 3 mengoper bola kepada pemain 1 dan berlari menyilang di belakang pemain 1. Proses ini terus berlanjut dengan pola gerakan berjalin-jalin. Penting untuk diperhatikan bahwa pemain yang akan menerima operan harus bergerak maju sambil menyilang. Jarak antara setiap pemain ditetapkan sejauh 3 meter.



Gambar 2.4 Latihan *Passing* 3
Sumber : Neumann (1988, p.7-8)

d. Operan Dalam Segi Empat

Delapan pemain berdiri membentuk formasi segi empat, dengan jarak antara masing-masing pemain sekitar 3 hingga 4 meter. Pemain 2 dan 6 memegang bola. Setelah diberikan aba-aba, bola dioper ke samping mengikuti arah jarum jam. Setelah melakukan operan, setiap pemain segera berpindah ke belakang pemain yang berada di posisi depan mereka.



Gambar 2.5 Latihan *Passing 4*

Sumber : Neumann (1988, p.10)

Dari berbagai bentuk latihan yang telah dijelaskan, dapat disimpulkan bahwa semua variasi latihan tersebut berfokus pada pengembangan kerja sama tim. Hal ini terlihat pada ilustrasi yang disajikan sebelumnya, serta dalam latihan yang dilakukan dengan jarak yang tidak terlalu jauh. Latihan-latihan ini dirancang untuk meningkatkan komunikasi dan koordinasi antar pemain, sehingga mereka dapat bekerja sama dengan lebih efektif dalam situasi permainan yang sebenarnya. Dengan jarak yang tidak terlalu jauh, pemain dapat lebih mudah berinteraksi dan memahami pergerakan satu sama lain, yang merupakan kunci dalam membangun kerjasama tim..

2.3 Hakikat *Chest pass* dalam Bola Basket

Dalam permainan bola basket, penguasaan teknik dasar menjadi kunci utama untuk bermain dengan baik. Di antara teknik-teknik dasar tersebut, *passing*

khususnya *chest pass* merupakan keterampilan yang paling sering digunakan selama pertandingan. Operan setinggi dada atau *chest pass* adalah teknik operan yang dominan digunakan dalam permainan bola basket untuk memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya (Zuhar 2023). Adapun tambahan lain menurut Zuhar (2023) “*Chest pass* atau biasa disebut operan dada adalah jenis passing yang paling efektif dilakukan pada saat pemain tidak dijaga oleh lawan atau musuh. Urutan teknik *chest pass* dimulai dengan posisi triple threat dan ibu jari menghadap keatas saat memegang bola, yang bertujuan pada saat didorong bola akan berputar kebelakang”.

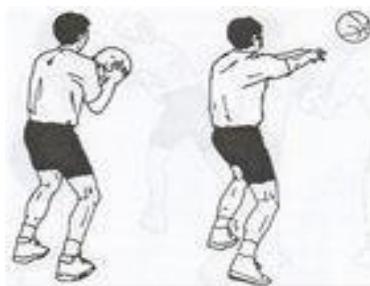
Untuk dapat melakukan *chest pass* dengan baik, pemain perlu memperhatikan situasi permainan dan jarak operan yang akan dilakukan. Operan dada dua tangan merupakan operan yang sangat sering dilakukan dalam permainan. Pass ini sangat berguna untuk passing jarak dekat dengan perhitungan kecepatan dan ketepatan ketika teman penerima tidak dijaga ketat. Jarak passing terbaik untuk lemparan ini adalah antara 4 hingga 7 meter, tergantung kemampuan atau kekuatan melempar. Operan dada dua tangan merupakan operan yang sangat sering dilakukan dalam permainan. Hal ini sangat berguna untuk passing jarak dekat dengan perhitungan kecepatan dan ketepatan ketika teman penerima tidak dijaga ketat. Jarak passing terbaik untuk lemparan ini adalah antara 4 hingga 7 meter, tergantung kemampuan atau kekuatan melempar pemain.

2.4 Teknik Teknik kemampuan *Chest pass*

Agar dapat mengoper bola dengan tepat, pemain harus menguasai dengan baik berbagai teknik dasar dalam melempar dan menangkap bola, contohnya seperti operan dada (*Chest pass*). Berikut teknik dasar melakukan *chest pass* Saichudin (2020):

1. Bola dipegang menggunakan kedua tangan
2. Bola tersebut ditahan kedepan dada dengan memakai ujung dari kedua tangan
3. Ibu jari harus tetap berada dibelakang bola dengan menggunakan tangan beserta ujung-ujung jari tersebut menyebar kesemua arah sisi pada bola.

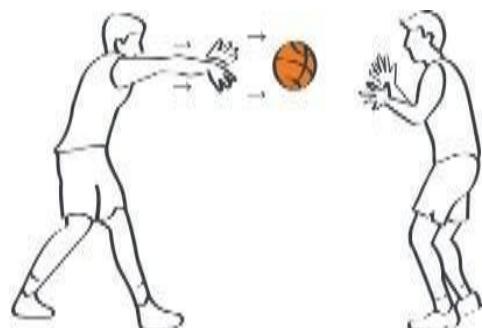
4. Untuk melakukan *passing* berat badan dapat dipindahkan kedepan saat ingin melangkah



Gambar 2.6 Umpan setinggi dada

Sumber : Isnanto (2018, P.44)

Menurut Isnanto (2018, p.44) "Operan dada adalah jenis operan yang paling sering digunakan ketika tidak ada pemain lawan yang menghalangi antara pengoper dan teman setimnya". Adapun teknik teknik dasar melalukan operan dada dengan dua tangan sebagai berikut:



Gambar 2.7 Teknik *chest pass* bola basket

Sumber : Isnanto (2018, p.44)

1. Bola dipegang dengan kedua tangan ditahan ke depan dada dengan ujung jari kedua tangan, ibu jari harus berada di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar ke arah sisi bola.
2. Posisi siku dekat tubuh, kemudian letakan kaki pada posisi *triple threat* dengan tumpuan berat badan pada kaki yang dibelakang
3. Pindahkan berat badan ke depan Ketika melangkah untuk melakukan operan.
4. Pada saat melakukan tolakan untuk mengoper bola, luruskan lengan dan putar ibu jari ke bawah, sehingga tangan lurus dan diakhiri dengan sentakakan pergelangan tangan (*snap*)

Kesalahan umum yang sering terjadi ketika melakukan chest pass yaitu dalam teknik dasar memegang bola sering kali diabaikan oleh pemain, padahal hal ini sangat menentukan kualitas permainan. Kesalahan umum yang kerap terjadi adalah sikap berdiri yang kaku dan tidak rileks, yang membatasi gerak pemain dalam mengontrol bola. Selain itu, cara memegang bola pun menjadi tantangan tersendiri, di mana sebagian besar pemain belum memahami pentingnya menggunakan seluruh jari-jari untuk menguasai bola, bukan sekadar telapak tangan atau ujung jari. Kesalahan lain yang sering terjadi adalah posisi siku saat bola berada di area dada. Pemain biasanya membiarkan siku berada di samping tubuh, yang dapat mengurangi kontrol dan kekuatan dalam menguasai bola. Sebaliknya, kedua siku seharusnya tetap menempel pada bagian samping tubuh, memungkinkan gerakan yang lebih stabil dan terarah. Dengan memperhatikan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan dasar ini, pemain dapat meningkatkan keterampilan teknik memegang bola basket mereka secara signifikan (Amin 2020).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *chest pass* adalah teknik passing yang sangat penting dalam permainan bola basket. Passing ini juga menjadi jenis umpan yang paling sering digunakan oleh pemain, khususnya untuk operan jarak pendek atau dekat.

2.5 Tujuan dan Manfaat Passing

Menurut Hendrawan et al (2024) “*passing* memiliki tujuan untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan. Apabila *passing* bagus akan mudah melakukan serangan dan mendapatkan nilai”.

Dengan melakukan *passing* pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket kemudian melakukan gerakan menembak (*shooting*) untuk mendapatkan point Ahmadi (2007, p.13). Dimana *passing* sangat berpengaruh dalam ritme permainan untuk menstabilkan pergerakan tim menuju cetak poin.

2.6 Hakikat Permainan Bola Basket

2.6.1 Pengertian bola basket

Bola basket adalah sebuah olahraga yang melibatkan penggunaan bola besar dan dimainkan dengan tangan. Pemain akan memantulkan bola tersebut ke lantai, baik saat berdiri di tempat maupun sambil bergerak. Tujuan dari permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan cara memasukkan bola ke dalam keranjang lawan sebanyak mungkin (Amin et al 2020). Selaras dengan hal itu menurut Saichudin (2020) “Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah terjadinya poin ke keranjang sendiri”.

Lebih dalam menurut Siyamto (2022) mengemukakan bahwasannya “Permainan bolabasket merupakan salah satu olahraga permainan bola besar berkelompok yang terdiri atas dua tim yang beranggotakan masing-masing lima orang dan saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah terjadinya poin ke keranjang sendiri”. Adapun pendapat lain mengemukakan permainan bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap tim memiliki 12 anggota yang terdiri dari 5 pemain utama dan 7 pemain cadangan. Tim bisa terdiri dari pemain laki-laki atau perempuan. Para pemain bermain dalam satu lapangan yang sama tanpa pembatas, sehingga permainan ini melibatkan kontak fisik secara langsung.

Olahraga ini dapat dilakukan baik diruangan tertutup maupun dilapangan terbuka. Dalam memainkan bola basket, kedua tangan digunakan secara bergantian dengan jari-jari yang dibuka lebar dan rileks untuk mengontrol bola dengan baik. Setiap tim memiliki tujuan yang sama: mencetak poin sebanyak mungkin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan sambil mencegah tim lawan melakukan hal yang sama (Susanto 2020)

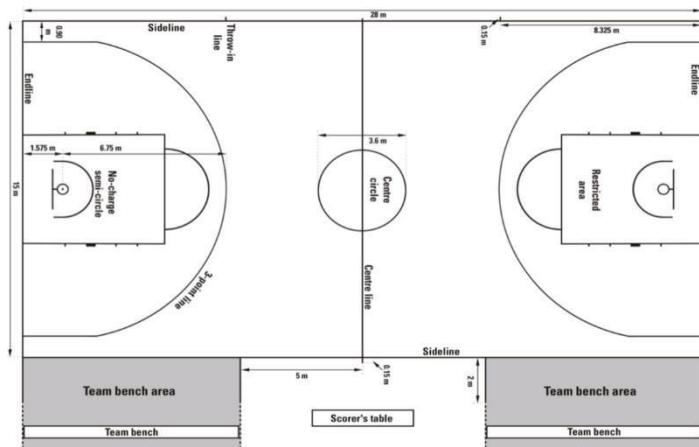
Berdasarkan pendapat ahli yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwasannya permainan bola basket adalah permainan yang terdiri dari dua tim, dan masing-masing tim terdiri dari dua belas pemain, dan hanya lima pemain yang berada di lapangan. Olahraga ini bertujuan untuk memasukkan bola ke keranjang lawan (*ring*) sebanyak-banyaknya, dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang (*ring*).

2.6.2 Sarana Prasarana Bola Basket

Basket telah berkembang menjadi salah satu olahraga yang sangat digemari di Indonesia. Cabang olahraga ini menawarkan berbagai manfaat - selain menyenangkan dan kompetitif, basket juga berperan dalam pendidikan, hiburan, serta kesehatan para pemainnya. Kepopuleran basket tercermin dari banyaknya penggemar dari berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak sampai orang dewasa, baik pria maupun wanita yang aktif bermain basket. Hal ini juga didukung dengan tersedianya fasilitas lapangan basket yang dapat ditemukan di sebagian besar institusi pendidikan, baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi (Adi et al 2023).

Dalam permainan bola basket, lapangan yang digunakan memiliki bentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran yang berbeda. Standar pertama mengikuti aturan National Basketball Association (NBA) dengan panjang 28,5meter dan lebar 15 meter. Sementara itu, standar kedua yang ditetapkan oleh Federasi Bola Basket Internasional memiliki ukuran yang sedikit lebih kecil, yaitu panjang 26meter dan lebar 14 meter. Perbedaan ukuran ini tidak tanpa alasan - hal ini disesuaikan dengan postur tubuh pemain

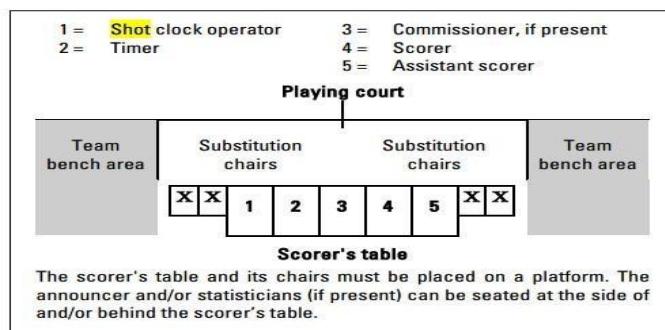
Amerika yang umumnya lebih besar dibandingkan pemain dari negara lain. Di dalam lapangan basket sendiri terdapat tiga buah lingkaran yang masing-masing memiliki panjang jari-jari 1,80meter, yang berfungsi sebagai area khusus dalam permainan (Saichudin 2020)



Gambar 2.8 Lapangan Permainan Bolabasket

Sumber : Saichudin (2020)

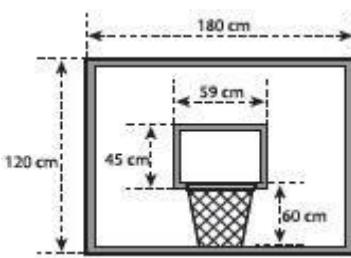
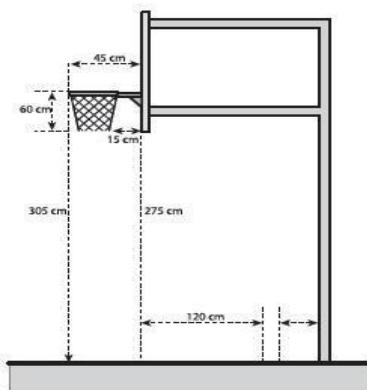
Dalam pertandingan bola basket, meja pencatat skor atau score table memainkan peranan yang sangat penting untuk kelancaran jalannya pertandingan. Meja ini ditempatkan di bagian tengah sisi luar lapangan untuk memudahkan petugas mengamati dan mencatat setiap perkembangan permainan (Saichudin 2020)



Gambar 2.9 Posisi Tempat Duduk Score Table

Sumber : Saichudin (2020)

“Ring basket merupakan komponen penting yang terdiri dari jaring yang memiliki lubang pada bagian bawahnya untuk memungkinkan bola keluar setelah memasuki ring. Konstruksi ring terbuat dari besi berkualitas tinggi yang kokoh dan tahan lama, sementara jaringnya dibuat dari anyaman tali nilon. Dalam hal spesifikasi ukuran, ring basket dipasang pada ketinggian 2,75 meter dari permukaan lantai lapangan. Baik ring maupun papan pantul memiliki diameter yang telah distandarisasi untuk keperluan pertandingan (Harliawan et al 2024).



Gambar 2.10 Papan Pantul Bolabasket Beserta Ukurannya

Sumber : Saichudin (2020)

Permainan bola basket pada dasarnya merupakan aktivitas yang melibatkan tim atau regu. Dalam permainan ini, terdapat beberapa aturan dasar yang harus dipatuhi. Salah satunya adalah cara membawa bola, yang dilakukan dengan memantulkan bola lebih dari satu langkah menggunakan satu tangan, dengan tujuan untuk melindungi bola dari upaya perebutan oleh lawan. Selain itu, pemain juga diperbolehkan untuk mengoper bola kepada rekan satu tim. Operan biasanya

dilakukan dengan menggunakan satu atau dua tangan, dan harus dilakukan dengan cepat, tepat, dan kuat, namun tetap terarah agar dapat dikuasai oleh pemain yang menerima. Tujuan utama dalam permainan bola basket adalah untuk memasukkan bola ke dalam keranjang. Untuk mencapai tujuan ini, pemain melakukan tembakan ke arah keranjang. Tembakan dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk dengan melayang, yang biasanya dilakukan dari jarak dekat seolah-olah bola tersebut diletakkan di dalam keranjang, setelah melakukan gerakan dua langkah.

Saat ini, permainan bola basket mengikuti peraturan internasional yang berlaku, di mana olahraga ini dimainkan oleh dua tim. Tujuan utama dari permainan ini adalah untuk memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak mungkin. Durasi permainan dibagi menjadi empat babak, masing-masing berlangsung selama 10 menit. Di antara babak pertama, kedua, ketiga, dan keempat, terdapat jeda istirahat selama 10 menit (Saichudin 2020).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim, di mana setiap tim terdiri dari 5 orang anggota.

2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

Berdasarkan penelitian-penelitian relevan yang telah dianalisis, dapat diidentifikasi beberapa kontribusi penting terkait variasi latihan dan peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket. Kajian mendalam terhadap penelitian-penelitian sebelumnya memberikan landasan teoritis dan empiris yang signifikan untuk mendukung penelitian yang akan dilaksanakan.

Pertama, penelitian di SMA Negeri 1 Indralaya Utara mengungkapkan bukti konkret tentang efektivitas latihan lempar tangkap bola dalam meningkatkan keterampilan *chest pass*. Melalui pendekatan quasi-experimental, penelitian tersebut berhasil membuktikan peningkatan yang nyata dari rata-rata nilai pretest 44,5 menjadi 51,4 pada posttest. Hasil uji statistik yang menunjukkan *t*hitung (11,36) lebih besar dari *t*tabel (1,70) pada tingkat kepercayaan 95% secara ilmiah menegaskan signifikansi metode latihan ini.

Penelitian kedua yang dilakukan di SMA 1 Koto Salak memberikan perspektif berbeda melalui pengembangan model latihan menggunakan metode

ADDIE. Pendekatan Research and Development (R&D) ini menghasilkan model latihan yang tidak sekadar valid, namun juga praktis dan efektif. Dengan tingkat validitas mencapai 88,2% dan efektivitas sebesar 80%, penelitian ini menekankan pentingnya desain latihan yang terstruktur dalam mengembangkan keterampilan dasar olahraga.

Penelitian ketiga yaitu penelitian Gazali tentang pengaruh latihan *chest pass* menggunakan medicine ball memberikan wawasan tambahan tentang variasi beban latihan. Studi eksperimen kuasi faktorial ini menemukan bahwa medicine ball dengan berat 1 kg lebih optimal dalam meningkatkan ketepatan passing dibandingkan dengan 2 kg. Lebih lanjut, penelitian ini mengungkap interaksi kompleks antara kekuatan lengan dan jenis latihan, yang memperkaya pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi keterampilan *chest pass*.

Penelitian keempat yaitu penelitian yang dilakukan di SMAN 7 Padang memberikan gambaran lain mengenai variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass*. Penelitian ini dilakukan dengan cara berkelompok, hasil penelitian tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan chest pass yang dibuktikan dengan uji t, dimana diperoleh hasil hitung sebesar 5,36 yang lebih besar dari ttabel dalam taraf $\alpha = 0.05$ sebesar 1,72. Dengan hasil penelitian ini berarti hipotesis yang diajukan dalam dapat diterima kebenarannya, dalam kalimat lain dapat disimpulkan bahwa latihan variasi latihan passing berkelompok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan Chest Pass atlet Bolabasket SMA Negeri 7 Padang.

Penelitian selanjutnya yaitu dilakukan di SMAN 3 Tualang. Kondisi awal pada penelitian kurangnya kelincahan dan kecepatan siswa pada saat melakukan *chest pass* sehingga bola mudah dicuri oleh lawan. Hasil pemberian variasi latihan menunjukkan hasil yang signifikan terbukti dengan nilai “t” hitung \geq “t” tabel atau $3.86 \geq 1.812$ (taraf signifikan 35.09 %). Berdasarkan data tersebut jelas bahwa hipotesis alternative diterima yaitu terdapat pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan chest pass bolabasket siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Tualang. Dengan demikian dari hasil penelitian yang dilakukan mengatakan bahwa latihan

variasi memberi pengaruh terhadap kemampuan chest pass dalam permainan bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 3 Tualang sebesar 35.09 %.

Kelima penelitian tersebut memiliki benang merah yang sama: variasi latihan memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan keterampilan teknis dalam bola basket, khususnya *chest pass*. Masing-masing penelitian memberikan sudut pandang unik - dari metode lempar tangkap, pengembangan model latihan, hingga variasi beban latihan - yang menunjukkan kompleksitas dan potensi pengembangan metode latihan.

2.8 Kerangka Konseptual

Variasi latihan merupakan teknik yang digunakan dalam program pelatihan untuk memberikan rangsangan yang berbeda kepada tubuh agar tercapai peningkatan performa yang optimal. Dalam konteks olahraga, variasi latihan bertujuan untuk menghindari kebosanan, meningkatkan motivasi, dan mempercepat perkembangan kemampuan teknis maupun fisik seorang atlet. Menurut Mulyasa (2020) “Variasi latihan adalah kemampuan yang harus dikuasai guru atau pelatih dalam pembelajaran untuk mengatasi kebosanan siswa atau atlet agar antusias, tekun dan semangat dan partisipasi. Dalam proses kegiatan variasi latihan bertujuan untuk menambah motivasi belajar siswa, dan untuk mengurangi kejemuhan dan kebosanan”

Chest pass adalah salah satu teknik dasar dalam permainan bola basket yang digunakan untuk mengoper bola dengan cepat dan akurat ke rekan satu tim. Teknik ini melibatkan gerakan tangan, lengan, dan otot inti untuk menghasilkan kekuatan dan presisi dalam operan. Keterampilan *chest pass* yang baik sangat penting untuk menjaga alur permainan dan meningkatkan efektivitas serangan tim. Latihan yang terstruktur dan bervariasi diperlukan untuk meningkatkan kemampuan ini, terutama bagi pemain pemula atau yang sedang dalam tahap pembelajaran.

Latihan yang bervariasi dapat memberikan stimulus yang berbeda kepada pemain sehingga meningkatkan kemampuan motorik, kecepatan reaksi, dan koordinasi. Dengan memperkenalkan berbagai jenis latihan *chest pass*, pemain dapat lebih cepat beradaptasi dengan situasi permainan yang dinamis. Variasi latihan juga berfungsi untuk mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan pemain,

sehingga pelatih dapat memberikan program pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis memperkirakan bahwa ada pengaruh dari variasi latihan terhadap keterampilan *chest pass* pada siswa ekstrakulikuler basket SMA Negeri 6 Tasikmalaya.

2.9 Hipotesis

Berdasarkan kajian pustaka penelitian yang relevan dan kerangka konseptual diatas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut “Terdapat pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket”