

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bola Basket

2.1.1.1 Pengertian permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh dua tim lawan dengan tujuan mencetak poin dengan melempar bola ke keranjang lawan. Olahraga ini membutuhkan kerja sama tim yang baik, keterampilan teknik yang baik, dan kondisi fisik yang prima agar para pemain dapat bermain dengan efektif di lapangan. Menurut Harliawan. M (2024, p. 22). Permainan bola basket adalah olahraga yang relatif sederhana dan mudah dipelajari serta dikuasai, namun tetap membutuhkan latihan yang disiplin untuk membangun kerja sama tim yang solid. Menguasai teknik dasar merupakan pondasi utama untuk mencapai keterampilan basket yang optimal. Keterampilan ini hanya dapat dicapai jika pemain mampu melakukan gerakan dengan efektif dan efisien. Penguasaan teknik dasar juga merupakan aset penting untuk memenangkan setiap pertandingan. Dalam basket, terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dikuasai, termasuk *dribbling*, *passing*, *shooting*, *rebound* dan *pivot*. Oleh karena itu, mengajarkan teknik-teknik dasar ini merupakan acuan dalam proses belajar basket.

Menurut Yuliandra & Fahrizqi, (2020, p. 43). Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Menurut Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2020, p. 22). Bola basket adalah salah satu olahraga favorit masyarakat dunia, khususnya di Indonesia. Bola basket digemari oleh masyarakat Indonesia mulai dari anak-anak hingga orang tua baik laki-laki maupun perempuan. Masyarakat Indonesia bermain bola basket dengan berbagai tujuan, baik itu untuk menyehatkan tubuh, sebagai hobi, sebagai pengisi waktu luang, atau sebagai cabang olahraga yang ditekuni dengan tujuan mencapai prestasi

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa Permainan bola basket adalah olahraga yang sederhana dan mudah dipelajari, tetapi membutuhkan latihan yang disiplin dan kerja sama tim yang baik. Menguasai teknik dasar seperti *dribbling*,

passing, shooting, rebound, dan pivot sangat penting agar bisa bermain dengan baik dan efisien, serta memperoleh kemenangan dalam pertandingan. Bola basket dimainkan oleh dua tim masing-masing terdiri dari lima pemain dalam lapangan berbentuk persegi panjang, dengan tujuan mencetak skor sebanyak mungkin sekaligus mencegah tim lawan mencetak skor. Di Indonesia, bola basket sangat populer di kalangan berbagai usia, karena bisa sebagai sarana untuk menjaga kesehatan, hiburan, maupun berprestasi.

2.1.1.2 Teknik *Dribbling* Permainan Bola Basket

Teknik *dribbling* adalah salah satu teknik dasar paling penting dalam basket. Melalui keterampilan ini, pemain dapat membawa bola, mengendalikan tempo permainan, dan menciptakan peluang untuk menyerang. Keterampilan teknik *dribbling* yang baik memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati pemain lawan, dan membuka ruang untuk bekerja sama dengan rekan setim. Oleh karena itu, penguasaan teknik *dribbling* merupakan salah satu keterampilan paling penting yang harus dimiliki setiap pemain dalam basket. Menurut Nurba as et al., (2019, p. 41) *Dribbling* dalam bola basket merupakan teknik dasar yang digunakan pemain untuk mengontrol bola dengan cara memantulkan bola ke lantai secara berulang menggunakan satu tangan sambil bergerak. Teknik ini memungkinkan pemain untuk membawa bola melewati area pertahanan lawan dan menciptakan peluang serangan. Menurut Bujangga et al., (2025, p. 229) *Dribbling* bukan hanya tentang memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain. Teknik ini melibatkan unsur-unsur penting seperti ritme, gerakan kreatif, kesadaran ruang, dan kemampuan untuk merespons tekanan dari lawan. Pemain yang menguasai *dribbling* akan lebih lincah dalam pengambilan keputusan di lapangan dan memiliki keunggulan yang jelas saat menghadapi situasi satu lawan satu.

Bentuk menggiring bola ada dua macam yaitu: menggiring bola tinggi dan menggiring bola rendah. Menggiring bola tinggi digunakan dalam gerakan yang cepat dan untuk menggiring bola rendah digunakan untuk mengontrol dan menguasai bola terutama untuk melakukan terobosan ke daerah lawan Nuril Ahmadi dalam (Pratama, 2020, p. 27). Berikut adalah cara melakukan *dribbling* bola menurut Nuril Ahmadi dalam (Pratama, 2020, p. 27) Perkenaan bola saat menggiring pada telapak tangan, telapak tangan berada di atas bola. (2) Posisi kaki saat menggiring lutut agak sedikit

ditekuk. (3) Posisi badan agak condong ke depan sehingga berat badan bertumpu pada kedua kaki.



Gambar 2.1Menggiring Rendah

Sumber: Nuril Ahmad (2002, p. 17)



Gambar 2.2 Menggiring Tinggi

Sumber: Nuril Ahmad (2002, p. 17)

Menurut Mahardhika (2024, p. 8) mengatakan bahwa

Dribbling atau menggiring bola adalah salah satu teknik penting dalam olahraga bola basket. Setiap pemain basket harus menguasai *dribbling* bola agar bisa bermain dengan maksimal dan profesional. *Dribbling* bola basket menjadi gerakan dasar dan paling sering digunakan dalam olahraga basket. *Dribbling* bola basket dilakukan dengan cara memantulkan bola ke lantai lapangan sambil berlari dan menjaga bola tetap dalam penguasaan. *Dribbling* dibutuhkan oleh pemain basket untuk melewati lawan hingga menerobos mendekati ring.

Dribbling adalah salah satu teknik dasar yang memainkan peran sangat penting dalam basket. Melalui teknik ini, pemain dapat mengontrol bola dengan baik sambil bergerak di sekitar lapangan, sehingga menciptakan peluang untuk menembak atau mengoper bola kepada rekan setim. Menurut Mahardhika (2024, p. 9-11) beberapa teknik dan prinsip penting dalam *dribbling* sebagai berikut:

a. Pegangan Bola yang Benar

- 1) Pegangan bola yang benar adalah kunci untuk *dribbling* yang efektif. Gunakan bagian atas telapak tangan dengan jari-jari melingkari bola. Letakkan jempol di bagian bawah bola, sementara jari-jari lainnya melingkari dengan erat.
- 2) Pegangan bola yang benar membantu pemain mempertahankan kontrol bola dan mengurangi kemungkinan bola terlepas.

b. Ketinggian *Dribbling*

Dribbling harus dilakukan pada ketinggian yang tepat, umumnya di bawah pinggang. Posisi ini membantu pemain melindungi bola dari lawan sambil memungkinkan gerakan cepat dan lincah.

c. Kendali Terus-Menerus:

- 1) *Dribbling* harus dilakukan secara berkelanjutan tanpa berhenti, kecuali saat menembak atau mengoper bola.
- 2) Pemain harus mampu mempertahankan kendali penuh atas bola dan dapat dengan cepat mengubah arah *dribbling* sesuai situasi di lapangan.

d. *Dribbling* dengan Kedua Tangan

- 1) Kemampuan menggunakan kedua tangan dalam *dribbling* sangat penting. Latih penggunaan tangan non-dominan untuk membuat keterampilan bermain lebih seimbang.
- 2) Menguasai *dribbling* dengan kedua tangan memudahkan pemain untuk mengelabui lawan dan menghindari tekanan selama pertandingan.

e. Pola *Dribbling*

- 1) Latih berbagai pola *dribbling*, seperti *dribbling* cepat, *dribbling* lambat, dan *dribbling crossover*. Hal ini membantu pemain beradaptasi dengan berbagai situasi permainan.
- 2) *Dribbling crossover* adalah teknik memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lain dan sering digunakan untuk melewati lawan.

f. Pandangan Lapangan

Saat *dribbling* pemain harus tetap sadar akan kondisi lapangan di sekitar mereka. Hal ini berguna untuk mengenali rekan tim yang terbuka, menghindari lawan, dan membuat keputusan yang tepat.

g. Perubahan Kecepatan:

Saat *dribbling* bola, kemampuan untuk mengubah kecepatan sangat penting. Pemain harus dapat mempercepat untuk melewati lawan atau memperlambat untuk mengontrol permainan.

h. Proteksi Bola

Pemain harus memastikan bola selalu aman dari lawan. Perlindungan dapat dilakukan dengan posisi tubuh sebagai penghalang atau merapatkan tangan di sisi bola.

i. Latihan yang Konsisten

Keterampilan *dribbling* yang baik hanya dapat diperoleh melalui latihan rutin dan konsisten. Latihan dalam berbagai situasi permainan untuk meningkatkan keterampilan dan akurasi.

j. Kreativitas dan Imajinasi

Jangan takut untuk menjadi kreatif dalam *dribbling*. Pemain kreatif mampu menciptakan gerakan tak terduga yang dapat mengelabui lawan di lapangan.

Dribbling adalah salah satu keterampilan paling serbaguna dalam bola basket, memungkinkan pemain untuk mengendalikan tempo dan arah permainan. Dengan latihan rutin dan pemahaman mendalam tentang prinsip-prinsip dasar *dribbling*, seorang pemain dapat berkembang menjadi pemain yang lebih efektif dan berpengaruh di lapangan.

2.1.2 Kelincahan

Kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang memainkan peran penting dalam berbagai olahraga, terutama yang membutuhkan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat. Mylsidayu, A (2015, p. 15) mengungkapkan bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Artinya, Kelincahan bukan hanya tentang bergerak cepat, tetapi juga tentang kemampuan seseorang untuk mengendalikan tubuhnya dengan baik saat berpindah ke berbagai arah, tanpa kehilangan keseimbangan atau koordinasi. Nala yang dikutip oleh Ramadhani et al (2018, p. 1) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerak tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh.

Menurut Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015, p. 150) Kelincahan merupakan salah satu unsur penting dalam kebugaran fisik yang diperlukan dalam berbagai aktivitas yang membutuhkan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat. Selain itu, kelincahan juga menjadi prasyarat utama dalam proses pembelajaran dan peningkatan keterampilan gerak serta teknik olahraga. Kemampuan ini memainkan peran yang sangat penting dalam olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak yang baik dan kemampuan untuk merespons dengan cepat terhadap perubahan-perubahan situasi selama pertandingan.

Berdasarkan uraian di atas penulis menyimpulkan bahwa kelincahan adalah gerakan yang rumit, di mana beberapa faktor seperti kelenturan, koordinasi, dan kecepatan bekerja bersamaan. Kelincahan bergantung pada kemampuan seseorang untuk bereaksi cepat, menguasai situasi, dan mengendalikan gerakan secara mendadak. Kelincahan sangat penting dalam cabang olahraga yang berupa permainan. Kelincahan berkaitan dengan gerakan tubuh yang melibatkan kaki dan perubahan posisi tubuh secara cepat. Secara umum, kelincahan membantu dalam aktivitas yang memerlukan gerakan tubuh yang berubah-ubah sekaligus menjaga keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang memiliki kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien.

2.1.2.1 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

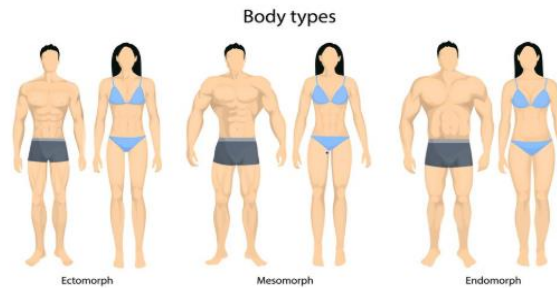
Tingkat kelincahan yang dimiliki oleh setiap individu tidak muncul secara tiba-tiba, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling terkait. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro dalam buku Sengkey, A. R. J. (2023), sebagai berikut:

3) Tipe Tubuh

Menurut Sengkey, A. R. J. (2023, p. 86) Tipe tubuh dibagi menjadi tiga kategori utama, yaitu *ectomorph*, *mesomorph*, dan *endomorph*. Ketiga jenis ini mempengaruhi bentuk fisik dan kemampuan seseorang dalam bergerak. Dalam hal kelincahan, jenis tubuh ini menentukan bagaimana seseorang bisa menggerakkan tubuhnya dengan cepat dan lincah. Orang yang bertipe *mesomorph* biasanya memiliki tubuh atletis, dengan otot yang berkembang, tulang besar, bahu lebar, dan pinggang sempit. Karena bentuk fisiknya, *mesomorph* cenderung lebih lincah dibandingkan *ectomorph* yang kurus dan *endomorph* yang berlemak. Hal ini karena dalam kelincahan, momentum gerakan bergantung pada massa tubuh dan kecepatan. *Mesomorph* memiliki massa otot lebih besar dan bentuk tubuh yang seimbang, sehingga bisa menggerakkan tubuh secara efektif, memberikan gerakan yang lebih cepat dan tangkas.

Di sisi lain, *ectomorph* yang kurus dan ototnya sedikit memang kurang lincah dibandingkan *mesomorph*, karena massa otot yang sedikit mempengaruhi daya dorong dan kecepatan. Sementara *endomorph* yang berlemak cenderung kurang lincah karena berat badan yang lebih besar menghambat kecepatan dan perubahan arah. Karena itu, dalam hal kelincahan, orang bertipe *mesomorph* lebih unggul dalam gerakan cepat dan

perubahan arah dibandingkan *ectomorph* dan *endomorph*, karena struktur tubuh yang mendukung pengaturan momentum gerakan secara lebih efektif.



Gambar 2.3 Tipe Tubuh

Sumber: Nurisma Rahmatika (2024)

4) Usia

Menurut Sengkey, A. R. J. (2023, p. 86) “Kelincihan anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincihan tidak meningkat, bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincihan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali”.

5) Jenis Kelamin

Menurut Sengkey, A. R. J. (2023, p. 86) “Anak laki-laki menunjukkan kelincihan sedikit lebih baik dari pada anak perempuan sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok”. Sebelum memasuki masa pubertas, anak laki-laki biasanya lebih lincah dibanding anak perempuan. Ini terjadi karena perbedaan perkembangan fisik dan hormon yang belum terlalu signifikan saat itu. Namun, setelah masuk ke masa pubertas, perbedaan kemampuan lincah antara anak laki-laki dan perempuan semakin terasa jelas. Hal ini disebabkan oleh pengaruh hormon seperti testosteron pada anak laki-laki, yang membuat ototnya lebih kuat dan berotot dibanding anak perempuan, sehingga anak laki-laki biasanya lebih tangkas dan kuat setelah masa pubertas.

6) Berat Badan

Menurut Sengkey, A. R. J. (2023, p. 86) “Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincihan karena memiliki kandungan lemak yang tinggi dalam tubuh, sehingga berkurang tingkat pergerakan otot yang menyebabkan seseorang

menjadi lambat”. Berat badan yang terlalu besar bisa membuat seseorang kurang gesit karena tubuhnya mengandung banyak lemak. Lemak berlebih ini membuat otot lebih sulit bergerak dengan baik karena terjadi gesekan antara serabut otot. Akibatnya, otot tidak bisa berkontraksi dengan optimal, sehingga kemampuan untuk bergerak cepat dan berubah arah menurun. Selain itu, berat badan berlebih juga memengaruhi keseimbangan tubuh, membuat seseorang lebih lambat dan kurang stabil saat bergerak. Karena itu, menjaga berat badan ideal sangat penting agar tetap memiliki kelincahan yang baik.

7) Kelelahan

Menurut Sengkey, A. R. J. (2023, p. 87) “Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul”. Kelelahan bisa membuat tubuh menjadi lambat dan kurang tangkas karena menyebabkan koordinasi antara mata, tangan, dan kaki menjadi berkurang. Ketika seseorang terlalu lelah, sistem saraf dan otot tidak berjalan dengan baik, sehingga gerakan menjadi tidak tepat dan lebih perlahan. Oleh karena itu, penting untuk menjaga daya tahan jantung dan paru-paru serta kekuatan otot agar tubuh tidak cepat kelelahan ketika bergerak.

2.1.2.2 Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan

Bentuk latihan kelincahan dapat ditunjukkan dalam berbagai bentuk gerakan yang sering digunakan dalam kegiatan olahraga. Menurut Basrizal et al., (2020, p. 778) latihan kelincahan adalah bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dalam bereaksi dengan cepat dan efisien dalam berbagai situasi kompetitif dan beragam. Berbagai jenis latihan kelincahan dirancang agar atlet terbiasa bergerak dengan kecepatan tinggi dan mampu mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, sambil tetap sadar akan posisi tubuh mereka. Menurut Harsono (2018, p. 50) menyatakan bahwa “bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan agilitas tentunya adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas.” Menurut Harsono (2018, p. 51-53) Beberapa bentuk latihan untuk kelincahan sebagai berikut:

8) Lari Bolak-Balik (*Shuttle Run*)

Dalam latihan ini, atlet berlari bolak-balik dari satu titik ke titik lain dengan kecepatan maksimum sekitar 10 kali. Setiap kali mencapai satu titik, atlet harus segera berbalik dan kembali ke titik awal secepat mungkin. Beberapa hal penting yang perlu diperhatikan adalah:

- a. Jarak antara dua titik tidak boleh terlalu jauh, sekitar 4–5 meter sudah cukup. Jika jarak terlalu jauh, misalnya lebih dari 10 meter, atlet berisiko kelelahan setelah beberapa kali shuttle run. Kelelahan ini dapat mengurangi kemampuan mereka untuk berbalik dengan cepat, sehingga latihan ini tidak efektif sebagai latihan kelincahan.
- b. Jumlah repetisi tidak boleh terlalu banyak jika terlalu banyak repetisi dapat menyebabkan kelelahan, yang pada akhirnya mempengaruhi kelincahan, sehingga hasil latihan tidak akurat dalam mengukur aspek ini.

2) Lari Zig-Zag

Latihan ini mirip dengan lari bolak-balik, tetapi dilakukan dengan zigzag melalui beberapa titik, misalnya 10 titik yang disusun secara berurutan. Tujuannya adalah melatih kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan terkontrol.

3) *Squat Thrust* atau Modifikasinya

- a. Contoh latihan: mulailah dari posisi jongkok dengan kedua tangan bertumpu di lantai, dorong kedua kaki ke belakang hingga tubuh lurus, lalu kembali ke posisi jongkok gerakan ini diulang beberapa kali dengan kecepatan tinggi.
- b. Contoh lain: Mulai dari posisi jongkok dengan kedua telapak tangan di lantai, dorong kedua kaki ke belakang hingga tubuh lurus seperti posisi push-up. Tanpa mengangkat tangan, dorong kedua kaki ke depan melewati tangan hingga tubuh terentang ke atas, lalu segera putar tubuh kembali ke posisi semula dan berdiri tegak. Rangkaian gerakan ini diulang dengan kecepatan tinggi untuk melatih koordinasi dan daya tahan.

4) Lari Rintangan (*Obstacle Run*)

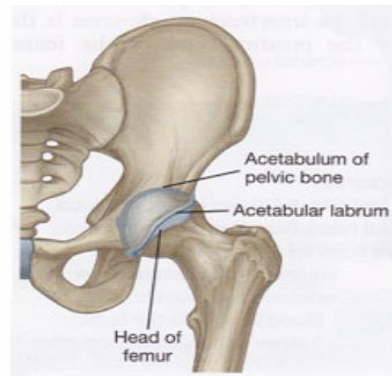
Dalam latihan ini, berbagai halangan seperti kursi, bangku, atau meja disusun di lapangan atau ruangan. Atlet harus bergerak secepat mungkin melalui halangan-halangan tersebut dengan melompat, merangkak di bawah, atau memanjat di atasnya.

Dari berbagai contoh di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan dapat dikembangkan dalam berbagai bentuk. Kreativitas pelatih sangat dibutuhkan untuk merancang latihan yang relevan dan menyerupai gerakan nyata dalam olahraga yang dilatih. Elemen utama yang perlu dipertimbangkan meliputi kecepatan, fleksibilitas, dan koordinasi.

2.1.3 Fleksibilitas Panggul

Fleksibilitas panggul merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam mendukung gerakan tubuh, terutama dalam aktivitas olahraga yang melibatkan banyak perubahan arah dan posisi. Kemampuan panggul untuk bergerak secara optimal memungkinkan seseorang untuk melakukan berbagai gerakan dengan lebih bebas, efisien, dan terkendali. Menurut Harsono (2018, p. 35) mengemukakan bahwa “batasan fleksibilitas adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dalam ruang gerak sendi. Selain oleh ruang gerak sendi, kelenturan juga ditentukan oleh elastis tidaknya otot-otot, tendon, dan ligamen di sekitar sendinya”. Menurut Budiyan et al., (2021, p. 103) fleksibilitas panggul adalah kemampuan untuk bergerak secara bebas dalam rentang gerak maksimum tanpa menyebabkan cedera, melibatkan kemampuan sebuah sendi, otot, dan ligamen untuk bergerak dengan nyaman dan efisien. Menurut Muqsith (2017, p. 3) sendi panggul adalah persendian yang dibentuk oleh *caput femoris* dan *acetabulum* dari *os coxae*.

Dengan demikian, fleksibilitas panggul adalah kemampuan ruang gerak sendi di area panggul yang berperan dalam mendukung gerakan tubuh agar dapat dilakukan dengan tidak kaku, efisien, jangkauan gerak sendi yang maksimal. Fleksibilitas panggul yang baik memungkinkan seseorang untuk melakukan berbagai gerakan secara optimal, meminimalkan risiko cedera, dan meningkatkan efektivitas serta kualitas kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga.



Gambar 2.4 Sendi Panggul

Sumber: Muqsith (2017, p. 3)

2.1.3.1 Faktor yang Mempengaruhi Fleksibilitas

Tingkat fleksibilitas seseorang tidak tetap, tetapi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kondisi fisik dan karakteristik tubuh individu. Universitas Airlangga (2024) fleksibilitas bisa dipengaruhi oleh dua macam faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Untuk faktor internal sebagai berikut: (1) Usia: Semakin tua seseorang, maka kemampuan fleksibilitas jaringan ikat pada otot semakin berkurang. Akibatnya, otot dan bagian sekitarnya menjadi lebih kaku, menyebabkan rentang gerak serta kelenturan tubuh berkurang. Artinya, semakin bertambah usia, kemampuan otot untuk meregang dan beradaptasi dengan gerakan yang fleksibel semakin menurun. (2) Jenis Kelamin: Secara umum, wanita cenderung memiliki fleksibilitas tubuh yang lebih baik dibandingkan pria. (3) Berat Badan: Semakin bertambah berat badan seseorang, maka fleksibilitas tubuhnya akan semakin berkurang. Hal ini terjadi karena adanya batasan gerak akibat massa otot yang berlebih. Berat badan mempengaruhi fleksibilitas tubuh karena ketika massa tubuh meningkat, terutama jika disertai dengan bertambahnya massa otot atau lemak berlebih, maka jangkauan gerak sendi dan otot menjadi lebih terbatas. Semakin berat seseorang, semakin terbatas pula ruang gerak tubuh karena jaringan yang menumpuk bisa menekan atau menghambat pergerakan. Selain itu, otot yang lebih besar atau lemak berlebih juga bisa menghalangi gerakan maksimal, sehingga fleksibilitas tubuh secara keseluruhan akan menurun ketika berat badan meningkat. (4) Anatomi Tubuh: Tingkat kebebasan gerak pada setiap sendi berbeda-beda, tergantung jenis sendi dan kondisi setiap individu. Contohnya, sendi di bagian tubuh atas seperti bahu dan pinggul lebih

fleksibel dibandingkan sendi di bagian bawah seperti kaki. Selain itu, kondisi kelainan otot seperti pemendekan otot juga dapat mempengaruhi tingkat fleksibilitas seseorang sedangkan faktor eksternal lainnya seperti suhu lingkungan, waktu, kemampuan seseorang dalam melakukan latihan, serta jenis pakaian atau alat yang digunakan juga mempengaruhi fleksibilitas tubuh.

2.1.3.2 Metode Latihan untuk Fleksibilitas

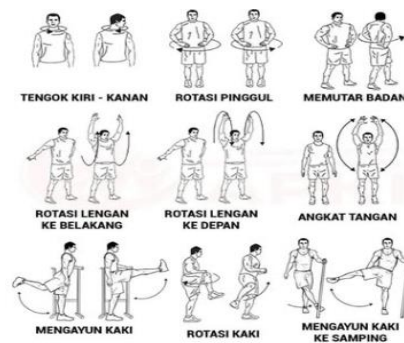
Dalam proses latihan, terdapat berbagai metode yang dapat digunakan untuk mengembangkan fleksibilitas sesuai dengan kebutuhan gerakan atau olahraga tertentu. Oleh karena itu, pemahaman tentang metode latihan fleksibilitas sangat penting sebagai dasar untuk mengembangkan program latihan yang efektif. Menurut Sidik, D. Z., et al. (2019, p. 90-93) metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan dan mengembangkan fleksibilitas : (1) Metode Statis Aktif, yaitu atlet aktif melakukan gerakan peregangan sendiri secara statis (gerakan menahan diam), atau melakukan peregangan dengan tubuh tetap pada semula tanpa berpindah tempat. Dengan teknik ini, atlet dapat meregangkan otot-otot pada titik yang paling jauh dan kemudian bertahan pada posisi meregang. (2) Metode Statis Pasif, yaitu melakukan gerakan peregangan karena dibantu oleh orang lain (pelatih atau atlet lain untuk saling membantu) secara statis. Atlet hanya diam mengikuti gerakan bantuan dengan rileks tanpa mengadakan perlawanan pada daerah gerakan. (3) Metode Dinamis, yaitu atlet melakukan gerakan peregangan yang dinamis dengan mengaktifkan/menggerak-gerakkan bagian badan secara berirama (dinamis), seperti memantul-mantulkan (balistik). Namun, yang harus diperhatikan dalam melakukan latihan peregangan dinamis ini adalah irama gerakan tidak cepat, dilakukan secara perlahan dan ruang gerak sendi yang dilatih harus digerakkan seluas-luasnya. Apabila hal tersebut tidak diperhatikan maka seringkali menyebabkan rasa sakit dan cedera otot. (4) Metode PNF (*Proprioceptil Neuromuscular Fasilitation*), yaitu pendekatan pembelajaran motorik yang digunakan dalam pelatihan pengembangan neuromotor untuk meningkatkan fungsi motorik dan memfasilitasi kontraksi otot yang maksimal. Manfaat dalam melakukan peregangan PNF adalah dapat meningkatkan kelenturan aktif dan membentuk pola-pola gerakan yang terkoordinasi.

Menurut Harsono (2018, p. 37) ada berbagai jenis teknik peregangan yang digunakan, dimana penggunaannya disesuaikan dengan atlet, program latihan, dan

cabang olahraganya. Tinjauan sebelumnya tentang peregangan menunjukkan bahwa empat metode berbeda umumnya digunakan untuk aktivitas olahraga: statis, dinamis, *fasilitasi neuromuskular proprioseptif* (PNF).

a. Peregangan dinamis

Menurut Harsono (2018, p. 38) peregangan dinamis adalah metode latihan tradisional yang digunakan untuk meningkatkan fleksibilitas. Peregangan ini dilakukan dengan menggerakkan tubuh atau bagian-bagian tubuh secara ritmis, misalnya dengan berputar atau memantulkan anggota tubuh. Gerakan dilakukan secara teratur sehingga otot-otot terasa meregang, dan tujuannya adalah untuk meningkatkan fleksibilitas tubuh.



Gambar 2.5 Peregangan Dinamis

Sumber: Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia

b. Peregangan statis

Menurut Harsono (2018, p. 40) dalam latihan peregangan statis pelaku mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu secara statis. Misalnya duduk tegak di lantai dengan kedua kaki diluruskan ke depan lalu satu kaki ditekuk, angkat tangan ke atas lalu bungkukkan tubuh ke depan, raih ujung kaki menggunakan tangan, tahan posisi ini beberapa detik, kemudian kembali ke sikap semula secara perlahan.

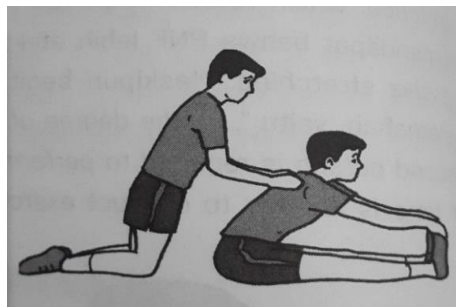


Gambar 2.6 Peregangan Dinamis

Sumber: Harsono (2018, p. 45)

c. Peregangan pasif

Menurut Harsono (2018, p. 43) metode peregangan pasif telah lama dipraktikkan oleh para ahli fisioterapi terhadap para pasiennya dengan masalah ortopedis. Dalam metode ini, pelaku melakukan relaksasi pada sekelompok otot tertentu, lalu teman atau pelaku lain membantu meregangkan otot tersebut secara perlahan hingga mencapai titik fleksibilitas maksimum, tanpa perlu berpartisipasi secara aktif dari pelaku. Posisi regangan ini dipertahankan selama sekitar 20 hingga 30 detik.

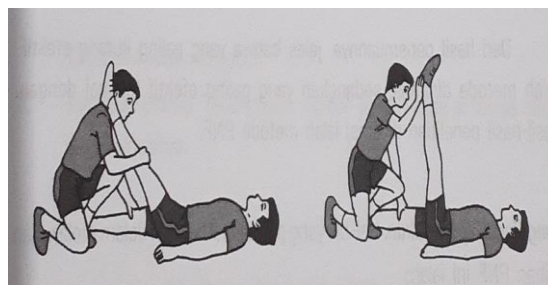


Gambar 2.7 Peregangan Pasif

Sumber: Harsono (2018, p. 46)

d. Peregangan PNF (*Proprioceptil Neuromuscular Fasilitation*)

Menurut Harsono (2018, p. 44) Pada suatu kelompok otot pelaku melakukan kontraksi isometris terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh temannya; kontraksi isometris ini dipertahankan selama kira-kira 6 detik; setelah kira-kira 6 detik, pelaku kemudian merilekskan otot-otot tersebut, dan temannya membantu meregangkan kelompok otot itu dengan metode *passive stretching* dan mempertahankan sikap statis itu untuk selama sekitar 20 detik.



Gambar 2.8 Peregangan PNF (*Proprioceptil Neuromuscular Fasilitation*)

Sumber: Harsono (2018, p.47)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Elra Perdima, (2017) dengan judul “Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola basket Atlet Sma Negeri 1 Lebong Utara”. Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap pelaksanaan Kegiatan di klub bola basket SMA Negeri 1, bahwa kemampuan *Dribbling* para pemain bola basket kurang baik sehingga menyebabkan minimnya prestasi yang didapat. Masalah inilah diduga disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat kelincahan dari pemain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Kontribusi kelincahan terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola basket Atlet SMA Negeri 1. Metode penelitian ini adalah metode korelasional. Populasi penelitian ini seluruh pemain klub bolabasket SMA Negeri 1 sebanyak 23 orang putera dan 3 orang puteri, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, dimana teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan didasarkan ketentuan tertentu, untuk itulah maka dalam penelitian ini penulis hanya mengambil sampel atlet bola basket putera saja. Ini didasarkan dengan pertimbangan adanya perbedaan kemampuan fisik antara atlet putera dengan atlet puteri. Sehingga diperoleh sampel dengan jumlah 23 orang pemain putera. Tempat pelaksanaan penelitian di lapangan basket SMA Negeri 1 Lebong Utara, adapun waktu penelitian adalah bulan juli 2011. Data kelincahan diambil dengan tes *Zigzag Run*, dan data Kemampuan *Dribbling* diambil dengan tes *Dribbling*. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan teknik dengan analisis korelasi sederhana dan korelasi ganda. Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat kontribusi yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* Bola basket atlet SMA Negeri 1, dengan nilai $r = 0,480$ didapat $r^2 = 0,230$, adapun besar kontribusinya adalah 23%.

Penelitian yang relevan lainnya penelitian yang dilakukan oleh Wijaksana et al., n.d. 2024) dengan judul “Kontribusi Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola basket Pemain SMK N 5 Padang”. Permasalahan dalam penelitian adalah masih kurang baiknya pemain dalam melakukan kemampuan *dribbling* bola basket. Tujuan penelitian untuk mengetahui ada tidaknya hubungan kelincahan dan kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* bola basket pemain SMK N 5 Padang. Penelitian ini adalah penelitian Korelasional Sampel penelitian adalah pemain bola basket berjumlah 15 orang, dimana teknik pengambilan sampel yaitu *total sampling*.

Instrumen penelitian adalah tes kelincahan dengan *Illinois Agility Run Test* dan tes kecepatan dengan tes lari 20 Meter selanjutnya tes kemampuan *Dribbling* dengan tes kemampuan *Dribbling* bola basket. Analisis data dilakukan dengan korelasi *Product Moment*. Hasil penelitian ini menunjukkan: 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,726 > r$ tabel $0,514$ dan koefisien distribusi thitung $1,83 > t$ tabel $1,77$. 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,615 > r$ tabel $0,514$ dan koefisien distribusi thitung $1,80 > t$ tabel $1,77$. 3) Terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kecepatan secara bersama-sama kemampuan *Dribbling* dengan nilai koefisien korelasi sebesar $0,612 > r$ tabel $0,514$ dan koefisien distribusi F hitung $4,00 > F$ tabel $3,88$.

Penelitian yang relevan lainnya penelitian yang dilakukan oleh Nawawi, S. I. (2015) dengan judul “Pengaruh Latihan Kelincahan dan Latihan Fleksibilitas Panggul Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepakbola”. Skripsi ini dilatarbelakangi oleh pengamatan penulis terhadap permainan sepakbola SSB Garuda Muda Kramat, pemain selalu takut untuk menguasai bola dan menggiring bola untuk mendekati daerah lawan sehingga dibutuhkan program latihan kelincahan dan fleksibilitas panggul untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Program latihan tersebut diharapkan dapat memberikan dukungan yang positif terhadap menggiring bola sehingga dapat dengan mudah melewati dan menembus pertahanan lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas sendi panggul terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan variabel bebas yaitu latihan kelincahan dan latihan fleksibilitas panggul, dan variabel terikatnya adalah kemampuan menggiring bola pada permainan sepakbola. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain sepak SSB Garuda Muda Kramat yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola (*dribbling*). Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka diperoleh kesimpulan penelitian ini adalah: Program latihan kelincahan dan fleksibilitas panggul memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada cabang olahraga sepakbola.

Penelitian yang relevan lainnya penelitian yang dilakukan oleh Umiyati, (2021) dengan judul “Kontribusi Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu. Adapun jenis penelitian ini adalah korelasi ganda. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah Pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu yang berjumlah 22 orang. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes kelincahan dengan *shuttle run*, tes kelenturan tubuh dengan *sit and reach* dan tes keterampilan menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji nilai korelasi ganda. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut (1) Terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,543 > r_{tabel} = 0,423$ dan nilai KD sebesar 29.48%. (2) Terdapat kontribusi kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai $r_{hitung} 0,546 > r_{tabel} 0,423$ dan nilai KD sebesar 29.81%. (3) Terdapat kontribusi kelincahan dan kelenturan tubuh terhadap hasil keterampilan menggiring bola pemain SSB Muda Setara Kabupaten Rokan Hulu dengan nilai $r_{hitung} = 0,696 > r_{tabel} = 0,423$ dan nilai KD sebesar 48.44%.

Penelitian yang relevan lainnya penelitian yang dilakukan oleh Fakhriansyah Rangga Pratama & Agung Wahyudi, (2025) dengan judul “Kontribusi Kelincahan Dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Basket”. Dalam banyak penelitian, kelincahan dan kekuatan otot lengan sangat penting untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola basket. Namun, masih ada kekurangan pemahaman mengenai sejauh mana kombinasi dari kedua faktor ini mempengaruhi kinerja *dribbling*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana kelincahan dan kekuatan otot lengan pemain basket jaguar academy memengaruhi kemampuan mereka untuk *dribbling*. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dan subjek penelitiannya adalah 40 atlet putra kelompok usia 14 tahun. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *shuttle run 100 yard* untuk tes kelincahan, *chinning up* untuk tes kekuatan otot lengan, dan *AAHPERD Basketball Test* untuk kemampuan *dribbling*. Studi ini menggunakan analisis korelasi *pearson* dan regresi berganda

menggunakan SPSS 25. Dari hasil penelitian ditemukan data bahwa: (1) Hubungan antara kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sebesar 0,715. (2) Hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan *dribbling* sebesar 0,568. (3) Hasil analisis menunjukkan model yang signifikan dengan nilai *R-Square* sebesar 57,6% menunjukkan variasi yang dijelaskan cukup besar. Berdasarkan hasil studi, dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang positif dan signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* pemain bola basket. Ini menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* pemain sebanding dengan kelincahan dan kekuatan otot lengannya. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kelincahan dan kekuatan otot lengan, diperlukan rencana latihan yang terorganisir.

Berdasarkan persamaan dari penelitian yang penulis lakukan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelincahan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* pemain bola basket. Pemain dengan tingkat kelincahan yang tinggi umumnya mampu menggiring bola lebih cepat, lebih fleksibel, dan lebih efektif, sehingga mendukung peningkatan performa teknis di lapangan. Di sisi lain, fleksibilitas panggul juga memainkan peran penting dalam menjaga koordinasi gerakan tubuh yang lancar saat menggiring bola. Tingkat fleksibilitas yang baik memungkinkan pemain memiliki rentang gerak yang lebih luas dan pengendalian bola yang lebih optimal. Kombinasi antara kelincahan dan fleksibilitas panggul memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap hasil *dribbling*. Oleh karena itu, peningkatan keterampilan *dribbling* tidak hanya bergantung pada kecepatan atau kekuatan fisik, tetapi juga harus didukung oleh kelincahan dan fleksibilitas panggul yang memadai.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual ini berfungsi untuk menjelaskan atau mengaitkan informasi dari topik yang akan dijelaskan, dan juga berfungsi sebagai dasar penelitian yang diperoleh dari literatur atau bisa dianggap ringkasan dari tinjauan pustaka yang dihubungkan dengan variabel yang sedang diteliti.

Menurut Pratomo (2019, p. 44) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuh dengan cepat dan tepat dalam berbagai arah tanpa kehilangan keseimbangan dan kontrol. Ini sangat penting untuk pemain bola basket dalam melakukan *dribbling* karena pemain harus dapat bergerak cepat, mengubah arah, dan mengontrol bola secara bersamaan agar mereka dapat melewati lawan. Menurut

Nafisah, N., & Hariyanto, E. (2024, p. 67) Kelincahan dengan kemampuan *dribbling* sangat kuat karena kelincahan memungkinkan pemain bergerak cepat dan berubah arah secara efektif saat mengendalikan bola. Pemain yang memiliki kelincahan tinggi lebih mampu menghindari pemain lawan dan menjaga bola dengan baik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kelincahan berpengaruh besar terhadap kemampuan *dribbling*, dengan persentase pengaruh mencapai 78,5%. Karenanya, latihan untuk meningkatkan kelincahan sangat diperlukan agar kemampuan *dribbling* dalam bola basket bisa berkembang.

Menurut Nawawi, S. I. (2015, p. 20) Fleksibilitas panggul adalah kemampuan sendi panggul untuk bergerak dengan optimal, sehingga memungkinkan gerakan miring, putar, dan menjaga keseimbangan tubuh bagian bawah. Kemampuan ini sangat penting untuk meningkatkan performa *dribbling*, karena fleksibilitas panggul memudahkan pemain mengubah arah dan melakukan gerakan tubuh yang efektif saat mengendalikan bola. Penelitian menunjukkan bahwa latihan kelincahan dan fleksibilitas panggul sangat berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Fleksibilitas panggul juga membantu tubuh bergerak lebih lancar dan stabil ketika menghadapi lawan. Sementara itu fleksibilitas panggul dengan kemampuan *dribbling* membantu mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kemampuan bergerak, sehingga pemain bisa melakukan gerakan *dribbling* secara lebih mudah dan stabil. Fleksibilitas yang baik membuat pemain bisa bergerak lebih leluasa dan efektif, yang pada akhirnya memperbaiki kualitas *dribbling* mereka.

Kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul dengan hasil *dribbling* dalam bola basket adalah kemampuan pemain untuk mengontrol bola saat bergerak, yang mencakup kecepatan, ketepatan, dan kelancaran menggiring bola melewati lawan. Kemampuan ini sangat dipengaruhi oleh faktor fisik seperti kelincahan, fleksibilitas panggul, kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan otot lengan. Selain itu, pengalaman dan teknik pemain juga sangat penting untuk menghasilkan *dribbling* yang baik.

Dari uraian di atas diduga bahwa kelincahan dan fleksibilitas panggul memiliki kontribusi terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket keduanya berperan besar dalam membantu pemain mengontrol bola dengan lebih baik saat bergerak.

2.4 Hipotesis

Hipotesis adalah susunan dua kata yaitu *hupo* dan *thesis*, *hupo* mempunyai arti “sementara atau lemah kebenarannya” sedangkan kata *thesis* sendiri memiliki arti pernyataan/teori, dengan demikian maka pengertian hipotesis ini adalah pernyataan sementara yang nantinya perlu dilakukan uji kebenarannya Syamsul et al., (2023, p. 64).

Berdasarkan uraian di atas, penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- 1) Terdapat kontribusi yang berarti kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.
- 2) Terdapat kontribusi yang berarti fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.
- 3) Terdapat kontribusi yang berarti kelincahan dan fleksibilitas panggul secara bersama terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.