

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Permainan Bola Basket

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, di antaranya adalah sebagian penduduk yang berasal dari Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, serta Indonesia juga tentunya. Permainan bola basket mempunyai sejarah yang cukup panjang di Indonesia, awalnya dimulai dengan masuknya gelombang perantau-perantau dari negara Cina ke Indonesia pada tahun 1920-an. Para perantau Cina membawa permainan bola basket yang sudah lebih dulu berkembang di negara Cina. Mereka membentuk komunitas sendiri termasuk mendirikan sebuah sekolah yang bernama sekolah Tionghoa. Pada sekolah tersebut, permainan bola basket menjadi olahraga wajib yang harus dimainkan oleh setiap siswa yang belajar disana. Tidaklah mengherankan jika di setiap sekolah ada 6 lapangan Saichudin, Sayyid Agil Rifqy Munawar permainan bola basket serta tidak heran juga jika para pemain basket yang menonjol permainannya berasal dari sekolah Tionghoa tersebut. (David Iqron, 2023)

Permainan bola basket 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 point ke keranjang sendiri. Permainan bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup serta hanya memerlukan lapangan yang relatif berukuran kecil. Disamping itu, permainan bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan para pemain ketika memantulkan atau melempar bola basket tersebut saat bermain.

2.1.1.1 Teknik Dasar Bola Basket

Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan *dribble*, *passing*, dan *shooting* juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang

pemain basket. Ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam situasi latihan. Dengan adanya pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa latihan *ball handddling* sangat berguna untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket dalam melatih kemampuan *dribble*, *passing*, dan *shooting* dalam bermain. Karena *dribble*, *passing*, dan *shooting* merupakan teknik dasar bermain bola basket. (Rizhardi 2020)

a. *Dribble* (menggiring bola)

Keterampilan *dribbling* (menggiring bola) merupakan hal yang sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Karena teknik ini berguna mencari peluang dari serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. Selain itu, Teknik dasar ini tentunya sangat membantu seorang pemain dalam mencetak angka secara langsung karena berguna mendekatkan pemain ke arah ring. (Juniyanto, 2024)

Tujuannya adalah agar saat lawan akan merebut bola maka tubuh digunakan untuk menghalangi lawan. Kegunaan menggiring bola antara lain mencari peluang dari serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan. (Dr. Saichudin, M.Kes, 2019)



Gambar 2.1 *Dribble*

Sumber:(Saichudin, Munawar, and Or, n.d. 2019,p. 1)

Menurut Fatmawati *dribbling* merupakan teknik penting dan wajib dikuasi oleh setiap pemain bola basket. *Dribbling* digunakan untuk mengontrol bola dan mencegahnya direbut oleh lawan. Fungsi dari *dribbling* sendiri seperti memperlambat tempo permainan, mengamati peluang serangan, melewati pertahanan lawan, menjaga penguasaan bola, serta menghindari benturan dengan

pemain lawan dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan dalam bergerak. (Rika Swandayani, 2025)

Untuk dapat menggiring bola dengan baik, *skill* harus terus dilatih, karena kemampuan menggiring bola yang baik akan berdampak pada penguasaan permainan yang baik pula (Kalidasan, M & Nageswaran, A.S. 2016,p. 143). Setiap tim memerlukan pemain yang mempunyai kepercayaan diri dan keterampilan untuk men *dribble* bola menghadapi jenis pertahanan apapun. (Dr. Saichudin, M.Kes, 2019)

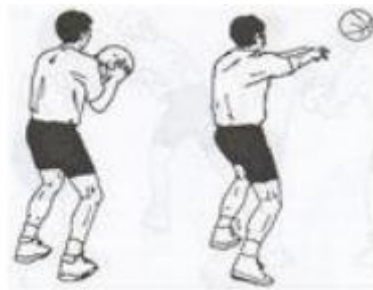
Dribble merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individual dan tim. Seperti operan, *dribble* adalah salah satu cara membawa bola. Menurut Ahmadi, Nuril dalam (Rahma et al. 2024,p. 500) *dribble* adalah “Membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan dilantai, baik dengan berjalan maupun berlari. *Dribble* harus menggunakan satu tangan, boleh kanan maupun kiri”. Keputusan dalam memilih tipe *dribble* saat bermain bola basket harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat. (Een Nopriani, 2019)

b. *Passing* (Operan)

Passing atau operan adalah memberikan bola ke kawan dalam permainan bola basket. *Passing* merupakan suatu teknik dasar yang bisa dibilang mudah dari teknik dasar lain, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka (Oliver, 2004,p. 35). Cara memegang bola basket adalah sikap tangan membentuk mangkok besar. Bola berada di antara kedua telapak tangan. Telapak tangan melekat disamping bola agak ke belakang, jari-jari terentang melekat pada bola. Ibu jari terletak dekat dengan badan dibagian belakang bola yang menghadap ke arah tengah depan. Kedua kaki membentuk kuda-kuda dengan salah satu kaki di depan. Badan sedikit condong ke depan dan lutut rileks. Dalam menangkap bola harus diperhatikan agar bola berada dalam penguasaan. Bola di jemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari

tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola. Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola didepan dada. Istilah mengoper/melempar/mengumpan selalu berhubungan dengan menangkap atau menerima bola. Operan pada umumnya dilakukan dengan 2 bahkan 1 tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya. Namun mengoper tidaklah semudah orang menduga. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat mengoper bola antara lain:

1. Arah bola ke sasaran harus terhindar dari serobotan (*intercept*) lawan
2. Timing harus tepat
3. Perasaan (*feeling*)
4. Hindari lemparan menyilang



Gambar 2.2 *Passing*

Sumber: (Saichudin, Munawar, and Or, n.d. 2019,p. 22)

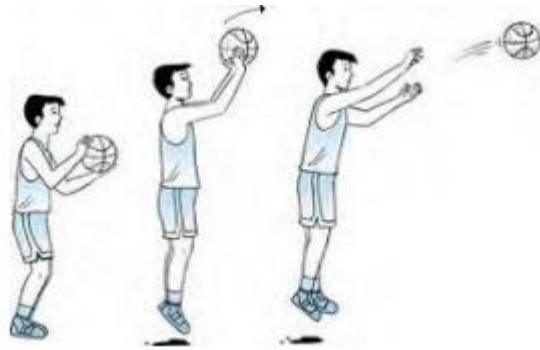
Operan (*passing*) yang baik penting bagi permainan tim dan keahlian seperti itulah yang membuat bola basket menjadi permainan tim yang indah. Menurut Pranatha dalam (Prasetya, Wiradihardja, and Suwarso 2019,p. 241) *passing* berarti mengoper dan itu merupakan teknik yang pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati *ring* basket untuk melakukan tembakan yang bertujuan untuk mencetak angka. (Prasetya et al., 2018)

Dalam melakukan proses *passing* yang baik, orang yang melakukan *passing* sebaiknya mampu untuk memusatkan mata ke arah teman, lalu menjaga keseimbangan badan untuk memberikan tenaga dan kontrol irama *passing*, menempatkan tangan yang tidak menembak disamping bola sebagai penjaga keseimbangan, menempatkan bola diantara telinga dan bahu, lalu

mensinkronisasikan anggota badan (kaki, pinggang, bahu, siku tangan yang menembak, kelenturan pergelangan dan jari) , dan setelah melepas bola dari jari tengah, pertahankan lengan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target, serta telapak tangan seharusnya menghadap kebawah dan telapak tangan keseimbangan menghadap ke atas. (Kusuma & Nopiana, 2024)

c. *Shooting* (menembak)

Shooting merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bola basket. Dalam latihan bola basket, latihan *shooting* merupakan bagian terpenting dari semua sesi (Zambova, 2012,p. 87). Hal ini menunjukkan teknik *shooting* merupakan teknik yang terpenting, meskipun tidak meninggalkan teknik dasar yang lain. Dikatakan terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat dari shooting. Akurasi *shooting* pada bola basket merupakan suatu yang kompleks yang dipengaruhi beberapa hal (Podmenik, 2012,p. 131). Tentunya ke semua hal yang kompleks tersebut bisa dicapai dengan latihan *shooting* yang terprogram. *Shooting* dalam bola basket sebenarnya dapat menutupi teknik dasar lain. Artinya jika pemain tersebut lemah dalam teknik dasar lain namun dalam *shooting* pemain tersebut mempunyai akurasi yang baik, pemain tersebut dapat dikatakan penting dalam suatu pertandingan. Menurut Pojskic (2014,p. 408) untuk mencapai persentase *shooting* yang tinggi dan mencapai kemenangan, setiap tim dalam bola basket harus memiliki pemain yang mempunyai akurasi yang bagus di semua periode permainan di bawah tekanan fisiologis atau psikologis yang berbeda. Pemain yang dimaksud yakni seorang *Shooting Guard*, dimana pemain ini tujuannya hanya satu yaitu bertugas mencetak angka sebanyak-banyaknya. Menurut (Raiola, 2016,p. 260) kualitas yang diperlukan untuk menjadi *shooter* yang handal adalah keseimbangan badan yang baik, konsentrasi, koordinasi tubuh yang baik, sensitivitas, dan dalam melakukan *shooting* bersifat parabola. (Dr. Saichudin, M.Kes, 2019)

Gambar 2.3 *Shooting*

Sumber: (Saichudin, Munawar, and Or, n.d.2019,p. 31)

Teknik *shooting* adalah sebuah gerakan yang di mana seorang pemain menembakkan permainan bola ke arah keranjang tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik *shooting* ialah di mana seorang pemain melepaskan permainan bola dari tangannya menuju *ring* lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit *jumping*. (Hasyim & Haris, 2021)

shooting adalah lemparan yang sangat penting peranannya. Teknik *shooting* adalah sebuah gerakan yang dimana seorang pemain menembakkan permainan bola ke arah keranjang tim lawan. Berakhirnya sebuah teknik *shooting* ialah dimana seorang pemain melepaskan permainan bola dari tangannya menuju ring lawan dengan kaki yang menyentuh lantai setelah melakukan sedikit *jumping*. Reza Mahyuddin (2021)

2.1.1.2 Teknik Dribble Bola Basket

Penguasaan terhadap teknik bola basket tidak terlepas dari kemapuan pemain dalam *dribble* bola. Penguasaan *dribble* bola sangat dibutuhkan untuk dapat mencapai hasil yaitu memasukkan bola kedalam keranjang. Penguasaan terhadap bola basket tidak terlepas dari kemampuan pemain dalam *dribble* bola. (Ilham Dharma Putra, 2021). *Dribble* dibutuhkan koordinasi yang baik antara mata untuk melihat arah dan tangan untuk mengendalikan bola, sehingga bola bisa terarah dengan baik dan tepat, dalam *dribble* koordinasi antara mata dan tangan berperan dalam permainan bola basket agar dalam *dribble* pemain sudah mempunyai kepekaan terhadap bola basket itu sendiri sehingga tidak harus selalu melihat bola. Pemain yang memiliki kemampuan dalam mengkordinasi yang baik antara mata

dan tangan, akan menghasilkan *dribble* yang lebih cepat pada sasaran dan pemain akan semakin mudah dalam mengantisipasi bola. (Ine, 2021)

Untuk memperoleh hasil *dribble* yang di inginkan sesuai dengan kebutuhannya dalam bermain bola basket dipengaruhi oleh faktor bakat dan kemaian, kekuatan otot tungkai, kekuatan otot lengan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan dan kelincahan. (Fatahillah 2018). Marta Dinata dalam Dewa Made David Rajendra Pramana (2026) mengemukakan: “Kemampuan men- *dribble* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan Anda”.

Menggiring adalah gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri ditempat maupun pada saat pemain bergerak. Dalam menggiring bola seorang pemain harus melakukan menggiring bola pertama-tama dengan melebarkan siku dan melenturkan pergelangan tangan dan jari, menggiring bola menggunakan pergelangan dan sedikit gerakan lengan bawah. *Dribble* harus menggunakan satu tangan, boleh kanan maupun kiri”. Keputusan dalam memilih tipe *dribble* saat bermain bola basket harus disertai dengan waktu penggunaan yang tepat. (Hidayat 2020)

Manfaat *dribble* antara lain 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 dan 8) Membuat peluang untuk menembak. Maka menggiring bola basket memiliki peranan yang penting dan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai baik individu ataupun tim dalam keberhasilan proses penyerangan dalam permainan bola basket. (Hidayat 2020)

Selain digunakan untuk membawa bola ke segala arah dilapangan, *dribble* juga digunakan untuk mengatur irama atau tempo permainan dan penetrasi untuk mencetak angka. *Dribble* yang benar ialah *dribble* dengan tidak melihat bola, karena apabila *dribble* melihat bola maka perhatian akan tertuju pada bola sehingga

rekan satu tim yang berada dilapangan tidak akan terlihat dan peluang-peluang rekan pun akan sia-sia karena kebiasaan ini. Pemain yang dikatakan dapat melakukan *dribble* yang baik ialah dapat melakukan *dribble* menggunakan kedua tangan (tangan kiri dan kanan) dengan sama baik, karena akan memberikan solusi ketika di jaga lawan. Sebagai contoh apabila pemain hanya menguasai *dribble* dengan tangan kanan maka akan lebih mudah menjaganya dengan menutup sisi kanan dari pemain tersebut dan memaksa pemain tersebut melakukan *dribble* menggunakan tangan kiri yang merupakan kelemahannya apabila hal tersebut terjadi maka akan mudah bagi pemain bertahan merebut bola tersebut. (Rizhardi, 2020)

Kemampuan *dribble* merupakan sintesis mekanis di mana segmen tubuh bagian atas (*upper body*) mengontrol pergerakan bola secara dinamis, sementara segmen tubuh bagian bawah (*lower body*) bergerak melintasi ruang lapangan. Biomekanika *dribble* yang efektif menuntut kontrol ketinggian pantulan bola (*height of bounce*) dan sudut pelepasan yang konsisten.

Penerapan gaya dorong telapak tangan pada kutub atas bola harus sejajar dengan garis gravitasi bumi agar pantulan kembali lurus ke atas. Saat tangan mendorong bola ke lantai dengan gaya ($\vec{F}$) bola mengalami percepatan ($\vec{a}$) ke bawah sesuai dengan asas Hukum II Newton.

Selanjutnya, saat bola membentur lantai, terjadi interaksi elastis yang mutlak dikendalikan oleh Hukum III Newton (Aksi-Reaksi). Bola memberikan gaya benturan terhadap lantai (Aksi), dan lantai memberikan gaya balik berupa gaya pantul yang sama besar ke arah atas menuju tangan siswa (Reaksi).

Tantangan biomekanis terbesar bagi siswa SMA terjadi ketika mereka melakukan *dribble* sambil berlari lincah (menggabungkan variabel X_1 dan X_2). Gaya reaksi lantai (GRF) dari langkah kaki yang bergerak cepat cenderung mengganggu stabilitas postur tubuh bagian atas. Jika koordinasi mata-tangan siswa tidak mampu meredam gangguan momentum akibat pergerakan dinamis tubuh tersebut, gaya dorong tangan pada bola akan melenceng dari sumbu vertikal, menyebabkan bola memantul liar dan terlepas dari penguasaan.

2.1.2 Konsep Kelincahan

2.1.2.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan juga merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerak-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. (Saputra & Yenes n.d.)

Kelincahan menurut Sajoto adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ketempat lain. Yaitu suatu kemampuan untuk merubah posisi badan secara cepat dan tepat, seperti gerak menghindari lawan dalam permainan bola basket dan lain-lain. (Saputra & Yenes n.d.)

Kelincahan adalah suatu kemampuan tubuh dalam mengubah arah gerak dengan cepat yang dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya menurut Spiteri, Newton, & Nimphius, 2015 dalam (Arief et al., 2021). Kelincahan merupakan aktivitas gerak yang membutuhkan kecepatan dalam mengubah posisi tubuh dan bagian-bagiannya menurut Sudarsono, Saichudin, & Andiana, 2020; Zahrina, 2021 dalam (Arief et al., 2021).

Mengemukakan: “kelincahan adalah kemampuan untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. (Ikhsan 2019a)

Kelincahan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerak yang singkat dan kompleks. (Asfanza et al 2020),

Kelincahan adalah kemampuan bergerak untuk mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. (Utami, 2025)

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh dalam mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan ataupun kehilangan keseimbangan. (Novra et al 2021)

Kelincahan dalam bola basket, khususnya saat melakukan manuver perubahan arah (*change of direction*), secara biomekanis dikontrol oleh manipulasi titik berat badan (*Center of Mass / CoM*) terhadap bidang tumpu basis dukungan kaki (*Base of Support*). Saat siswa melakukan lari zig-zag, efisiensi waktu gerakan sangat bergantung pada fase deselerasi (pengurangan) yang diikuti secara instan oleh fase akselerasi (percepatan) menuju arah baru.

Proses ini sangat patuh pada Hukum II Newton (Hukum Akselerasi), yang menyatakan bahwa percepatan suatu benda sebanding dengan gaya netral yang bekerja padanya dan berbanding terbalik dengan massanya $\vec{F} = m \cdot \vec{a}$). Untuk menghasilkan akselerasi sudut yang tajam, otot paha (*quadriceps*) subjek harus melakukan kontraksi eksentrik yang kuat guna menahan momentum linier, lalu segera melakukan transisi menuju kontraksi konsentrik eksplosif untuk mendorong tubuh ke arah berbeda.

Ketika kaki siswa menapak di lantai untuk berbelok, terjadi aplikasi Hukum III Newton (Hukum Aksi-Reaksi). Kaki siswa memberikan gaya dorong ke bawah dan ke samping belakang terhadap permukaan lapangan (Gaya Aksi), dan secara simultan lantai memberikan Gaya Reaksi Lantai (*Ground Reaction Force / GRF*) yang sama besar namun berlawanan arah menuju pusat massa tubuh siswa (Gaya Reaksi).

Siswa dengan kelincahan tinggi mampu mengoptimalkan sudut vektor horizontal dari GRF ini untuk menghasilkan *cutting maneuver* yang cepat tanpa membuat tubuh tergelincir atau kehilangan keseimbangan postural.

Dalam olahraga bola basket kelincahan diperlukan demi melakukan suatu gerakan untuk memungkinkan mengubah arah gerakan, menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribble*, dan juga digunakan untuk memasukkan bola *ring* lawan sehingga mendapat point.

2.1.3 Kordinasi Mata Tangan

Koordinasi mata tangan merupakan hubungan yang saling berkaitan atau pergabungan gerakan yang mana bermacam-macam gerakan yang berbeda di kelompokkan dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. (Hasyim & Haris, 2021)

Koordinasi mata-tangan yang baik memungkinkan pemain untuk menyesuaikan kekuatan dan sudut pelepasan secara definisi, daya koordinasi mata-tangan merujuk pada kemampuan individu dalam menyelaraskan informasi visual yang diterima oleh mata dengan gerakan motorik yang dihasilkan oleh tangan untuk mencapai tujuan tertentu. (Lubis et al., 2026)

Pada materi permainan bola basket, aspek fisik yaitu tingkat koordinasi akan dapat membantu penguasaan keterampilan gerak yang dipelajari, terutama koordinasi mata tangan. Koordinasi adalah elemen kunci yang mendukung manusia dalam melakukan aktivitas seperti berlari, melompat, melempar, menendang, dan gerakan lainnya. Oleh karena itu, dalam konteks keterampilan bermain basket, kemampuan koordinasi mata tangan memegang peran penting. (Tirtawati et al., n.d.)

Koordinasi mata-tangan merupakan wujud performa motorik manipulatif yang memadukan input sensorik visual perifer dengan koordinasi kinematik anggota gerak atas (*upper body*). Dari perspektif biomekanika, koordinasi ini mengatur efisiensi rantai kinematik (*kinematic chain*) yang dimulai dari stabilisasi otot inti (*core muscle*), artikulasi sendi bahu, siku, pergelangan tangan, hingga artikulasi falang (jari-jari tangan).

Dalam mengeksekusi manipulasi terhadap objek, fenomena ini diatur oleh Hukum I Newton (Hukum Inersia/Kelembaman). Bola basket yang berada di tangan atau sedang memantul akan mempertahankan keadaan geraknya (inersia) kecuali jika ada gaya luar dari telapak tangan siswa yang mengubah status gerak tersebut.

Siswa yang memiliki koordinasi mata-tangan yang baik mampu mendeteksi kecepatan dan sudut datang bola secara visual, lalu mengaktifkan kontraksi otot-

otot lengan secara presisi untuk meredam inersia bola saat menangkap, atau memberikan gaya baru secara ritmis saat mendorong bola.

Prinsip rantai kinematik ini memastikan bahwa transfer momentum dari segmen tubuh bagian dalam (proksimal) ke segmen luar (distal) mengalir secara halus, sehingga meminimalkan hambatan mekanis saat tangan melakukan kontak dengan bola basket.

Koordinasi mata tangan juga berperan penting karena akan meningkatkan kemampuan seseorang dalam memadukan berbagai unsur gerakan ke dalam suatu gerakan menjadi suatu gerakan yang efektif dan efisien dalam *dribble* bola. Pada saat *dribble* bola, gerak, langkah dan waktu harus mampu dipadukan sedemikian rupa menjadi satu kesatuan yang baik dan harmonis, sehingga menghasilkan permainan bola basket adalah *dribble* (menggiring bola). (Dr. Syarif Hidayat, 2021)

2.1.4 Teori *Motor Learning* (Belajar Gerak) dalam Bola Basket

Belajar gerak (*motor learning*) merupakan suatu proses belajar yang bertujuan untuk mengembangkan berbagai keterampilan gerak secara efektif dan efisien. Belajar Gerak adalah belajar yang diwujudkan melalui respon-respon muscular yang diekspresikan dalam gerakan tubuh atau bagian tubuh, yang merupakan sarana untuk mencapai tujuan belajar yang tercakup di dalam domain psikomotor. Belajar gerak di dalam olahraga berkenaan dengan upaya meningkatkan keterampilan gerak tubuh secara keseluruhan dan upaya penguasaan pola-pola gerak keterampilan dalam kaitannya dengan konsep ruang, waktu dan gaya.

Pembelajaran gerak (*motor learning*) adalah proses yang mendasari penguasaan suatu keterampilan, atau menguasai kembali keterampilan tertentu yang dikarenakan sulit untuk melakukan atau tidak bisa melakukan yang dikarenakan cedera, penyakit, dan sebagainya. Dalam berlatih sebuah keterampilan, seseorang tidak akan serta merta menguasai teknik tersebut dalam waktu sekejap. (Wulandari, 2023)

Biomotor merupakan kemampuan gerak fisik atau aktivitas fisik manusia yang bersifat statis atau dinamis. Komponen biomotor yang terdapat pada tubuh manusia meliputi; kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan,

kelincahan, ketepatan, reaksi, keseimbangan, dan koordinasi. Komponen–komponen tersebut dapat dilatih pada beberapa cabang olahraga. Hal ini dilakukan agar tubuh dapat bekerja secara maksimal dan mempertahankan daya tubuh. (Agung Robianto, 2023)

Biomotor memiliki beberapa keunggulan, antara lain atlet yang mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan atau kompetisi, program pelatihan dapat diselesaikan tanpa banyak kendala dan dapat menyelesaikan dengan berat pelatihan. (Humaedi et al., 2023)

2.1.5 Teori Kondisi Fisik

Kondisi fisik (*Physical Condition*) secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik. Keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), dan pada saat setelah mengalami suatu proses latihan. Tugas pelatih adalah bagaimana meningkatkan kondisi fisik atau kemampuan fisik awal atlet melalui suatu proses latihan yang sudah diprogram sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

Kondisi fisik ialah keadaan fisik dan psikis yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Fisik yang bagus akan memberikan prestasi yang bagus pula terhadap seorang atlet. Bahwa persiapan kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Melalui latihan fisik, kondisi pemain yang kurang baik akan meningkat. Setelah melakukan latihan fisik yang terprogram dengan baik, hasil dari latihan fisik tersebut dapat dilihat dari meningkatnya penampilan seorang pemain yang akhirnya berdampak positif pada permainan tim. (Abdullah, 2018)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian mengenai hubungan antara komponen fisik khususnya kelincahan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *dribble* dalam olahraga bola basket telah banyak dilakukan oleh berbagai peneliti. Kajian-kajian tersebut secara konsisten menunjukkan bahwa kelincahan tubuh dan integrasi sensorik-motorik mata-tangan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap efektivitas dan

penguasaan teknik *dribble* di lapangan. Dengan demikian, penelitian ini memiliki dasar empiris yang kuat untuk menelusuri hubungan kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sindangkasih. Beberapa penelitian relevan yang mendukung penelitian ini dijabarkan sebagai berikut.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan adalah studi oleh Yoga Diputra et al. (2021) yang berjudul "Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil *Dribble* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Denpasar Tahun 2021". Permasalahan yang diteliti adalah besarnya kontribusi komponen kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribble*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* ($r=0,451$), hubungan signifikan koordinasi mata-tangan dengan *dribble* ($r = 0,751$), serta hubungan simultan kedua variabel bebas terhadap kemampuan *dribble* ($r = 0,722$). Relevansi penelitian ini terletak pada kesamaan variabel bebas dan terikat yang diteliti, meskipun terdapat perbedaan pada lokasi dan karakter subjek penelitian.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Vidya Nugraheni (2023) berjudul "Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Basket di SMA Negeri 2 Wates". Penelitian kuantitatif korelasi ini menggunakan instrumen *Illinois Agility Test*, tes koordinasi mata-tangan, serta tes menggiring bola basket standar STO. Penelitian ini sangat relevan karena mengkaji kombinasi variabel yang identik pada jenjang sekolah menengah atas (SMA), sehingga memperkuat landasan asumsi korelasi antar-variabel.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian oleh Sahabuddin (2020) yang berjudul "Hubungan Kelincahan dan Koordinasi Mata Tangan terhadap Hasil *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMK Negeri 1 Denpasar" juga mengonfirmasi keterkaitan antar-variabel tersebut. Dengan menggunakan instrumen *zig-zag run test* dan tes lempar-tangkap bola, penelitian ini menemukan hubungan signifikan secara parsial maupun simultan antara kelincahan ($r = 0,451$) dan koordinasi mata-tangan ($r = 0,751$) terhadap kemampuan *dribble* ($r = 0,722$).

Penelitian ini memberikan penguatan metodologis mengenai instrumen tes fisik yang tepat untuk mengukur kondisi kelincahan dan koordinasi mata-tangan.

Selanjutnya, penelitian oleh Putra Sastaman B (2023) yang berjudul "Koordinasi Mata-Tangan dengan Keterampilan *Dribbling* Bola Basket: Apakah Saling Berhubungan?" mendalami keterkaitan spesifik antara kontrol visual-motorik dengan penguasaan bola. Hasil analisis korelasi Product Moment menunjukkan nilai $r_{xy} = 0,895 > 0,228$, yang membuktikan adanya hubungan yang sangat signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan keterampilan *dribbling*. Penelitian ini relevan dalam memperkuat landasan teoritis mengenai betapa pentingnya peran koordinasi mata-tangan sebagai salah satu penentu utama keberhasilan *dribble*.

Terakhir, penelitian oleh Sy. Mirlinarafiqatihafizhaty Alatas (2024) berjudul "Hubungan Koordinasi Mata Tangan dan Kecepatan dengan Kemampuan *Dribble* Bola Basket Atlet Putra Tembilahan Basket Ball Club (TBBC) Junior" mengkritisi masalah teknis di lapangan seperti bola lepas dari penguasaan dan mudah direbut lawan. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan antara koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *dribble* ($r \text{ hitung} = 0,6623 > r \text{ tabel}, 0,532$) serta korelasi simultan yang signifikan ($t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$). Relevansi penelitian ini terletak pada latar belakang permasalahan empiris yang mirip dengan kondisi di lapangan, yakni masih sering ditemukannya kegagalan kontrol *dribble* akibat belum optimalnya unsur koordinasi fisik atlet.

2.3 Kerangka Konseptual

Kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket merupakan keterampilan dasar yang sangat penting, karena menjadi sarana utama untuk membawa bola, mengatur tempo permainan, dan melakukan penetrasi ke pertahanan lawan. Faktor yang memengaruhi kemampuan *dribble* antara lain adalah kelincahan dan koordinasi mata–tangan.

Secara biomekanika, kelincahan berkaitan dengan kemampuan tubuh mengatur pusat gravitasi, kecepatan reaksi neuromuskular, serta kerja otot tungkai dalam melakukan perubahan arah dengan cepat. Gerakan zig-zag atau perubahan

arah mendadak saat *dribble* menuntut sistem saraf dan otot bekerja sinkron agar keseimbangan tetap terjaga.

Sementara itu, koordinasi mata–tangan dalam perspektif biomekanika merupakan integrasi antara sistem sensorik (visual) dan sistem motorik (gerakan tangan). Saat *dribble*, mata berfungsi mengamati arah gerakan dan posisi lawan, sedangkan tangan dan pergelangan mengatur tekanan serta ritme pantulan bola. Keterpaduan ini memungkinkan pemain menjaga kontrol bola meskipun tubuh bergerak cepat atau berubah arah.

Kemampuan *dribble* sendiri adalah hasil dari sinkronisasi biomekanis antara gerakan pergelangan tangan, jari, dan lengan bawah dengan gerakan tungkai dan perubahan arah tubuh. Jika kelincahan rendah, maka tubuh sulit menjaga keseimbangan saat *dribble*. Jika koordinasi mata–tangan lemah, maka kontrol bola mudah hilang. Oleh karena itu, kedua faktor ini bekerja secara simultan dan saling melengkapi dalam menentukan kualitas *dribble*.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kelincahan dan koordinasi mata–tangan, ditinjau dari aspek biomekanika, memiliki hubungan signifikan dengan kemampuan *dribble* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sindangkasih.

2.4 Hipotesis

Dalam sebuah penelitian, meneliti seluruh anggota populasi bukanlah hal yang mudah dilakukan. Ada banyak kendala yang bisa dihadapi, mulai dari keterbatasan waktu, tenaga, sampai biaya yang tersedia. Oleh karena itu, peneliti biasanya hanya mengambil sebagian dari populasi tersebut untuk dijadikan sumber data, dan bagian inilah yang disebut sampel. Sampel yang dipilih harus memenuhi karakteristik, sehingga hasil penelitian yang diperoleh tetap bisa dipercaya dan dipertanggungjawabkan. Menurut Sugiyono (2018) dalam Ikhsan (2019b) hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian 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. Jadi hipotesis juga dapat dinyatakan sebagai jawaban teoritis terhadap rumusan masalah penelitian, belum jawaban yang empiris. Berdasarkan uraian tersebut, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

- a. Terdapat hubungan kelincahan dengan kemampuan *dribble* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sindangkasih.
- b. Terdapat hubungan kordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sindangkasih.
- c. Terdapat hubungan kelincahan dan kordinasi mata tangan dengan kemampuan *dribble* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sindangkasih.