

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Konsep Latihan

2.1.1.1 Pengertian Latihan

Setiap pelatih akan senantiasa berusaha untuk meningkatkan prestasi atlet-atletnya setinggi mungkin. Untuk itu, pelatih dengan sendirinya harus senantiasa berusaha untuk meningkatkan pengetahuannya di dalam teori dan metodologi latihannya. Untuk mendapatkan prestasi yang maksimal dalam olahraga dibutuhkan kondisi fisik yang prima melalui latihan yang sistematis. Yang dimaksud latihan Giriwijoyo dan Sidik (2013) menjelaskan,

Latihan ialah upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional raga yang sesuai dengan tuntutan tugas/ penampilan cabang olahraga yang bersangkutan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (kemampuan fisik) maupun pada aspek kemampuan keterampilannya (kemampuan teknik). (hlm.316).

Sedangkan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks” (hlm.50).

Untuk mencapai prestasi yang maksimal Harsono (2015) menjelaskan ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama, yaitu 1) latihan fisik, 2) latihan teknik, 3) latihan taktik, dan 4) latihan mental.

1) Latihan Fisik (*Phisycal Training*)

Tujuan untuk meningkatkan prestasi faalial dan mengembangkan kemampuan biomotorik ke tingkat yang setinggi-tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai. Komponen-komponen yang perlu diperhatikan untuk dikembangkan adalah daya tahan (*kardiovaskuler*), daya tahan kekuatan, kekuatan otot (*strength*), kelentukan (*fleksibility*), kecepatan (*speed*), stamina, kelincahan (*agility*) dan *power*.

2) Latihan Teknik (*Technical Training*)

Yang dimaksud dengan latihan teknik di sini adalah latihan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Tujuan utama latihan teknik adalah membentuk dan memperkembang kebiasaan-kebiasaan motorik atau perkembangan *neuromuscular*.

3) Latihan Taktik (*Tactical Training*)

Tujuan latihan taktik adalah untuk menumbuhkan perkembangan *interpretive* atau daya tafsir pada atlet. Teknik-teknik gerakan yang telah dikuasai dengan baik, kini haruslah dituangkan dan diorganisir dalam pola-pola permainan, bentuk-bentuk dan formasi-formasi permainan, serta taktik-taktik pertahanan dan penyerangan sehingga berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4) Latihan Mental (*Psychological Training*)

Perkembangan mental atlet tidak kurang pentingnya dari perkembangan faktor tersebut di atas, sebab betapa sempurna pun perkembangan fisik, teknik dan taktik atlet apabila mentalnya tidak turut berkembang. Prestasi tidak mungkin akan dapat dicapai. Latihan-latihan yang menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional dan impulsif, misalnya semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi meskipun dalam keadaan stres, sportivitas, percaya diri, kejujuran, dan sebagainya. *Psychological training* adalah *training* guna mempertinggi efisiensi maka atlet dalam keadaan situasi stres yang kompleks. (hlm.39-49).

Keempat aspek tersebut harus sering dilatih secara serempak. Kesalahan umum para pelatih dalam melaksanakan pelatihan antara lain, karena mereka selalu banyak menekankan latihan guna penguasaan teknik, serta pembentukan keterampilan yang sempurna, maka aspek psikologis yang sangat penting artinya sering diabaikan atau kurang diperhatikan pada waktu latihan.

Berdasar kutipan di atas untuk memperjelas penulis paparkan sebagai berikut. Yang dimaksud dengan sistematis artinya terencana menurut jadwal/ pola sistem tertentu, dari mudah ke sukar, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks, dilakukan secara berulang-ulang dengan maksud agar gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi semakin mudah, yang akhirnya gerakan tersebut menjadi otomatis dan reflektif sehingga dapat menghemat energi. Yang dimaksud dengan menambah beban yakni secara periodik atau bertahap, bila telah tiba saatnya untuk ditambah maka beban senantiasa ditambah.

Dari uraian di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa yang dimaksud latihan itu harus berisi:

- 1) kegiatan yang dilakukan dalam suatu proses harus sistematis
- 2) kegiatan itu dilakukan secara berulang-ulang dan
- 3) beban kegiatannya kian hari kian bertambah

2.1.1.2 Tujuan Latihan

Setiap program latihan yang disusun seorang pelatih bertujuan untuk membantu meningkatkan keterampilan dan prestasi atlet semaksimal mungkin. Tujuan melakukan latihan menurut Badriah (2011) “Untuk peningkatan kualitas sistem tubuh yang dicerminkan oleh beberapa komponen kekuatan otot, daya tahan jantung-paru, kecepatan, kelincahan” (hlm.2). Sedangkan Harsono (2015) menjelaskan bahwa tujuan utama dari latihan adalah “Untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin” (hlm.39). Tujuan latihan akan tercapai dengan baik jika dalam proses latihan terjadinya interaksi antara atlet dengan pelatih dalam proses latihan tersebut. Sebelum melaksanakan latihan, seorang atlet harus menjalani tes terlebih dahulu sebagai dasar penyusunan program latihan. Apabila hasil tes kurang, penekanan latihan diarahkan pada peningkatan dan apabila hasil tes baik, penekanan latihan diarahkan pada pemeliharaan (*maintnance*).

Latihan ini harus dilakukan untuk menunjang kemampuan fisik, teknik, dan taktik. Keempat komponen ini merupakan satu kesatuan yang utuh sehingga harus ditingkatkan secara bersama-sama untuk menunjang prestasi atlet. Dalam setiap kali melakukan latihan, baik atlet maupun pelatih harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Dengan mempertimbangkan prinsip tersebut diharapkan latihan yang dilakukan dapat meningkat dengan cepat, dan tidak berakibat buruk baik pada fisik maupun teknik atlet.

Menurut Badriah (2011) “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip latihan lainnya, adalah : a) prinsip latihan berban bertambah, b) prinsip menghindari dosis berlebih, c) prinsip individual, 4) prinsip pulih asal, 5) prinsip spesifik, 6) prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

2.1.1.3 Prinsip-prinsip Latihan

Tujuan latihan tidak akan tercapai apabila dalam berlatih tidak berlandaskan prinsip-prinsip latihan. Banyak orang yang melakukan latihan namun tanpa berdasarkan prinsip-prinsip latihan yang telah ada. Latihan yang tepat hendaknya menerapkan prinsip-prinsip dasar latihan guna mencapai aktivitas fisik dan pencapaian penampilan yang maksimal bagi seorang atlet.

Agar hasil latihan efektif maka dalam pelaksanaan latihannya harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan. Mengenai prinsip-prinsip latihan Badriah (2011) mengemukakan “Prinsip latihan yang menjadi dasar pengembangan prinsip lainnya, adalah prinsip latihan beban bertambah, prinsip menghindari dosis berlebih, prinsip individual, prinsip pulih asal, prinsip spesifik, dan prinsip mempertahankan dosis latihan” (hlm.4).

Latihan merupakan faktor yang sangat penting untuk meningkatkan prestasi, dan untuk meningkatkan tersebut Harsono (2015) “Prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload prinsipal*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51).

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut.

2.1.1.3.1 Prinsip Individualisasi

Setiap atlet sebagai manusia yang terdiri dari jiwa dan raga pasti berbeda-beda dalam segi fisik, mental, watak, dan tingkatan kemampuannya. Perbedaan-perbedaan itu perlu diperhatikan oleh pelatih agar pemberian dosis latihan, dan metode latihan dapat serasi untuk mencapai prestasi tiap-tiap individu. Olahraga yang bersifat regu (tim) meskipun tujuan akhir kekompakan regu, namun proses melatihnya pasti lewat individu-individu dari anggota regu.

Menurut Harsono (2015) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya” (hlm.64). Agar latihan bisa menghasilkan hasil yang baik bagi setiap individu,

prinsip individualisasi ini senantiasa diterapkan pada latihan. Artinya beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan adaptasi, potensi serta karakteristik spesifik dari atlet. Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah (2011) mengemukakan “Penerapan prinsip individual didasarkan pada kenyataan bahwa, karakteristik fisiologis, psikis, dan sosial dari setiap orang berbeda” (hlm.4).

Menurut Sukadiyanto (2012), prinsip individual adalah “Setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara satu dengan yang lainnya” (hlm.14). Merespon beban latihan untuk setiap atlet tentu akan berbeda-beda, sehingga beban latihan bagi setiap orang tidak dapat disamakan antara orang yang satu dengan yang lainnya. Beberapa faktor yang menyebabkan perbedaan kemampuan anak untuk merespon beban latihan, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, sakit cedera dan motivasi. Oleh karena itu dalam menentukan beban latihan pelatih harus mengetahui dan disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti cedera.

Perbedaan kondisi tersebut mendukung dilakukannya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Latihan dalam bentuk kelompok yang homogen dilakukan untuk mempermudah pengolahan, di samping juga karena kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki. Latihan kelompok ini bukan berarti beban latihan harus dijalani setiap masing-masing atlet sama, melainkan harus tetap berbeda.

Berdasar pada paparan di atas, prinsip individual diterapkan dalam penelitian ini dengan memperhatikan keterampilan setiap individu dan sarana prasarana yang ada. Karena itu program latihan dirancang dan dilaksanakan secara individual dan secara kelompok yang homogen. Penerapan prinsip individualisasi dalam penelitian dilakukan dengan cara : (a) Masing-masing individu (atlet) melakukan dengan sesuai kemampuan masing-masing, seperti jumlah repetisi, dan waktu istirahat disesuaikan dengan kemampuan siswa (b) Peningkatan latihan *overload* disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

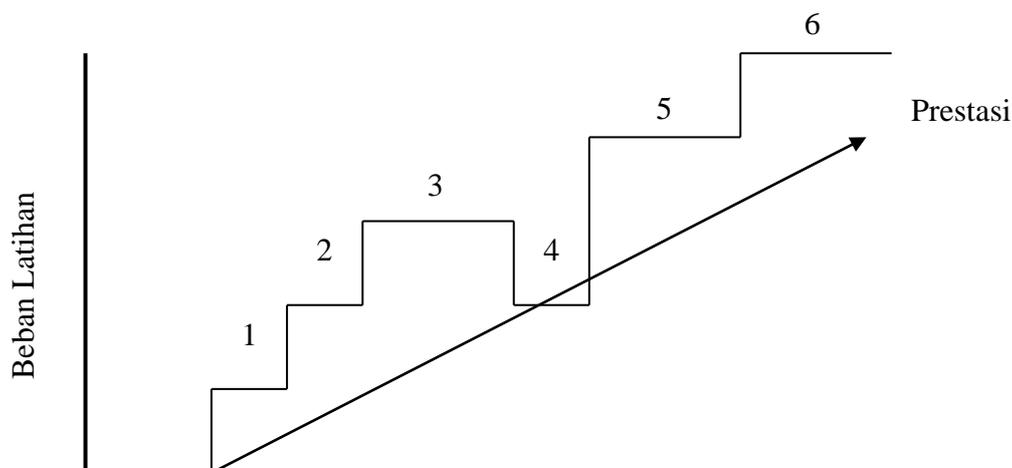
Dengan demikian penulis simpulkan bahwa prinsip individual yaitu bahwa karakteristik dan kemampuan setiap individu itu berbeda-beda sehingga pemberian dosis latihan harus disesuaikan dengan kemampuan masing-masing individu.

2.1.1.3.2 Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Badriah (2011) “Prinsip beban bertambah yang dilaksanakan dalam setiap bentuk latihan, dilakukan dengan beberapa cara misalnya dengan meningkatkan intensitas, frekuensi, maupun lama latihan” (hlm.6). Pendapat Badriah di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis. Secara fisiologi, tubuh.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, olehn karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *over load*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*”.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bomp (1983) yang dikemukakan oleh Harsono (2015,hlm.54) dengan ilustrasi grafis berikut ini.



Gambar 2.1 Sistem Tangga
 Sumber : Harsono (2015,hlm.54)

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

Perubahan-perubahan fisiologi dan psikologis positif hanyalah mungkin bila aktif dilatih atau berlatih melalui suatu program yang intensitas yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi, serta kadar intensitas dari pada *repetition*.

2.1.1.3.3 Kualitas Latihan

Harsono (2015) mengemukakan bahwa “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya” (hlm.75). Latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah “Latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip *over load* diterapkan” (hlm.75). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan,

Latihan yang bermutu adalah (a) apabila latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet, (b) apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, (c) apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun atlet (hlm.76).

Konsekuensi yang logis dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Kecuali faktor pelatih, ada faktor-faktor lain yang mendukung dan ikut menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil evaluasi dari pertandingan-pertandingan. Latihan-latihan yang walaupun kurang intensif, akan tetapi bermutu, seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas *training*, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian, fasilitas dan daripada latihan-latihan yang intensif namun tidak bermutu. Oleh karena itu, semua faktor yang dapat mendukung kualitas dari latihan haruslah dimanfaatkan seefektif mungkin dan diusahakan untuk terus ditingkatkan.

2.1.1.3.4 Variasi Latihan

Menurut Harsono (2015) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet” (hlm.76). Menurut Usman (2010) variasi latihan adalah “Latihan yang diberikan tidak hanya satu bentuk latihan saja, melainkan dengan bermacam-macam bentuk latihan supaya siswa atau tidak bosan dalam melakukan latihan” (hlm.84). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan prestasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan pada atlet. Lebih-lebih pada atlet-atlet yang melakukan cabang olahraga yang unsur daya tahannya merupakan faktor yang dominan, dan unsur variasi latihan teknis khususnya bola basket. Hal ini sesuai dengan pendapat Tangkudung (2016)

Pada setiap periode latihan dimana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh guru agar siswa tetap semangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara. (hlm.55)

Menurut Herdiansyah, Edi (2014) variasi latihan adalah “Suatu bentuk latihan/perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan, variasi latihan dilakukan untuk meningkat prestasi atlet menjadi lebih baik dan variasi latihan juga menghilangkan rasa jenuh dalam proses kegiatan latihan” (hlm.3).

Menurut Prihantoko (2014) “Dalam sebuah latihan diperlukan sebuah variasi, ini bertujuan mengatasi sebuah kebosanan dalam latihan dikarenakan latihan yang monoton setiap minggunya” (hlm.8). hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) “Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm.78). Latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, bisa melakukan latihan *ballhandling*. Dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari, dan tujuan latihan meningkatkan keterampilan menggiring bola tercapai. Variasi-variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Atlet selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu wajib dan patut menciptakannya dalam latihan-latihan.

2.1.2 Keterampilan Teknik

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan keterampilan teknik menjadi sedemikian penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan keterampilan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalkan terjadinya cedera olahraga. Pada cabang olahraga yang menuntut kemampuan dasar yang tinggi dan keterampilan teknik yang tinggi, sudah pasti sangat membutuhkan latihan yang ditujukan untuk peningkatan kemampuan dasar (variasi latihan fisik) dan latihan peningkatan keterampilan teknik (latihan teknik).

Istilah keterampilan sulit untuk didefinisikan dengan suatu kepastian yang tidak dapat dibantah. Keterampilan dapat menunjuk pada aksi khusus yang ditampilkan atau pada sifat di mana keterampilan itu dilaksanakan. Banyak kegiatan dianggap sebagai suatu keterampilan, atau terdiri dari beberapa

keterampilan dan derajat penguasaan yang dicapai oleh seseorang menggambarkan tingkat keterampilannya. Hal ini bisa terjadi karena kebiasaan yang sudah diterima umum untuk menyatakan bahwa satu atau beberapa pola gerak atau perilaku yang diperhalus bisa disebut keterampilan.

Keterampilan teknik dalam konteks ini merupakan gambaran kemampuan atau keterampilan melakukan gerakan-gerakan suatu cabang olahraga dari mulai gerakan dasar sampai gerakan yang kompleks dan sulit, termasuk gerak tipu yang menjadi ciri cabang olahraga tersebut. Menurut Badriah (2011) “Keterampilan teknik merupakan hasil dari proses belajar dan berlatih gerak yang secara khusus ditujukan untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu” (hlm.69). Selanjutnya Badriah (2011) menjelaskan “Terbentuknya keterampilan tersebut sangat ditentukan oleh kualitas pembentukan rangsang dan respons. Oleh karena itu, terlaksananya suatu gerakan harus juga dibahas dari sudut rangsang, respons dan refleksi” (hlm.69).

Dari definisi di atas, walaupun dinyatakan secara berbeda namun sama-sama memiliki unsur-unsur pokok yang menjadi ciri dari batasan keterampilan teknik. Unsur-unsur itu adalah:

- 1) Suatu gerakan terjadi karena adanya suatu rangsang. Bila gerakan itu terjadi tanpa lebih dulu diketahui macam rangsangannya, maka gerakan tersebut tersebut dinamakan gerakan refleksi, artinya macam rangsang baru diketahui setelah ada gerakan.
- 2) Di dalam keterampilan pun terkandung keharusan bahwa pelaksanaan tugas atau pemenuhan tujuan akhir tersebut dilaksanakan dengan kepastian yang maksimum, terlepas dari unsur kebetulan atau untung-untungan. Jika seseorang harus melakukan suatu keterampilan secara berulang-ulang, maka hasil dari setiap ulangan itu relatif harus tetap, meskipun di bawah kondisi yang bervariasi maupun yang tidak terduga.
- 3) Keterampilan menunjuk pada upaya yang ekonomis, di mana energi yang dikeluarkan untuk melaksanakan suatu tugas tertentu harus seminimal mungkin, tetapi dengan hasil yang maksimal.

Keterampilan mengandung arti pelaksanaan yang cepat, dalam arti penyelesaian tugas gerak itu dalam waktu yang minimum. Semakin cepat pelaksanaan suatu gerak, tanpa mengorbankan hasil akhir (kualitas) yang diharapkan, maka akan membuat terakunya keterampilan orang yang bersangkutan. Dalam hal ini perlu dimengerti bahwa mempercepat gerakan suatu tugas akan menimbulkan pengeluaran energi yang semakin besar, di samping membuat gerakan semakin sulit untuk dikontrol ketepatannya. Namun meskipun demikian, lewat latihan dan pengalaman semua unsur yang terlibat dalam menghasilkan gerakan yang terampil perlu dikombinasikan secara serasi.

2.1.3 Permainan Bola Basket

2.1.3.1 Pengertian Permainan Bola Basket

Bola basket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield College). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gullick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bola basket segera dikenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan sekolah pelatihan YMCA.

Dewasa ini, bola basket menjadi olahraga yang berkembang paling pesat di dunia. Beberapa alasannya adalah sebagai berikut :

- 1) Jenis olahraga ini melibatkan banyak orang. Walaupun bola basket ditemukan sebagai olahraga dalam ruangan (*indoor sport*), namun sekarang dimainkan baik di dalam maupun di luar ruangan pada semua musim.
- 2) Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia. Remaja putri lebih banyak senang bermain bola basket pada pertandingan antar SMA dibandingkan olahraga lain.
- 3) Kompetisi bola basket unik, karena tidak seperti olahraga lain, ia mudah dimodifikasi.

- 4) Bola basket dapat dimainkan sendirian. Yang dibutuhkan cuma bola, ring basket, sebidang tanah kosong (*driveway* atau tempat bermain), dan anda bisa menciptakan permainan kompetitif yang tidak dapat dilakukan pada olahraga lainnya.

Menurut Indrawan dan Nurhidayat (2014) bola basket adalah “Salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri dengan tujuan untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya sengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai” (hlm.1). Menurut Sumiyarsono (2012) bola basket adalah “Olahraga salah satu olahraga yang masuk dalam olahraga permainan beregu. Permainan bola basket dimainkan oleh 2 tim, dengan tujuan memasukan bola ke dalam keranjang sebanyak mungkin, serta menahan serangan lawan agar tidak memasukan bola kedalam keranjang)” (hlm.1). Sedangkan menurut Rustanto (2017) bola basket adalah

Olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencentak poin dengan memasukan bola ke keranjang (ring) lawan. Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dilangsungkan dalam suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 50 kaki (kurang lebih 16 meter). (hlm.76)

Menurut Barth & Boesing (dalam Walton dan Lismadiana, 2015) “Bola basket merupakan olahraga yang di dalamnya terdapat dua tim, bola, dua keranjang, terdapat banyak kesempatan untuk saling menyerang, berfikir cepat dan tentunya menyenangkan” (hlm.31).

Sedangkan tujuan permainan bola basket menurut PERBASI, (2016, pasal 1:1) “Permainan bola basket mempunyai tujuan dari kedua tim, yaitu mendapatkan angka dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah lawan mendapatkan angka, permainan diawali dengan *official* (wasit), *table official*, dan seorang *commissioner* (pengawas pertandingan)”. Sedangkan menurut Margono (dalam Fatahilah, 2018) mengatakan, “Tujuan bermain bola

basket adalah untuk mendapat nilai (skor) dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa” (hlm.19).

Menurut pendapat ahli diatas penulis dapat simpulkan permainan bola basket dimainkan dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Dengan jumlah lima orang pemain setiap regunya, bola basket juga memberi peluang demokratisasi yang lebih besar. Novak (1979) dalam *Calhoun* (1987) menggambarkan sifat permainan bola basket, ibarat musik jazz yang penuh unsur improvisasi. Ada untuk unsur kebebasan berbuat, eksplosif, penuh alunan irama cepat atau lambat yang dinamis dan menggetarkan. Menonjol pula sifat-sifat individualistis, namun di dalam pelaksanaannya, tetap membutuhkan kerja sama dengan semangat persatuan yang utuh.

Teknik dasar bola basket sangat dibutuhkan, karena tim yang pemainnya kurang menguasai teknik-teknik dasar bola basket lebih sering kehilangan bola. Tim yang memiliki pemain dengan tingkat penguasaan keterampilan teknik bermain yang baik, maka kerja sama tim akan tercapai. Dengan hal tersebut, jalannya pertandingan akan terasa mudah untuk menghasilkan point untuk menjadi pemain bola basket yang bagus terlebih dahulu harus memiliki penguasaan teknik dasar bola basket yang baik. Dengan demikian penguasaan teknik dasar keterampilan bola basket mutlak dan harus dimiliki oleh para pemain.

Perlengkapan yang harus tersedia dalam permainan bola basket, antara lain lapangan, papan pantul dengan tiangnya, dan bola.

1) Lapangan

Lapangan permainan bola basket berbentuk persegi panjang, adapun ukuran lapangan bola basket adalah sebagai berikut.

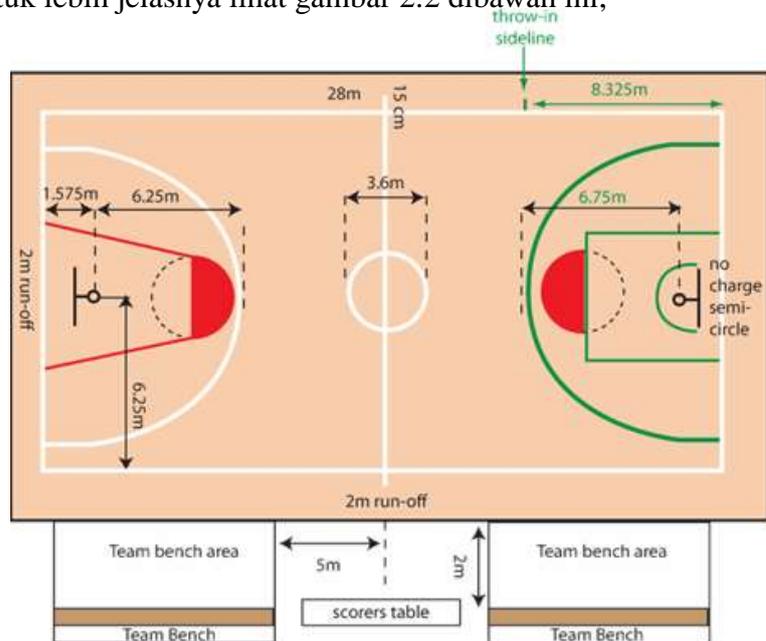
Panjang lapangan : 24 – 28 meter

Lebar lapangan : 14 – 16 meter

Garis tengah lingkaran : 3,60 meter

Lebar garis : 0,05 meter

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.2 dibawah ini,



Gambar 2.2 Lapangan Bola Basket

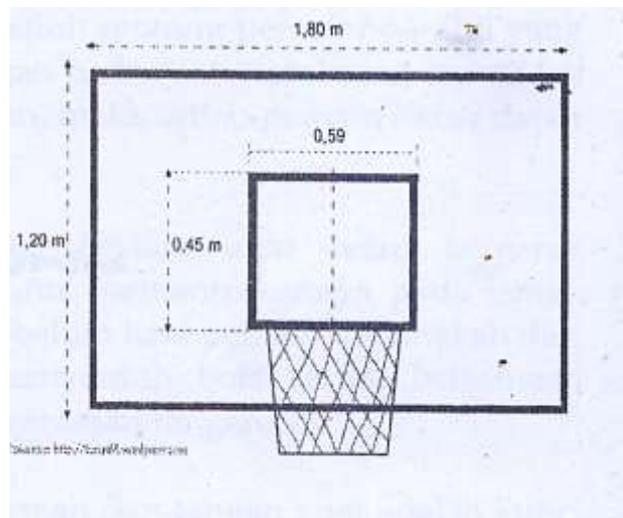
Sumber : <http://aturanpermainan.blogspot.co.id>

2) Papan Pantul dengan Tiangnya

Lebar garis pada papan pantul adalah 0,05 meter. Hal-hal lain yang berkaitan dengan papan pantul, di antaranya sebagai berikut.

- Papan pantul terbuat dari kayu yang keras setebal 3 cm atau dari bahan lain yang mempunyai derajat kekerasan yang sama dengan kayu.
- Papan pantul ditempatkan di setiap ujung lapangan, tegak lurus dengan lantai dan sejajar dengan garis akhir serta dilengkapi dengan ring (basket).
- Tinggi papan pantul dari bagian bawah papan sampai ke lantai adalah 2,75 m. Permukaan ring sampai bagian bawah papan 0,30 m.
- Penopang ring ke papan pantul 0,15 m sedangkan panjang jaring basket 0,40 m.
- Diameter ring basket 0,45 m.
- Jarak proyeksi papan pantul sampai ke garis akhir 1,20m.
- Jarak garis akhir sampai ke tiang penyangga adalah 1 meter.

Untuk lebih jelasnya lihat gambar 2.3 dibawah ini,



Gambar 2.3 Papan Pantul dan Tiangnya
Sumber : Indrawan dan Nurhidayat (2014, hlm. 5)

Keterangan :

$AB = CD = 1,80$ meter

$AC = BD = 1,20$ meter

$EF = GH = 0,59$ meter

$EG = FH = 0,45$ meter

3) Bola

Bola basket berbentuk bulat (bundar) bagian luar terbuat dari karet atau bahan yang sejenis yang dilapisi dengan bahan sintetis. Menurut Indrawan dan Nurhidayat (2014)

Bola untuk permainan bola basket rata-rata memiliki berat antara 567 sampai 650gram. Bola tersebut harus kulit asli, kulit sintetis, karet atau bahan sintetis lainnya. Bola harus mengembang sehingga ketika dijatuhkan ke permukaan lapangan dri ketinggian $\pm 1,8$ meterakan mengembang kembali antara 1,2 – 1,4 meter diukur sampai ke bagian atas bola. (hlm. 6)

Adapun ukuran bola adalah sebagai berikut.



Gambar 2.4 Bola Basket
Indrawan dan Deni (2014, hlm. 6)

Sementara itu, bola dipompa hingga tekanan tertentu, sehingga apabila bola itu dijatuhkan dari ketinggian 1,80 m akan memantul kembali paling rendah 1,20 m dan paling tinggi 1,40 m, diukur dari bagian atas bola.

4) Perlengkapan Pemain

Setiap pemain harus menggunakan kostum yang bernomor punggung dan dada. Penomoran kostum dimulai dari angka 4 sampai nomor 15, namun setiap pemain dalam satu regu atau tim tidak diperbolehkan memakai nomor yang sama.

5) Alat-alat teknis:

- 1) jam pertandingan (*game wacth*) dan *stop wacth*
- 2) daftar skor (*score sheet*)
- 3) papan pencatat skor (*score board*)
alat penunjuk kesalahan

2.1.3.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Seperti yang telah diuraikan di atas, permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang berkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain dengan baik. Setiap pemain harus dapat menguasai, melempar, menangkap, dan men-*dribbling*, menerobos penjaga lawan dengan baik, serta terampil dalam menembak, sehingga akan menghasilkan suatu kerja sama tim yang solid, baik dalam keadaan bertahan atau menyerang. Semuanya ini menuntut pemain bola basket harus menguasai teknik-teknik dasar permainan ini. Keahlian dasar bola basket menurut Wissel, Hall (2018) terdiri dari :

- 1) *Foot Work* (gerakan kaki)
- 2) *Shooting* (menembak)
- 3) *Passing* dan *catching* (mengoper dan menangkap)
- 4) *Men-dribble*
- 5) Memantulkan
- 6) Bergerak dengan bola
- 7) Bergerak tanpa bola
- 8) Bertahan (hlm. vi)

Sedangkan menurut Indrawan dan Nurhidayat (2014) “Secara umum unsur atau teknik dasar dalam permainan bola basket terdiri dari *dribble* (menggiring bola), *passing* (mengoper bola), dan *shooting* (menembak)” (hlm.7). Menurut Sukintaka (2019) menyatakan,

Teknik permainan merupakan bagian dasar dari cabang permainan itu yang menuntut keaktifan jasmaniah. Latihan teknik dibagi dua yaitu latihan teknik badan dan latihan teknik dengan bola. Latihan teknik dasar dalam bola basket antara lain: olah kaki, gerak tipu, memotong, membayang, langkah, serta sikap jaga. Latihan teknik bola ialah: lempar tangkap, menembak, menggiring, merayah (*rebound*), dan memeros (*pivot*). (hlm. 67)

Kosasih (dalam Fatahilah, 2018) berpendapat bahwa teknik dasar bermain bola basket terdiri dari beberapa macam cara, yaitu :

- 1) Mengumpan bola (*passing*), merupakan teknik permainan bolabasket yang paling mendasar dan esensial dimana gerakannya dilakukan dengan menggunakan satu atau kedua tangan dengan cara mendorong bola, memantulkan ataupun melemparkannya kepada teman bermain sehingga bola dapat berpindah dari suatu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tepat dalam penguasaan.
- 2) Menangkap (*catching*), merupakan satu usaha menerima bola dengan satu tangan atau dengan dua tangan, baik dala keadaan berhenti, berjalan maupun dalam keadaan berlari.
- 3) Memantul-mantulkan bola (*dribbling*), merupakan bentuk gerakan membawa bola yang disahkan dalam peraturan dan salah satu teknik membawa bola kesegala arah dengan lebih dari satu langkah dengan syarat bola sambil dipantulkan kelantai dengan salah satu tangan atau berselang seling dengan kedua tangan. *Dribbling* juga merupakan salah satu cara untuk mengamankan bola dari rampasan lawan, sebab dengan melakukan *dribbling* seseorang pemain dapat bergerak menjauh dari lawan sesuai dengan tujuan yang diinginkan.
- 4) Memasukkan bola atau menembak (*shooting*), merupakan satu cara untuk memasukkan bola ke dalam keranjang atau basket lawan. Dengan

cara menembakkan bola ke keranjang lawan ini, maka nilai atau skor akan diraih. Jadi menembak merupakan sasaran akhir setiap bermain.

- 5) Berputar/gerakan berporos (*pivot*), merupakan suatu usaha mengubah arah hadap badan ke segala arah dengan satu kaki tetap tinggal di tempat sebagai poros (*as*). Kaki yang tetap kontak dengan lantai disebut kaki poros atau *pivot*.

Teknik-teknik di atas perlu dikuasai dengan cermat dan dilakukan dengan sempurna, sebab akan mempengaruhi gerak secara keseluruhan. Seperti dijelaskan Harsono (2015) sebagai berikut, “Kesempurnaan teknik-teknik dasar setiap gerakan adalah penting, gerakan setiap teknik yang diperlukan setiap cabang olahraga haruslah dilatih dan dikuasai secara sempurna” (hlm.41). Dikarenakan banyak teknik dasar dalam permainan bola basket dan sesuai dengan permasalahan penelitian ini, maka penulis hanya membahas teknik menggiring bola.

2.1.3.3 Hakikat Teknik Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket

2.1.3.3.1 Pengertian Teknik Menggiring Bola

Menurut Sumiyarsono (2012) menggiring bola adalah “Usaha untuk membawa bola menuju sasaran serang” (hlm.40). Menurut Ahmadi (2017) menggiring bola adalah

Membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Menurut Sumiyarsono (2012) yang tidak termasuk *dribbling* adalah

Tembakan berturut-turut ke keranjang, memegang bola di awal dan akhir menggiring, berusaha menguasai bola dengan menepuknya dari ser pemain lain, menepuk bola dari pegangan pemain lain, memotong umpan dan menguasai bola, melempar bola dari tangan satu ke tangan lainnya dan membiarkannya beberapa saat sebelum menyentuh lantai dimana tidak terjadi pelanggaran menggiring.

Menurut Sumiyarsono (2012) pelaksanaan teknik menggiring bola sebagai berikut:

- 1) Sikap kaki kuda-kuda dengan posisi lutut sedikit ditekuk.
- 2) Badan condong ke depan, titik berat badan berada diantara kedua kaki.

- 3) Gerakan tangan ke atas dan ke bawah dengan sumbu gerak di siku, saat gerak bola ke atas maka telapak tangan mengikuti bola ke atas seolah-olah bola melekat pada telapak tangan.
- 4) Pandangan tidak melihat bola, akan tetapi melihat situasi ser.
- 5) Apabila akan melakukan gerakan mundur atau membalik, usahakan posisi kaki benar-benar berhenti terlebih dahulu dengan cara seluruh telapak kaki menyentuh lantai posisi lutut ditekuk dalam-dalam.
- 6) Usahakan bola selalu dalam lindungan, dengan cara menutup badan atau menggiring dengan tangan yang jauh dengan lawan dengan posisi kaki kanan menutupi atau sebaliknya. (hlm.12)

Menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Menurut Ahmadi (2017) kegunaan menggiring bola adalah “Mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan” (hlm.17). menurut Oliver (2017) menggiring bola adalah “Salah satu teknik dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket” (hlm.49).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa menggiring bola adalah bentuk teknik dasar olahraga bola basket, berupa membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada.

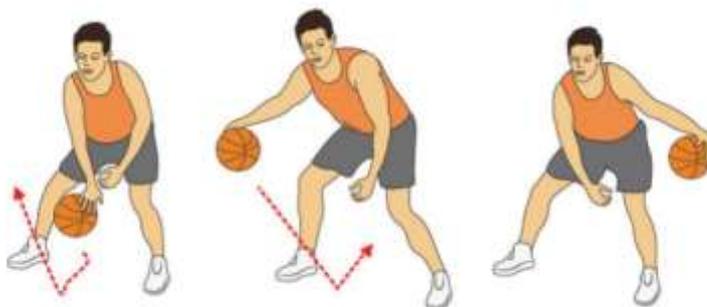
2.1.3.3.2 Macam-macam Teknik Menggiring Bola

Dribbling dibagi dalam beberapa teknik, menurut Oliver (2017) ada 5 teknik menggiring bola, yaitu: “(1) *dribble crossover*, (2) *dribbling* di antara dua kaki, (3) *dribble jab-step*, (4) *dribble behind-the-back* (di belakang punggung), (5) *dribble stop-on-go*” (hlm.52-55).

1) *Dribble crossover*

Dribble crossover adalah menggiring bola dengan membutuhkan pemindahan bola dengan cepat di antara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya. *Dribbling* ini gunanya bisa untuk mengecoh lawan, karena *dribbling crossover* mengutamakan kecepatan dan kelincahan dari masing-masing individu. Untuk melakukan *dribbling* tersebut lakukan *dribbling* rendah,

melanjutnya gerakkan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut atau menyeberangkan ke sisi lain.

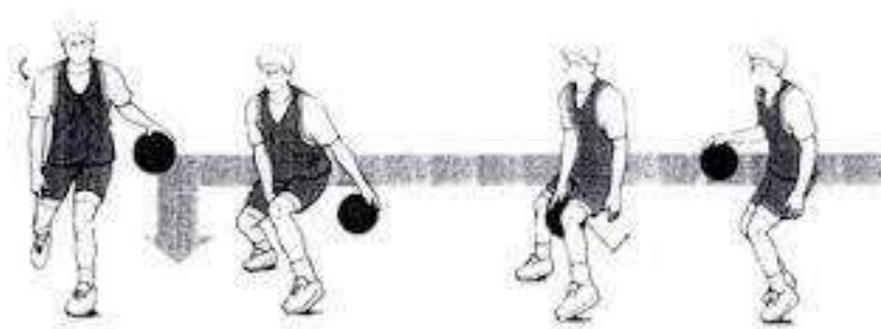


Gambar 2.5 *Dribble crossover*

Sumber : ebasketballcoach (<https://www.online-basketball-drills.com/in-out-with-crossover-drill>)

2) *Dribbling* di antara dua kaki

Dribbling ini membutuhkan *dribbling* cepat jenis gunting untuk memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya. *Dribbling* ini sebenarnya tidak dominan dan jarang digunakan dalam sebuah permainan bola basket akan tetapi cocok dilakukan untuk *freestyle*. Cara melakukannya mulailah *dribbling* di lapangan dengan tangan kanan di sisi kanan tubuh, melangkahlah dengan kaki kiri maka dari gerak tersebut menghasilkan celah di antara kaki sehingga bisa dilewati bola.

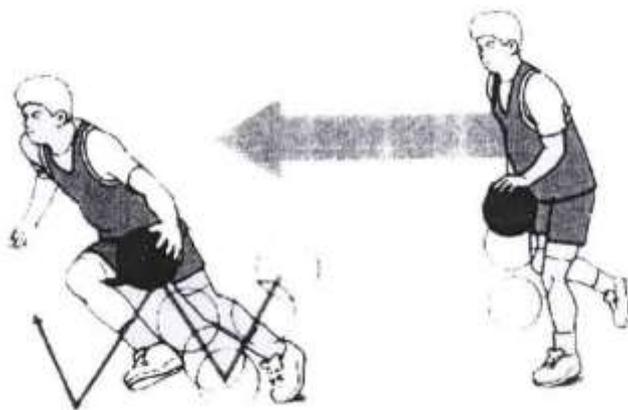


Gambar 2.6 *Dribble* diantara Dua Kaki

Sumber : <https://www.ring-basket.com/2021/07/arti-jenis-dan-cara-melakukan-dribble.html>

3) *Dribble jab-step*

Salah satu keunggulan *Dribble jab-step* untuk membuat pemain bertahan bergerak pada saat menghalangi pergerakan, sehingga mudah untuk melewatinya. Cara melakukannya adalah ketika sudah *dribbling* di daerah lawan fokuskan pada satu titik di lantai di daerah yang dijaga pemain bertahan. Tepat sebelum mencapai titik yang dijaga pemain bertahan lawan, lakukanlah *jab-step* ke arah kiri dengan kaki kiri untuk membuat pemain bertahan bergerak ke sebelah kiri tubuh. Lanjutkan *jab-step* tersebut dengan menjejakkan kaki kiri untuk membuatmu bergerak kembali ke kanan. Dorongan dari kaki kiri ini seharusnya menggerakkan ke arah yang berlawanan dengan arah gerak pemain bertahan. Lanjutkan *dribbling* ke arah kanan dengan kecepatan penuh.



Gambar 2.7 *Dribble Jab-step*

Sumber : <http://diecoach.blogspot.com/2009/09/teknik-dasar-dribble-dalam-permainan.html>

4) *Dribble behind-the-back* (di belakang punggung)

Untuk melakukan teknik ini perlu menggunakan gerakan yang mirip dengan umpan *behind-the-back*. Ini merupakan gerak efektif yang digunakan untuk mengubah arah *dribbling* tanpa harus mengubah bola di depan tubuh, untuk meminimalkan resiko pemain bertahan mencuri bola. Awalnya dimulai *dribbling* ke arah pertahanan lawan dengan tangan kiri. Ketika bola memantul ke tangan kiri, gunakan tangan dan lengan kiri untuk mengayunkan bola dengan cepat ke

belakang punggung sehingga berpindah ke sebelah kanan tubuh. Segera tangkap bola dengan tangan kanan dan lanjutkan *dribbling* ke arah baru.



Gambar 2.8 *Dribble behind-the-back* (di belakang punggung)

Sumber : <https://www.ilmuips.my.id/2020/11/macam-macam-dribble-dalam-bola-basket.html>

5) *Dribble stop-on-go*

Dribbling ini menggunakan perubahan kecepatan *dribbling* untuk membuat pemain lain kehilangan keseimbangan sehingga akan mudah melewati pemain yang menghadang pergerakan. Untuk melakukan *dribbling* ini dimulai *dribbling* dengan tangan kanan atau kiri. Berhenti mendadak, teruskan *dribbling* satu atau dua kali dalam keadaan berhenti selama sesaat, selanjutnya sebisa mungkin lanjutkan *dribbling* kembali.

Menurut Nuril Ahmadi (2007) bentuk-bentuk menggiring bola yang sering dilakukan antara lain:

- 1) Menggiring bola rendah
- 2) Menggiring bola dengan pantulan rendah dilakukan untuk
- 3) Mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam melakukan terobosan ke dalam pertahanan lawan
- 4) Menggiring bola tinggi
- 5) Menggiring dengan pantulan tinggi dilakukan bila menginginkan gerakan atau langkah dengan cepat (hlm.17)



Gambar 2.9 Menggiring Bola Rendah dan Tinggi
Sumber : Ahmadi (2017,hlm.17)

2.1.3.3.3 Manfaat Teknik Menggiring Bola

Menurut Ahmadi (2017) manfaat menggiring bola adalah “Untuk mencari peluang serangan, memperlambat tempo permainan, menerobos pertahanan lawan (hlm.17). Sumiyarsono (2012) mengungkapkan kegunaan menggiring bola adalah “Usaha cepat menuju ke pertahanan lawan, usaha menyusup pertahanan lawan, usaha mengacaukan pertahanan lawan, usaha membekukan permainan” (hlm.45). Berdasarkan pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa manfaat menggiring bola adalah usaha yang dilakukan untuk membawa bola menuju ke daerah lawan atau menerobos daerah pertahanan lawan.

2.1.4 Hakikat *Ballhandling*

2.1.4.1 Pengertian *Ballhandling*

Olah bola atau *ballhandling* dalam bola basket merupakan hal paling mendasar dari semua keterampilan bola basket. Hal ini dapat dipenuhi dengan memperbanyak menyentuh bola dalam berbagai situasi dan kegiatan. Mampu mengontrol bola sambil memeriksa sekitar adalah keterampilan yang terpenting, seperti halnya mengontrol bola menggunakan tangan kidal. Beragam keterampilan kontrol dan olah bola dibutuhkan karena bola basket adalah olahraga yang bersifat dinamis, dan selalu berubah. Perubahan keterampilan tergantung pada unsur-unsur tertentu, seperti bola pada posisi badan, terhadap tim lawan, serta terhadap posisi pemain itu sendiri di lapangan.

Hal yang perlu diperhatikan dalam melakukan *ballhandling* menurut Rafsanjani & Imam (2015) adalah

- 1) Gerakan yang benar
Dapat melakukan semua gerakan yang termasuk dalam *ballhandling* dan gerakan dilakukan dengan sempurna.
- 2) Koordinasi gerakan
Dalam melakukan *ballhandling* koordinasi antara tangan dan bola berjalan dengan baik.
- 3) Keseimbangan (*balance*)
Artinya keseimbangan badan kaki sempurna.
- 4) *Control ball* (Mengontrol bola)
Dalam waktu melakukan *ballhandling* perlu adanya kemampuan mengontrol bola dengan sempurna.
- 5) Menjadi familiar dengan bola – melihatnya – mendengarnya – dan merasakannya. (hlm.9).

Gerak di atas saling berkaitan atau saling menunjang dan jika gerakan telah sempurna akan semacam *rhythm*. Menurut Prusak (2017) latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah

Suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* (hlm.25).

Bentuk-bentuk latihan *ballhandling* tersebut perlu dikenalkan kepada peserta didik, karena pemain bola basket yang memiliki *ballhandling* yang kurang baik maka pemain tersebut akan mengalami kesulitan dalam mempelajari bentuk-bentuk teknik dalam permainan bola basket khususnya menggiring bola. Bola dikuasai dan tetap dalam penguasaan pemain pada saat dalam permainan.

Latihan *ballhandling* merupakan bentuk latihan yang sederhana yang dilakukan dengan langsung menggunakan bola. Dalam tahap latihan *ballhandling* setiap pemain bola basket ditekankan pada pemahaman terhadap gerak ataupun pengolahan bola, baik menggunakan tangan kanan ataupun tangan kiri. Perkenaan bola pada bagian telapak tangan dan jari tangan yang selalu terbuka agar mudah mengontrol bola dan mengolah bola. Pemain harus bisa merasakan apabila bola sedang dipantul-pantulkan atau sedang dalam penyentuhannya. Selain itu pemain

harus bisa mengatur tempo apakah pemain harus menggiring bola cepat atau lambat atau menggiring bola diam di tempat, selanjutnya pemain dianjurkan mampu melewati penghalang yang mengganggu pergerakannya dan pandangan mata diharuskan tidak tertuju pada bola.

Dalam penelitian ini yang dimaksud *ballhandling* adalah latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan berupa mengontrol dan mengolah bola serta melatih kecepatan menggiring bola dan kelincahan saat melakukan menggiring bola yang dilatihkan melalui berbagai permainan-permainan yang bisa mendukung keberhasilan menggiring bola dalam cabang olahraga bola basket. Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan *ballhandling* disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton dan mencakup unsur melatih komponen biomotorik fisik dasar misalnya: kekuatan, kelincahan, kecepatan, koordinasi dan fleksibilitas. Hal ini bertujuan agar tidak terjadi kebosanan juga menuntut agar setiap pemain tetap aktif dan tujuan maupun sasaran latihan tercapai secara optimal.

2.1.4.2 Bentuk Latihan *Ballhandling*

Pengembangan dari latihan teknik *dribbling* ini diterapkan oleh Prusak (2017) adapun macam-macam latihan *ballhandling* yang diberikan adalah sebagai berikut: “(1) Pengenalan empat macam *dribble*, (2) Permainan hiu dan ikan teri, (3) *Dribbling* menggunakan dua bola, (4) Gerakan kaki segitiga, (5) *Dribbling kloning*” (hlm.25-44).

Pengenalan empat macam menggiring bola yaitu mengenalkan empat macam variasi menggiring bola sebagai latihan awal sebelum menuju ke latihan yang berikutnya. Adapun jenis *dribble* yang diberikan meliputi *dribble* kontrol yaitu memantul-mantulkan bola di tempat, *dribble* kuat yaitu menggiring bola dengan lari kecil-kecil (*jogging*), *dribble* cepat yaitu menggiring bola dengan lari cepat (*sprint*), dan yang terakhir *dribble* mundur (*backup dribble*), selanjutnya dari beberapa *dribble* tersebut dilatihkan perpaduan antara *dribble* cepat, kuat dan kontrol. Tujuan pengenalan empat macam *dribble* ini adalah sebagai dasar untuk mengenalkan teknik *dribble* kepada peserta didik, agar peserta didik mengetahui dasar teknik *dribble* dan untuk memudahkan melatih ke teknik selanjutnya.

1) *Dribble* Kontrol yaitu Memantul-mantulkan Bola Ditempat

Dribble kontrol yaitu memantul-mantulkan bola ditempat adalah menggiring bola dengan membutuhkan pemindahan bola dengan cepat di antara dua tangan agar pemain bertahan kehilangan keseimbangannya. *Dribbling* ini gunanya bisa untuk mengecoh lawan, karena ini mengutamakan kecepatan dan kelincahan dari masing-masing individu. Untuk melakukan *dribbling* tersebut lakukan *dribbling* rendah, selanjutnya gerakkan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut atau menyeberangkan ke sisi lain.



Gambar 2.10 *Dribble* Kontrol Memantul-mantulkan Bola Ditempat
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2) *Dribble* Kuat yaitu Menggiring Bola dengan Lari-lari Kecil (*jogging*)

Menggiring Bola dengan lari-lari kecil (*jogging*) adalah gerakan menggiring bola dengan memantulkannya secara lurus ke bawah dengan lari-lari kecil. Ketika melakukan *dribble* ini, posisi lengan biasanya sejajar dengan bahu. Cara melakukan teknik *dribble* ini adalah :

- (a) Posisi kepala tetap terangkat.
- (b) Fokuskan pandangan kepada lapangan dan situasi sekitar, jangan melihat bolanya.
- (c) Rentangkan tangan dan jentikkan pergelangan tangan untuk memantulkan bola ke lantai/lapangan.
- (d) Gunakan jari untuk mengontrol bola, bukan telapak tangan.

- (e) Jangan memantulkan bola terlalu tinggi saat melakukan dribble.
- (f) Gunakan bagian tubuh lain dan tangan yang tidak memegang bola untuk melindungi bola.



Gambar 2.11 Menggiring Bola dengan Lari-lari Kecil (*jogging*)
Sumber : Dokumentasi Penelitian

3) *Dribble* Cepat yaitu Menggiring Bola dengan Lari Cepat (*sprint*)

Dribble cepat adalah gerakan menggiring bola dengan memantulkannya secara lurus ke bawah dengan jarak dan kecepatan atau lari yang tinggi. Ketika melakukan *dribble* ini, posisi lengan biasanya sejajar dengan bahu. Artinya, bola dipantulkan hingga ketinggian sejajar atau di atas pinggang dan dilakukan secara cepat. Tujuan menggiring bola ini adalah mempercepat penyerangan dengan melewati penjagaan pemain lawan. Cara melakukan latihan *dribble* ini adalah :

- (a) Posisikan kedua kaki selebar bahu dan sejajar.
- (b) Posisi *dribble* di sisi kiri jika menggunakan tangan kiri, begitu pun sebaliknya.
- (c) Pandangan mata ke atah depan. Pantulkan bola setinggi antara pinggang dan bahu.
- (d) Gerakan *dribble* ini bisa dilakukan sambil berlari cepat.



Gambar 2.12 Menggiring Bola dengan Lari Cepat (*sprint*)
Sumber : Dokumentasi Penelitian

4) *Dribble Mundur (Backup Dribble)*

Dribble mundur (*backup dribble*) dilakukan dengan memindahkan bola dari satu tangan ke tangan lainnya. Namun memiliki perbedaan yang terletak saat bola berpindah melewati belakang tubuh pemain yang melakukan *dribbling* sambil mundur ke belakang. Cara melakukan latihan *backup dribble* ini adalah :

(a) Atur jari tangan

Melakukan kontrol jari-jari tangan sudah harus dilakukan pada teknik awal sikap tangan dan memegang bola basket. Dalam menggiring bola, bola harus dapat dikendalikan dengan sempurna agar dapat memantul dengan teratur sambil gerakan tubuh mundur ke belakang.

(b) Atur posisi tubuh

Bukan hanya bola yang harus dipertahankan keseimbangannya. Dalam menggiring bola, tubuh juga harus diatur keseimbangannya dengan tetap mempertahankan tubuh dalam keadaan yang rendah.

(c) Posisi kepala tegak

Walaupun tubuh dalam posisi rendah, posisi kepala harus tetap dalam keadaan tegak untuk membaca strategi, pergerakan, serta posisi lawan dan kawan.

(d) Kombinasi tangan

Kedua tangan harus digunakan bergantian sebagai kombinasi dalam menggiring bola basket. Hal ini akan memudahkan dalam melakukan penyerangan dan mengecoh pergerakan lawan

(e) Lindungi bola

Lawan akan selalu mengawasi setiap pemain yang sedang membawa bola, terutama dalam posisi sedang menggiring bola. Posisi menggiring bola merupakan posisi rawan untuk lawan dalam merebut bola. Maka, selain memikirkan untuk membongkar strategi lawan, melindungi bola juga menjadi syarat penting saat menggiring bola.



Gambar 2.13 *Dribble Mundur (Backup Dribble)*
Sumber : Dokumentasi Penelitian

2.1 Hasil Penelitian yang Relevan

Berikut merupakan penelitian yang relevan, sebagai berikut penelitian ini dilakukan oleh:

- 1) Penelitian yang dilakukan oleh Windo Wiriadinata (2013). Penelitian ini berjudul, “Pengaruh latihan *ballhandling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap peningkatan kemampuan *dribble* atlet putri klub bola basket Yuso Yogyakarta”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah tim bola basket putri klub Yuso Yogyakarta yang berjumlah 15 atlet. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 15 atlet putri. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribble* adalah

AAHPERD basketball control dribble Test. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95”. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan ballhandling dengan menggunakan bola ukuran 7 terhadap kemampuan dribble atlet bola basket putri klub Yuso Yogyakarta, dengan nilai t hitung $4.527 > 2.14$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 5.02%, dan selisih sebesar 1.08067 detik.

- 2) Penelitian ini dilakukan oleh Farid Setiawan (2016), penelitian ini berjudul, “Pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket (studi pada ekstrakurikuler SMP N 9 Surabaya)”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket dan seberapa besar pengaruh latihan ballhandling terhadap keterampilan menggiring dalam permainan bola basket. Jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian 28 eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 9 Surabaya yang berjumlah 33 orang yang terdiri dari 16 putra dan 17 putri. Cara memperoleh data dengan melakukan pre-test, perlakuan dan posttest yang dilakukan 4 kali pertemuan. Dari hasil analisa menggunakan aplikasi komputer SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 21 dapat diketahui hasil pre-test dari 33 peserta memiliki rata-rata 68,91 detik, nilai standar deviasi 25,873 dan nilai varian 669,398. Sedangkan untuk hasil posttest dari 33 peserta memiliki rata-rata 74,61 detik, nilai standar deviasi 21,288 dan nilai varian 453,184. Berdasarkan perhitungan SPSS *statistic 21* test dengan ketentuan pengujian jika nilai signifikansi dari nilai hitung thitung lebih besar dari ttabel dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Sedangkan jika nilai signifikansi dari nilai thitung $<$ ttabel dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05 maka H_0 diterima dan H_a

ditolak. Dari hasil tersebut diperoleh nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($3,393 > 2,042$) dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05, maka sesuai dasar pengambilan keputusan dalam Uji Paired Sample T-Test, maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak, yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari hasil tes setelah pemberian treatment dengan nilai persentase sebesar 8,27% pada peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 9 Surabaya

2.2 Kerangka Konseptual

Melihat permasalahan yang ada terkait banyaknya pemain yang masih kesulitan saat melakukan teknik menggiring bola yaitu pemain masih terlihat kaku pada saat menggiring bola, kebanyakan cara menggiring bola para pemain bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Dari deskripsi teori yang menjelaskan bahwa latihan yang rutin, sungguh-sungguh dan terprogram sesuai prinsip-prinsip latihan merupakan hal yang mendukung untuk menjadikan pemain menjadi handal dalam suatu cabang olahraga yang digeluti dalam penelitian ini khususnya bola basket, dengan latihan-latihan tersebut ditujukan agar pemain memiliki keterampilan dalam bermain bola basket. Salah satu keterampilan dalam bola basket adalah teknik menggiring bola. Teknik menggiring bola menuntut seorang pemain basket untuk dapat menguasai bola dari segala bentuk arah datangnya bola dan menggiring bola tersebut dengan cepat dan lincah ke daerah lawan lalu memasukan bola ke ring lawan, perkenaan dan sentuhan pada saat menggiring bola pada bagian telapak tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain.

Dilihat dari penelitian yang relevan bahwa dengan metode latihan yang baik dan variatif dapat dibuktikan mampu mengubah keterampilan seseorang dalam menguasai teknik-teknik cabang olahraga tertentu yang dilatihkan. Latihan tersebut dilakukan secara terukur dan *continue* sehingga dapat membawa ke dalam perubahan keterampilan seseorang.

Berdasarkan masalah, deskripsi teori dan penelitian yang relevan di atas maka peneliti akan memberikan solusi terkait lemahnya teknik menggiring bola pemain yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Banjarsari

yaitu dengan latihan *ballhandling*. Latihan *ballhandling* merupakan latihan yang sederhana yang terdiri atas beberapa bentuk permainan-permainan untuk meningkatkan teknik menggiring bola pemain. Melalui proses latihan, pemain diharapkan dapat mencapai tujuan secara optimal. Oleh karena itu pemain yang memiliki *ballhandling* baik akan mudah dalam menguasai teknik menggiring bola. Latihan dilakukan dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu.

Sebagai seorang pelatih hendaknya mengetahui dasar untuk melatih terutama tata cara memberikan porsi latihan atau pembebanan latihan menggiring bola yang bervariasi agar pemain tidak mengalami kejenuhan saat melakukan latihan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono (2015) latihan adalah “Proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihannya atau pekerjaannya” (hlm.50). Selanjutnya Harsono (2015) menjelaskan yang dimaksud dengan sistematis adalah “Berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodelis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari sederhana ke yang lebih kompleks” (hlm.50). Pada penelitian ini, peneliti ingin membuktikan bahwa latihan *ballhandling* yang dilakukan berulang-ulang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarsari tahun ajaran 2023/2024.

2.3 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut Sugiyono (2015) sebagai berikut :

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. (hlm.96).

Kutipan tersebut menjelaskan bahwa hipotesis merupakan pegangan seorang peneliti terhadap penelitiannya yang dilakukan. Sejalan dengan kutipan di atas penulis mengajukan hipotesis penelitian ini sebagai berikut, “Latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarsari tahun ajaran 2022/2023”.