

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bola Basket

Menurut (Dr. Saichudin M, 2019) mengungkapkan bahwa “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 poin ke keranjang sendiri” (hlm.5). Permainan bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruangan olahraga tertutup serta hanya memerlukan lapangan yang relatif berukuran kecil. Di samping 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.

Inti dari olahraga bola basket tersebut adalah bola basket dan basket (keranjang) itu sendiri. Semua pemain dari kedua tim yang bertanding, berlomba memperebutkan satu bola yang sama untuk dimasukkan ke dalam keranjang lawan. Pemain berhak melempar, menggelinding, dan menepuk bola. Permainan bola basket termasuk cabang olahraga beregu, setiap pemain harus dapat menguasai teknik dasar yang terdiri dari *footwork* (olah kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), dan menangkap, *dribbling*, *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola dan bertahan

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa, permainan bola basket merupakan permainan yang menyenangkan dan dapat dilakukan oleh siapapun, baik dari kalangan anak-anak, remaja sampai dewasa kemudian salah satu olahraga yang didasarkan pada kemampuan individual, kerja sama tim, kecepatan, kekuatan, daya tahan, serta mental. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang terdiri dari lima orang pemain yang masing-masing tim tujuannya mencetak skor, dimana setiap tim berusaha memasukkan bola ke ring lawan, dengan cara setiap tim memainkan bola dengan aturan yang sudah ditentukan.

2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket

Permainan bola basket dalam bentuk pertandingan yang diikuti oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain yang harus memiliki dan menguasai aspek-aspek fisik, teknik, taktik dan mental untuk memenangkan pertandingan tersebut. Salah satu aspek yang perlu dikuasai adalah aspek teknik.

Menurut Bachtiar, dkk (dalam Mulyadi & Pratiwi, 2020) mengungkapkan bahwa “teknik dapat diartikan sebagai proses kegiatan jasmani atau cara memainkan bola yang ditampilkan dalam bentuk gerakan secara efisien dan efektif untuk mencapai tujuan yang diinginkan serta sesuai dengan peraturan yang berlaku. Teknik yang baik selalu dilandasi oleh teori dan hukum-hukum pengetahuan serta peraturan permainan yang ada”.

Menurut (David Iqroni, 2022) mengungkapkan bahwa “dalam permainan bola basket, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa teknik dasar. Keterampilan teknik dasar yang harus dikuasai antara lain teknik dasar *ball handling*, *dribbling*, *passing*, *shooting*, *under ring*, *pivot* dan *lay up*” (hlm. 42). Adapun teknik dasar bola basket yang dapat penulis jelaskan adalah sebagai berikut:

1) *Ball Handling*

Sebelum mempelajari teknik-teknik dasar permainan bola basket yang baik yang akan berpengaruh pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola seperti teknik *ball handling* yang umum digunakan pemain pada saat pertandingan bola basket. Sejalan dengan hal tersebut Krause (1994:115) menyebutkan ada beberapa tahapan yang dapat seorang pemain mudah menguasai teknik *ball handling* diantaranya sebagai berikut:

- a. Penguasaan jari. Pemain harus mempunyai rasa pada bola dan membangun perasaan yang dapat membuat mereka menguasai bola secara tepat.
- b. Kecepatan tangan. Pemain harus memegang bola dengan cepat.
- c. Kemampuan untuk menggunakan kedua tangan dengan percaya diri.

Ball handling adalah bentuk latihan pertama sekaligus yang utama bagi para pemain pemula. Dengan kata lain, *ball handling* merupakan gerakan dasar dalam memainkan bola basket atau melakukan gerakan-gerakan menggunakan bola basket untuk menunjang kemampuan seseorang agar mudah dalam melakukan teknik yang

lainnya. Sejalan dengan hal tersebut, menurut (Saputra et al, 2020) “*ball handling* merupakan dasar dari semua teknik dasar yang ada dalam permainan bola basket, maka *ball handling* sangat berhubungan erat dengan teknik-teknik dasar dalam bola basket.”

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *ball handling* adalah suatu teknik dasar yang sangat penting dan memiliki fungsi utama untuk penguasaan bola di dalam semua teknik dasar bola basket.

2) *Dribbling*/Menggiring

Teknik *dribbling* merupakan teknik gerakan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai. Dalam permainan bola basket, teknik dasar *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting dan wajib dikuasai oleh para pemain bola basket. Sejalan dengan hal tersebut, menurut Sudrajat Wiradihardja & Syarifudin (2017) mengungkapkan bahwa “prinsip menggiring bola adalah bola selalu dekat dengan penggiring bola dan jauh dari lawan” (hlm.37).

Menurut (Syarifudin, 2017) menjelaskan bahwa “menggiring bola dapat di bagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut, menggiring bola tinggi ini gunanya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya. Sedangkan menggiring bola rendah ini gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.

Dari pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah suatu teknik dasar yang sangat penting dan memiliki fungsi utama untuk menghindari dari lawan, mempercepat menuju ring lawan dan menahan bola dari serangan lawan yang gerakannya dipantul-pantulkan ke lantai.

3) *Passing*

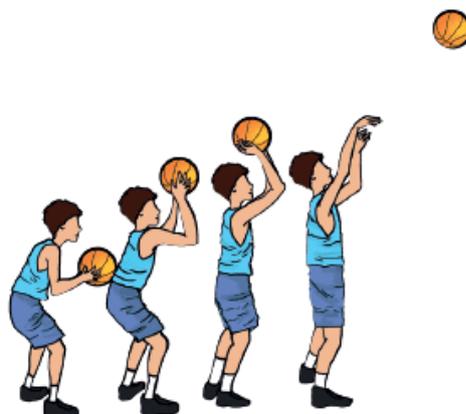
Menurut (Dr. Saichudin M, 2019) mengungkapkan bahwa “*passing* merupakan suatu teknik dasar yang bisa dibilang mudah dari teknik dasar lain, namun juga sangat penting dalam pertandingan. Umpan yang tepat adalah salah satu kunci keberhasilan serangan sebuah tim dan sebuah unsur penentu tembakan-tembakan yang berpeluang mencetak angka” (hlm. 20). *Passing* adalah memberikan bola ke teman seregu dengan Prinsipnya harus mudah diterima dan tidak direbut lawan. Menurut (Isnanto, Seri Olahraga Bola Basket, 2019)

mengungkapkan bahwa “teknik mengoper bola harus dilakukan dengan benar. Penggunaan Teknik mengoper tentu disesuaikan dengan kondisinya, terutama pada saat berhadapan dengan hadangan lawan” (hlm. 44).

Menurut (Saichudin M, 2019) mengungkapkan bahwa “untuk dapat melakukan operan dengan baik harus dapat menguasai macam-macam teknik dasar melempar dan menangkap bola dengan baik.” Adapun teknik dasar *Passing* yang diungkapkan (Saichudin M, 2019) adalah *baseball pass*, *Chest pass* (Umpan setinggi dada), *bounce pass* (umpan pantul), *overhead pass* (umpan di atas kepala),

4) *Shooting*

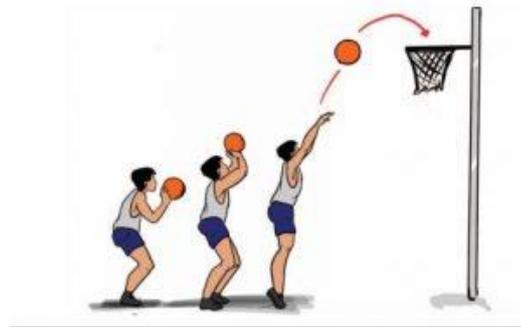
Shooting merupakan sebuah teknik dasar yang frekuensinya sangat menentukan dalam meraih suatu kemenangan dalam pertandingan bola basket. Dikatakan terpenting karena kemenangan regu dalam suatu pertandingan ditentukan dengan jumlah skor yang dibuat dari shooting. Sejalan dengan hal tersebut, Menurut (Isnanto, Seri Olahraga Bola Basket, 2019) mengungkapkan bahwa “Usaha memasukkan bola ke dalam keranjang atau ring basket lawan untuk meraih poin. Dalam melakukan *shooting* ini dapat dilakukan dengan dua cara yaitu *shooting* dengan dua tangan serta *shooting* dengan satu tangan” (hlm. 53). Gerakan *shooting* merupakan kesatuan gerakan yang melibatkan mekanika dasar, termasuk pandangan mata, keseimbangan, posisi tangan, pengaturan siku, dan irama tembakan.



Gambar 2. 1 *Shooting*
Sumber : David Iqroni (2022)

5) *Under Ring*

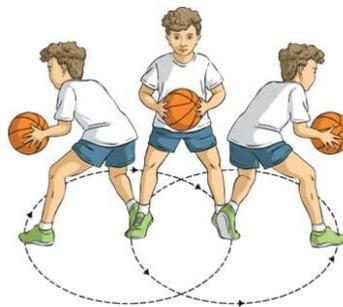
Menurut (David Iqroni, 2022) mengungkapkan bahwa “*Under the basket shoot* sering digunakan ketika seorang pemain penyerang yang berada di dekat ring basket menerima sebuah umpan, merebut bola dari *rebound*, atau melakukan *jump-stop* setelah melakukan *dribble drive* ke arah ring basket.” (hlm. 77).



Gambar 2. 2 *Under Ring*
Sumber: David Iqroni (2022)

6) *Pivot* (Teknik Berputar)

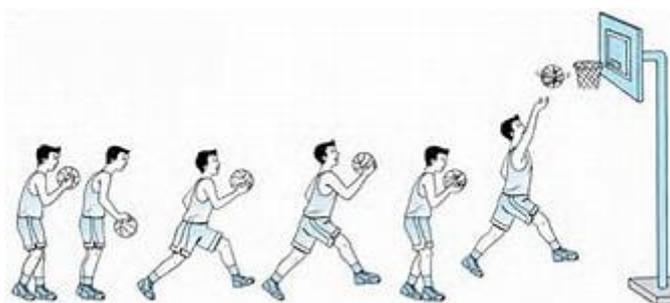
Teknik *pivot* dalam bola basket adalah gerakan memutar badan sampai 380 derajat, dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bola basket. Gerakan putaran pada *Pivot* tidak boleh sampai menggeser letak kaki (poros) yang dipakai berputar. Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. *Pivot* dilakukan oleh pemain dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan. Menurut (David Iqroni, 2022) mengungkapkan bahwa “Ada tiga macam *pivot* dalam permainan bola basket diantaranya, *pivot* lalu *dribble*, *pivot* lalu *passing*, dan *pivot* lalu *shooting*” (hlm. 62).



Gambar 2. 3 *Pivot*
Sumber: David Iqroni (2022)

7) *Lay up*

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. *Lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari dan menuju ke arah ring basket. Menurut (Isnanto, Seri Olahraga Bola Basket, 2019) mengungkapkan bahwa “teknik ini dilakukan dari sisi samping kanan maupun samping kiri papan. Untuk melakukan tembakan *lay up* kaki mempunyai peranan penting, karena itu butuh gerakan yang tepat dan dengan irama yang benar” (hlm. 64).



Gambar 2. 4 *Lay up*

Sumber: Saichudin, Sayyid Agil Rifqy Munawar (2019)

2.1.3 Keterampilan *Dribbling*

Keterampilan adalah aktivitas fisik yang dilakukan oleh seseorang yang menggambarkan kemampuan kegiatan motorik dalam psikomotor. Seseorang dapat dikatakan sudah menguasai kecakapan motoris bukan saja karena ia dapat melakukan hal-hal atau gerakan yang telah ditentukan tetapi juga karena mereka bisa melakukannya dalam keseluruhan gerak yang lancar dan tepat waktu.

Penguasaan keterampilan gerak sangat penting dalam permainan bola basket, apabila penguasaan gerak yang baik dan benar sesuai dengan teknik dasar maka akan mendapatkan hasil sesuai yang diinginkan. Keterampilan yang didapat secara tidak maksimal tidak akan mudah dilakukan karena gerakan tersebut merupakan gerakan yang kompleks, salah satunya yaitu pada olahraga bola basket.

Keterampilan menurut Iskandar (2017) mengungkapkan bahwa “secara etimologi, istilah keterampilan berasal dari bahasa Inggris yaitu *skill*, yang artinya kemahiran atau kecakapan. Secara terminologi keterampilan adalah kemampuan dalam melaksanakan tugas berdasarkan kompetensi pekerjaan dan hasilnya dapat

diamati”. Penguasaan keterampilan gerak yang sangat penting adalah bagaimana menciptakan gerakan sesuai dengan keinginan dan respon anggota badan yang baik, salah satunya dengan melakukan gerakan yang berulang-ulang, di dalam olahraga bisa dikatakan melakukan kegiatan latihan. Untuk penguasaan teknik dasar *dribbling* dalam meningkatkan keterampilan gerak salah satunya yaitu dengan melakukan latihan yang berulang-ulang dengan tingkat kesulitan yang mudah sampai dengan tingkat kesulitan yang lebih sehingga keterampilan gerak seseorang lebih baik. Menurut (Isnanto, Seri Olahraga Bola Basket, 2019) mengungkapkan bahwa “keterampilan *Dribbling* melibatkan kontrol, manipulasi, dan pemanfaatan bola dalam situasi bergerak untuk mengatasi lawan. pelatih dan pemain di semua tingkat berusaha untuk mengembangkan dan menyempurnakan keterampilan *dribbling* sebagai bagian integral dari permainan” (hlm.28).

2.1.3.1 Tujuan melakukan *dribbling* dalam permainan bola basket

- a. Memindahkan bola dari daerah padat penjagaan ke daerah yang agak longgar penjagaannya.
- b. Mempercepat menuju ke area tim lawan untuk bisa memasukkan bola ke keranjang lawan.
- c. Menghambat permainan lawan dengan menggoyahkan pertahanan lawan
- d. Bola akan lebih sulit direbut oleh pemain lawan
- e. Memperbaiki posisi atau sudut sebelum mengoper ke arah rekan se tim

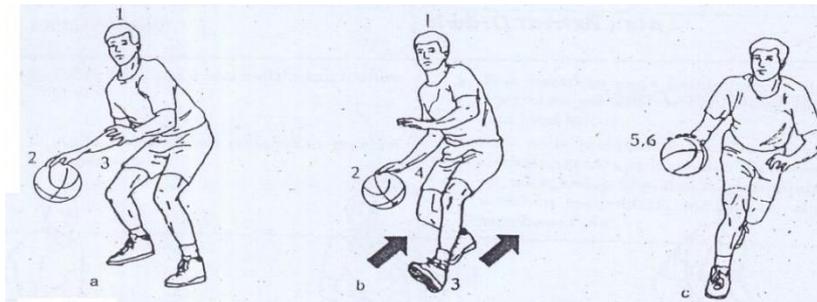
2.1.3.2 Teknik cara melakukan *dribbling* dalam permainan bola basket

1. Melakukan *dribbling* bola dimulai dengan berdiri
2. Condongkan badan ke depan, kemudian pantulkan bola dengan tangan kanan
3. Jangan memantulkan bola dengan cara memukul bola menggunakan telapak tangan, namun pantukan bola dengan cara menekan dengan jari-jari dibantu dengan gerakan pergelangan tangan.
4. Jinakkan bola dengan sedikit mengikuti gerakan bola ke atas sebentar dengan jari-jari dan pergelangan tangan, kemudian dipantulkan kembali.
5. Ketika men-*dribble* bola basket, sangat penting untuk menjaga bola dalam kendali
6. Jaga pantulan agar tetap rendah

2.1.3.3 Jenis-jenis *dribbling* dalam permainan bola basket

1. *Change Of Pace Dribble*

Dribbling ini adalah paling umum dalam bola basket dan digunakan untuk membuat pemain lawan berpikir bahwa pelaku *dribble* akan memperlambat atau mempercepat tempo *dribble*, atau mencari teman se-tim untuk mengoper tapi tetap mempertahankan *dribble*, dan melewati pemain bertahan dengan kecepatan penuh.



Gambar 2. 5 *Change Of Pace Dribble*

Sumber: Ahmad Mubarak (2022)

2. *Low or Control Dribble*

Teknik *dribbling* ini dilakukan untuk menghindari lawan yang ingin menghalangi dan merebut bola, dan waktu melakukan teknik ini membutuhkan tempo yang cepat lambat sambil mencari selah-selah untuk mendapatkan jalan atau arah untuk menghindarinya. Biasanya juga *dribbling* ini dilakukan dengan tujuan untuk melakukan terobosan ke arah pertahanan lawan dan menjaga bola tetap rendah dan terkontrol.

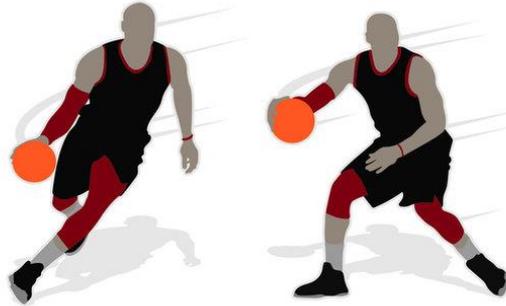


Gambar 2. 6 *Low or Control Dribble*

Sumber: Ryan Tremblay (2024)

3. *High Or Speed Dribble*

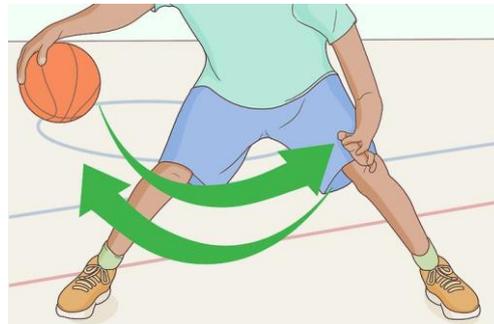
Teknik *dribbling* ini dilakukan di saat pemain berjalan ataupun berlari pelan-pelan kedepan. Biasanya *dribble* tinggi ini dilakukan ketika pemain bebas jauh dari penjagaan tim lawan harus bergerak secepatnya.



Gambar 2. 7 *High Or Speed Dribble*
Sumber: Ryan Tremblay (2024)

4. *Crossover Dribble*

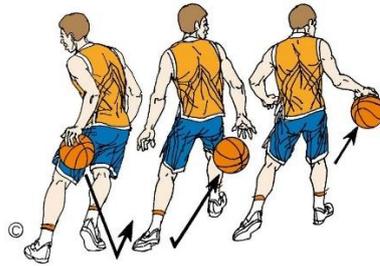
Teknik *crossover dribble* ini fokus utama gerakan yaitu pemain melakukannya dengan posisi menyilang. Gerakan ini dapat dilakukan dengan rileks yang kemudian secara mendadak merubah arah bola untuk melewati pemain lawan.



Gambar 2. 8 *Crossover Dribble*
Sumber: Ryan Tremblay (2024)

5. *Behind The Back Dribble*

Teknik *dribbling* ini fokus utama gerakan adalah penempatan bola basket yang berada di posisi belakang pemain kemudian dipantulkan kedepan untuk selanjutnya diterima dengan tangan satunya yang tujuannya agar bola tidak mudah dijangkau dan direbut oleh pemain lawan



Gambar 2. 9 *Behind The Back Dribble*
 Sumber: thetugasku.blogspot.com

6. *Between The Legs Dribble*

Dribble ini adalah cara cepat untuk memindahkan bola dari tangan satu ke tangan yang lain melewati sela-sela kaki, dilakukan ketika pen-*dribble* dijaga dengan ketat atau ingin mengganti arah. Teknik ini juga mengutamakan proses penggiringan bola basket, dimana posisi bola basket berada di depan kaki.



Gambar 2. 10 *Between The Legs Dribble*
 Sumber: Ryan Tremblay (2024)

7. *Reserve/Spin Dribble*

Jenis *dribbling* ini dilakukan untuk mengganti arah dan memantulkan bola dari tangan satu ke tangan lain ketika dijaga ketat. Teknik *dribbling* ini membutuhkan *skill* khusus yang memerlukan latihan yang khusus juga dan teratur.



Gambar 2. 11 *Reserve/Spin Dribble*
 Sumber: online-basketball-drills

2.1.3.4 Prinsip-Prinsip Teknik *Dribbling* Permainan Bola Basket

a. Kontrol jari-jari tangan

Dalam melakukan gerakan *dribbling* dalam bola basket langkah ini termasuk dalam langkah permulaan yang sangat penting dikuasai sebelum melakukan teknik-teknik *dribbling* yang lebih sulit tingkatannya maupun Tingkat mahir. Karena itu butuh control jari-jari tangan yang tepat agar bola terarah dengan baik.

b. Bertahan Dengan Posisi Tubuh Tetap Rendah

Hal penting yang harus diperhatikan adalah posisi tubuh dipertahankan agar tubuh tidak terlalu meninggi dengan sedikit membungkuk. Hal ini dilakukan untuk mempermudah mengatur keseimbangan tubuh ketika menggiring bola dan membawa bola memasuki area lawan tim.

c. Tegakkan Posisi Kepala

Arahkan pandangan ke arah lawan untuk mengetahui posisi lawan jangan menundukkan kepala dengan pandangan terlalu fokus ke arah bola, sehingga jika ada kesempatan maka pemain dapat melewati dari penjagaan pemain lawan.

d. Kombinasi 2 Tangan

Disaat melakukan penyerangan pemain bola basket melakukan trik atau gerakan mengoceh pergerakan lawan dengan mengkombinasikan kedua tangan di saat melakukan gerakan *dribbling*.

e. *Protect the ball*

Teknik melindungi bola ini diperlukan agar bola tidak direbut oleh pemain lawan, dan jika mampu mempertahankannya sampai akhirnya bisa mencetak angka.

2.1.4 Model-Model Latihan *Ball Handling*

Ball Handling (penguasaan bola) merupakan dasar keterampilan setiap individu untuk dapat memberikan penampilan terbaiknya, karena dalam permainan bola basket sangat menuntut kemampuan dalam penguasaan bola, dimana kemampuan menguasai bola diperoleh pada saat latihan. Sehingga dengan latihan *ball handling* akan memberikan efek yang positif terhadap keterampilan *dribbling* (menggiring), semakin pemain dapat menguasai bola maka akan semakin baik pula

kemampuan menggiringnya. Sejalan dengan hal tersebut (David Iqroni, 2022) menyebutkan model-model latihan *ball handling* diantaranya:

- a. *Tap Drill*: Bertujuan untuk melemaskan jari-jari tangan dan merasakan sentuhan terhadap bola yang dimulai dari atas kepala turun ke bawah dan kembali lagi ke atas.



Gambar 2. 12 *Tap Drill*

Sumber: *online-basketball-drills*

- b. *Neck Circles*: Memindahkan bola di leher dengan gerakan melingkar.



Gambar 2. 13 *Neck Circles*

Sumber: *ball-handling-workouts-for-basketball*

- c. *Waist Circles*: Memindahkan bola secepat mungkin di sekitar pinggang.



Gambar 2. 14 *Waist Circles*

Sumber: *ball-handling-workouts-for-basketball*

- d. *Leg Circles*: Memindahkan bola di sekitar lutut kanan saat anda berdiri dengan kaki selebar bahu terpisah. Kemudian melakukan hal yang sama di sekitar lutut kiri. Anda juga dapat melakukan ini penanganan bola latihan dengan posisi kaki Anda berdekatan dan menggerakkan bola di sekitar kedua kaki.



Gambar 2. 15 *Leg Circles*

Sumber: *ball-handling-workouts-for-basketball*

- e. *Waist/Leg Circle Combo*: Menggabungkan 2 penanganan latihan bola sebelumnya menjadi satu. Berdirilah dengan kedua kaki bersama-sama. Mulai di pergelangan kaki dan bekerja di sekitar bola kaki Anda. Kemudian beralih ke lutut, kemudian pinggang dan kemudian kembali ke pergelangan kaki Anda lagi. Bekerja untuk memperoleh cepat, gerakan *fluida* dari atas ke bawah.



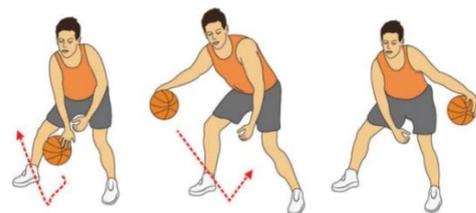
Gambar 2. 16 *Waist/Leg Circle Combo*
Sumber: *ball-handling-workouts-for-basketball*

- f. *Dribble Figure-8*: Gerakan memantulkan bola masuk dan keluar dengan melewati sela-sela kaki dengan pola angka-8. Posisi badan mengikuti ayunan gerakan dengan kepala tetap tegak dan jangan membungkuk dari pinggang. Lakukan gerakan ini dengan bergantiana atau berbalik arah.



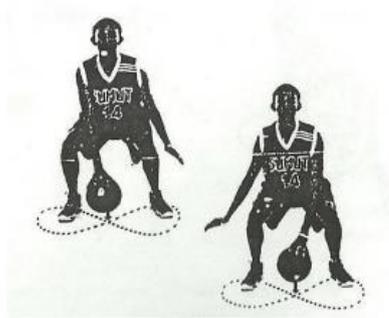
Gambar 2. 17 *Dribble Figure-8*
Sumber: *ball-handling-workouts-for-basketball*

- g. *Dribble V's / Sweep Pass*: Gerakan memantulkan bola dimulai dari depan ke belakang seperti huruf V dengan melewati sela-sela kaki yang di buka lebar.



Gambar 2. 18 *Dribble V's / Sweep Pass*
Sumber: *basketball-drill in-out-with-crossover-drill*

- h. *Figure Eight Speed Dribble*: (membentuk angka delapan dengan posisi badan jongkok agak rendah)



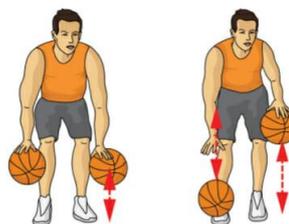
Gambar 2. 19 *Figure Eight Speed Dribble*
Sumber: latihan-ballhandling

- i. *Spider Dribble*: Gerakan memantulkan bola dengan menggunakan jari-jari kedua tangan dari depan dengan dipantul-pantulkan.



Gambar 2. 20 *Spider Dribble*
Sumber: *online-basketball-drills*

- j. *Two Ball Drills*: Bertujuan untuk melatih koordinasi tangan, mata, terhadap 2 bola yang dilakukan bersamaan untuk meningkatkan penguasaan *dribbling*.



Gambar 2. 21 *Two Ball Drills*
Sumber: *ball-handling-workouts-for-basketball*

2.1.5 Pelaksanaan Model Latihan *Ball Handling*

Menurut (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari siswa” (hlm. 76). Ratusan jam kerja keras yang diperlukan oleh siswa 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 (*boredom*) pada siswa. Terlebih pada siswa yang dominan menggunakan unsur daya tahan dan variasi latihan, khususnya pada cabang olahraga bola basket. Selanjutnya (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan” (hlm. 78).

Latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket salah satunya, bisa melakukan latihan dengan menggunakan latihan *Ball Handling* dengan demikian diharapkan faktor kebosanan latihan dapat dihindari dan tujuan latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dapat tercapai. latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental siswa. Sehingga demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari. Siswa selalu membutuhkan variasi-variasi dalam berlatih, oleh karena itu pelatih harus menciptakannya dalam latihan-latihan. Hal yang perlu diperhatikan dalam latihan melakukan *ball handling* adalah: (1) Gerakan yang benar, (2) Koordinasi gerakan, (3) Keseimbangan (*balance*), (4) *Control ball* (mengontrol bola), (5) Menjadi familiar dengan bola – melihatnya – mendengarnya – dan merasakannya.

Berdasarkan pernyataan diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa harus adanya *treatment* untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling* berupa dalam bentuk latihan dengan penerapan model latihan *ball handling*. Latihan *ball handling* yang diterapkan oleh peneliti berpola seperti:

a. *Spider Dribble*

Gerakan memantulkan bola dengan menggunakan jari-jari kedua tangan dari depan dengan dipantul-pantulkan. Lakukan gerakan ini dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Lakukan gerakan *spider dribble* di tempat
2. Lakukan gerakan *spider dribble* sambil maju ke depan dan mundur
3. Lakukan gerakan *spider dribble* menyamping

b. *Figure Eight Speed Dribble:*

Memindahkan bola di sekitar pergelangan kaki kanan dan kiri dengan membentuk angka delapan, dengan posisi badan jongkok agak rendah dengan kaki selebar bahu terpisah, kemudian lakukan *dribble* secara bergantian tangan. Lakukan gerakan ini dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Lakukan gerakan *Figure Eight Speed Dribble* di tempat
2. Lakukan gerakan *Figure Eight Speed Dribble* sambil melewati rintangan

c. *Two Ball Drills*

Gerakan memantulkan bola dengan menggunakan 2 bola, tangan kanan memantulkan bola dan tangan kiri juga memantulkan bola di depan, lakukan secara perlahan-lahan dan mengatur tinggi rendahnya pantulan. Lakukan gerakan ini dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Lakukan gerakan *Two Ball Drills* di tempat
2. Lakukan gerakan *Two Ball Drills* sambil berjalan ke depan
3. Lakukan gerakan *Two Ball Drills* sambil mundur
4. Lakukan gerakan *Two Ball Drills* menyamping

Tujuan latihan *ball handling* agar dapat menyampaikan materi pada saat melatih, hal tersebut memiliki tujuan agar dapat mencapai manfaat baik secara fisik maupun mental. Kemudian, latihan *ball handling* untuk meningkatkan kemampuan mengontrol bola dengan kedua tangan sambil bergerak. Latihan ini juga dapat melatih kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan tubuh.

Maka dari itu adanya latihan *ball handling* ini sangat membantu untuk para pelatih dan siswa di ekstrakurikuler bola basket dalam melakukan peningkatan keterampilan *dribbling* permainan bola basket.

Tabel 2. 1 Kelebihan dan Kekurangan *Ball handling*

Kelebihan	Kekurangan
<ol style="list-style-type: none"> 1. Meningkatkan kemampuan mengoper bola dan memperkuat otot-otot kaki dan pinggul. 2. Memperbaiki pergerakan tubuh, gerakan bolak-balik antara kedua kaki saat melakukan <i>dribbling</i> sehingga mudah untuk menghindari pemain bertahan lawan. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Membutuhkan waktu dan latihan yang cukup untuk menguasai gerakan ini dengan baik. 2. Rentan Terhadap Kehilangan Kontrol Bola. Jika tidak dilakukan dengan benar atau kurangnya fokus pada detail gerakan, ada risiko kehilangan kontrol atas bola basket tersebut. 3. Sangat membosankan setelah dilakukan beberapa saat

2.1.5 Latihan

Menurut (Supriyadi, 2017) mengungkapkan bahwa “latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu yang lama untuk meningkatkan kemampuan gerak baik dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental untuk menunjang keberhasilan siswa atau atlet dalam memperoleh prestasi olahraga yang maksimal.”

Menurut (Destriana et al. 2021) mengungkapkan bahwa “latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.” Yang dimaksud dengan sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Kemudian yang dimaksud dengan berulang-ulang adalah bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa metode latihan adalah suatu cara yang sistematis, teratur dan terencana yang berfungsi untuk meningkatkan kemampuan gerak untuk menunjang keberhasilan fisiologis, psikologis dan keterampilan gerak agar penampilan gerak lebih baik dalam keterampilan khusus.

2.1.5.1 Tujuan Latihan

Menurut (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “tujuan serta sasaran utama dari latihan atau training adalah untuk membantu siswa meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin.” Tujuan setiap program latihan yang disusun oleh pelatih adalah untuk membantu meningkatkan keterampilan dan kinerja siswa semaksimal mungkin. Menurut Mylsidayu & Kurniawan (2015) menjelaskan bahwa “secara umum, tujuan latihan adalah membantu pelatih, para pembina, dan guru olahraga mampu menerapkan dan memiliki keterampilan dalam mengembangkan potensi siswa mencapai puncaknya” (hlm.49). Jika dalam proses latihan interaksi antara siswa dan pelatih terjalin dengan baik, maka tujuan latihan akan tercapai sesuai dengan yang diinginkan.

Adapun sasaran dan tujuan secara garis besar menurut (Mylsidayu & Kurniawan, 2015. hlm.49), diantaranya:

- 1) Kualitas fisik dapat meningkat secara umum dan menyeluruh.
- 2) Mengembangkan potensi fisik yang khusus.
- 3) Menyempurnakan teknik.
- 4) Menyempurnakan dan mengembangkan pola bermain baik strategi maupun tekniknya.
- 5) Kemampuan psikis siswa dalam bertanding meningkat.

2.1.5.2 Prinsip-Prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Menurut (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “prinsip latihan yang dapat menunjang pada peningkatan prestasi adalah prinsip beban lebih (*overload principle*), spesialisasi, individualisasi, intensitas latihan, kualitas latihan, variasi dalam latihan, lama latihan, latihan relaksasi dan tes uji coba” (hlm.51). Dalam

penelitian ini, penulis hanya menguraikan prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian, prinsip-prinsip latihan itu diantaranya:

1. Prinsip Beban Lebih (*Overload*)

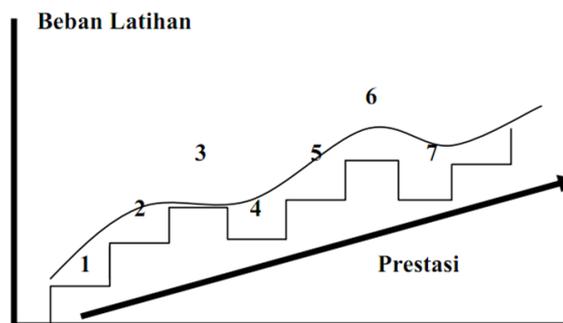
Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) menurut (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi siswa akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental” (hlm.51). Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila siswa dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah *repetition* serta kadar daripada *repetition*.

(Harsono, 2015) menjelaskan bahwa “kalau beban latihan terlalu ringan dan tidak ditambah (tidak diberi *overload*), maka berapa lama pun kita berlatih betapa seringnya kita berlatih, atau sampai bagaimana capek pun kita mengulang-ulang latihan tersebut, peningkatan prestasi tidak akan terjadi, atau walaupun ada peningkatan, peningkatan itu hanya kecil sekali” (hlm.52). Jadi, faktor beban lebih atau *overload* dalam hal ini merupakan faktor yang sangat menentukan.

a) Penambahan Beban

Pada permulaan berlatih dengan beban latihan yang lebih berat pasti akan menemukan kesulitan, karena tubuh belum mampu untuk menyesuaikan diri dengan beban yang lebih berat tersebut. Akan tetapi apabila latihan dilakukan secara terus menerus dan berulang-ulang pasti akan mudah di atasi, bahkan terasa semakin ringan. Penerapan prinsip beban lebih dalam latihan dapat diberikan dengan berbagai cara, misalnya dengan cara meningkatkan frekuensi latihan, menentukan lama latihan, jumlah latihan, macam latihan dan ulangan.

Penerapan prinsip beban lebih (*overload*) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode sistem tangga yang dikemukakan (Harsono, 2015. hlm. 54) dengan ilustrasi grafis seperti pada gambar di bawah ini.



Gambar 2. 22 Sistem Tangga
Sumber: Harsono (2015, hlm.54)

Setiap garis vertikal dalam ilustrasi grafis di atas menunjukkan perubahan (penambahan) beban, sedangkan setiap garis horizontal dalam ilustrasi grafis tersebut menunjukkan fase adaptasi terhadap beban yang baru. Beban latihan pada 3 tangga (atau *cycle*) pertama ditingkatkan secara bertahap dan pada *cycle* ke 4 beban diturunkan, yang biasa disebut *unloading phase*. Hal ini dimaksudkan untuk memberi kesempatan kepada organisme tubuh untuk melakukan regenerasi. Maksudnya, pada saat regenerasi ini, siswa mempunyai kesempatan mengumpulkan tenaga atau mengakumulasi cadangan-cadangan fisiologis dan psikologis untuk menghadapi beban latihan yang lebih berat lagi di tangga-tangga berikutnya.

b) *Overtraining*

Ada siswa-siswa yang dalam latihan maupun dalam pertandingan menantang sendiri tantangan-tantangan yang jauh berada di atas batas-batas kemampuannya untuk diatasi. Hal ini biasanya disebabkan oleh beberapa alasan, seperti ambisi yang berlebihan atau menariknya hadiah-hadiah, sehingga siswa dengan usaha terlalu intensif ingin mencapai terlalu banyak atau prestasi yang terlalu tinggi, kadang-kadang dalam waktu terlalu singkat. Siswa demikian biasanya akan mengalami kesulitan dalam meningkatkan prestasinya. Menurut (Harsono, 2015. hlm.54),

Latihan yang terlalu berat, yang melebihi kemampuan siswa untuk mampu menyesuaikan diri (adapt), apalagi tanpa ingat akan pentingnya istirahat, akan dapat mempengaruhi keseimbangan fisiologisnya dan terlebih lagi psikologis siswa. Pada akhirnya cara demikian akan dapat menimbulkan gejala-gejala *overtraining* dan *staleness*, kadang juga cedera.

Latihan yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, putus asa dan kehilangan kepercayaan pada siswa sehingga mungkin saja dapat menyebabkan siswa akan meninggalkan cabang olahraganya. Jika disimpulkan dari pernyataan di atas, latihan berat memang penting asalkan kita tidak melupakan akan pentingnya istirahat juga. Metode yang yang akan diterapkan dalam latihan *overload* harus tetap mengacu pada sistem tangga.

2. Prinsip Individualisasi

(Mylsidayu dan Kurniawan, 2015) mengemukakan bahwa “setiap siswa berbeda-beda beban latihan, karena hal ini dipengaruhi oleh faktor keturunan, kematangan gizi, waktu istirahat, dan tidur, tingkat kebugaran, pengaruh lingkungan, rasa sakit dan cedera dan motivasi” (hlm.57). Oleh sebab itu pelatih perlu menyadari bahwa setiap anak memiliki perbedaan-perbedaan tersebut dalam merespon beban latihan.

Menurut (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “seluruh konsep latihan haruslah disusun sesuai dengan karakteristik atau kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat sejauh mungkin tercapai, faktor-faktor seperti umur, jenis, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmaninya, ciri ciri psikologisnya, semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendesain program latihan bagi siswa” (hlm.64).

Sejalan dengan pernyataan tersebut kenyataan pada saat di lapangan menunjukkan tidak ada dua orang yang persis sama, tidak ditemukan pula dua orang yang secara fisiologis dan psikologis sama persis. Perbedaan kondisi tersebut mendukung adanya latihan yang bersifat individual. Oleh karena itu program latihan harus dirancang dan dilaksanakan secara individual, agar latihan tersebut menghasilkan peningkatan prestasi yang cukup baik. Dengan memperhatikan keadaan individu siswa, pelatih akan mampu memberikan takaran yang sesuai dengan kebutuhan siswa dan dapat membantu memecahkan masalah-masalah yang dihadapi. Untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi latihan pada seseorang, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*),

jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip individu ini.

3. Prinsip Kualitas Latihan

Pada setiap latihan yang akan dilakukan haruslah berisi drill-drill yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya agar siswa dapat mudah menangkap apa yang disampaikan oleh pelatih. Menurut (Harsono, 2015) mengungkapkan bahwa “latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu) adalah latihan dan *drill-drill* yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan siswa, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan prinsip-prinsip *overload* diterapkan” (hlm.75). Kemudian (Harsono, 2015) menjelaskan bahwa “latihan yang bermutu adalah apabila latihan dan drill-drill yang diberikan memang benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan siswa, apabila koneksi-koneksi yang konstruktif sering diberikan, apabila pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail baik dalam segi fisik, teknik, maupun siswa” (hlm.76).

Hasil yang di dapat dari sistem latihan dengan kualitas tinggi biasanya adalah prestasi yang tinggi pula. Latihan-latihan yang terkadang intensifnya kurang tetapi bermutu seringkali lebih berguna untuk menentukan kualitas training, yaitu hasil-hasil penemuan penelitian 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.

4. Prinsip Pulih Asal (*Recovery*)

Pada waktu menyusun program latihan yang menyeluruh harus mencantumkan waktu pemulihan yang cukup. Apabila tidak memperhatikan waktu pemulihan ini, maka atlet akan mengalami kelelahan yang luar biasa dan berakibat pada sangat menurunnya penampilan. Jika pelatih memaksakan memberi latihan yang sangat berat pada program latihan untuk beberapa waktu yang berurutan tanpa memberi kesempatan istirahat, maka kemungkinan terjadinya kelelahan hebat (*overtraining*) atau terjadinya cedera. Program latihan sebaiknya disusun berselang-seling antara latihan berat dan latihan ringan. Latihan berat hanya dua hari sekali diselingi dengan latihan ringan.

Pendapat Rushall dan Pyke (dalam Fauzi et al., 2019) dikemukakan bahwa faktor paling penting yang mempengaruhi status kesehatan atlet adalah “pemilihan rangsangan beban bertambah dengan waktu pulih asal yang cukup diantara setiap melakukan latihan. Setelah rangsangan latihan berhenti, tubuh berusaha pulih asal untuk mengembalikan sumber energi yang telah berkurang dan memperbaiki kerusakan fisik yang telah terjadi selama melakukan kegiatan latihan” (hlm. 37). Kent (dalam Fauzi et al., 2019) menjelaskan bahwa “pulih asal adalah proses pemulihan kembali glikogen otot dan cadangan phosphagen, menghilangkan asam laktat dan metabolisme lainnya, serta reoksigenasi myoglobin dan mengganti protein yang telah dipakai” (hlm. 37).

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Hasil yang relevan yaitu suatu penelitian yang terdahulu hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas.

Penelitian yang disusun oleh Handito Prabowo Tahun 2021 yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ball Handling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Peserta Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Baturaden Tahun Ajaran 2018/2019”. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*One Group Pretest Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putera ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden yang berjumlah 20 siswa. Sampel yang diambil dari hasil total sampling berjumlah 20 siswa putera. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan menggiring adalah AAHPERD *basketball control dribble Test*. Validitas tes sebesar 0.37 – 0.91” dan Reliabilitas tes sebesar 0.88 – 0.95’. Analisis data menggunakan uji t. Hasil analisis menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan ball handling terhadap kemampuan menggiring siswa putra ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Baturraden, dengan nilai thitung $10.338 > 2.09$ dan nilai signifikansi p sebesar $0.000 < 0.05$, kenaikan persentase sebesar 3.15%, dan selisih sebesar 0.44 detik.

Perbedaan dengan peneliti yang akan penulis lakukan terdapat populasi dan sampelnya. Persamaannya terdapat pada variabel bebas dan variabel terikat, metode serta cabang olahraga yang di gunakan.

Penelitian yang disusun oleh Jeffry Richmanza (2023) yang berjudul “Pengaruh Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket” Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif eksperimen. Populasi sebanyak 10 siswa dan menggunakan seluruh populasi sebagai sampel penelitian sebanyak 10 siswa. berdasarkan hasil penelitian, pengolahan data, analisis data, dan pengujian hipotesis, maka dapat ditemukan terdapat pengaruh yang berarti dalam variasi latihan terhadap keterampilan *dribble* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Garut tahun ajaran 2023/2024.

Dari penelitian di atas perbedaan dengan peneliti yang akan penulis lakukan terdapat pada variabel bebas dan sampel. Persamaannya terdapat pada variabel terikat dan cabang olahraga yang akan diteliti.

2.3 Kerangka Konseptual

Olahraga bola basket mempunyai empat faktor pendukung prestasi yaitu: Fisik, teknik, taktik, dan mental. Teknik merupakan salah satu dari keempat faktor tersebut. Permainan bola basket memiliki beberapa bentuk teknik dasar yang perlu dikuasai oleh seorang pemain. Menurut (David Iqroni, 2022) mengungkapkan bahwa “dalam permainan bola basket, para pemain agar dapat bermain dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Keterampilan gerak yang harus dikuasai antara lain keterampilan gerak *ball handling*, *dribbling*, *passing*, *shooting*, *under ring*, *pivot* dan *lay up*” (hlm. 42). Penguasaan teknik dasar sangat penting agar bisa bermain bola basket dengan baik untuk menguasai teknik-teknik dasar tersebut diperlukan latihan-latihan teknik dasar secara terus menerus dan sungguh-sungguh supaya dapat menguasai teknik bola basket dengan mudah.

Ball handling adalah salah satu faktor teknik yang mendukung permainan bola basket. Teknik ini digunakan: (1) untuk mengontrol bola, (2) untuk penguasaan bola, (3) untuk meningkatkan kendali bola, (4) untuk memperbaiki teknik dasar, (5) untuk meningkatkan kelincahan. Teknik *ball handling* ini harus dipelajari atau

dilatihkan sejak dini dan merupakan dasar bagi pemula untuk mengembangkan teknik yang lainnya.

Untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *dribbling*, maka penulis akan menggunakan latihan *ball handling*. Oleh karena itu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dapat menggunakan latihan *ball handling* yang merupakan salah satu latihan yang diberikan untuk meningkatkan dan memperbaiki keterampilan *dribbling*. Sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *dribbling* menggunakan latihan *ball handling* pada penelitian ini akan dilakukan tes awal dan tes akhir. Tes awal yaitu tes keterampilan *dribbling*. Perlakuan ini akan diberikan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah diberikan perlakuan, maka akan diberikan tes akhir yaitu tes penguasaan *dribbling*. Harapannya setelah diberikan perlakuan dengan latihan *dribbling* menggunakan latihan *ball handling* dapat meningkatkan dan memperbaiki keterampilan *dribbling* bola basket pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya.

2.4 Hipotesis Penelitian

Pengertian hipotesis menurut (Sugiono, 2019) mengungkapkan bahwa “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.99).

Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir dan penelitian yang relevan seperti di atas maka dapat dirumuskan hipotesis, yaitu: latihan menggunakan *ball handling* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 10 Kota Tasikmalaya Tahun Ajaran 2023/2024.