

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

1) Konsep Permainan Bola Basket

Olahraga bola basket berkembang pesat sekitar tahun 1892 dan banyak dimainkan di berbagai tempat di Amerika. Di Indonesia, olahraga bola basket mulai dikenal sekitar tahun 1920-an. Bola basket masuk dan diperkenalkan oleh orang-orang Tiongkok yang bermigrasi ke Indonesia dan diterima baik di Indonesia hingga bisa berkembang dengan baik karena permainan bola basket dapat dimainkan oleh berbagai kalangan baik muda ataupun tua, baik putra atau pun putri dan permainan bola basket sangat mudah dimainkan.

Permainan bola basket dimainkan oleh dua regu baik putra atau putri, dengan masing-masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Permainan ini bertujuan untuk mendapatkan angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak angka. Ketika memainkan bola, pemain mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melempar dan menggiring bola. Menurut Margono dalam Mahardika, “bahwa bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing masing regu terdiri dari 5 orang pemain. Tiap regu berusaha memasukan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah lawan memasukan bola atau mencetak angka”.

Permainan bola basket berdasarkan Federasi Basket Internasional (FIBA) permainan ini dimainkan selama 40 menit yang dibagi menjadi 4 *quarter*, dimana satu *quarter* terdiri dari 10 menit. Permainan basket dianggap sebagai olahraga yang memerlukan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi. Untuk melakukan berbagai teknik utama dalam permainan basket seperti *shooting*, *passing* dan, *dribbling* pemain basket menggunakan energi yang berasal dari sistem aerobik maupun anaerobik.

a) Teknik Dasar Bola Basket

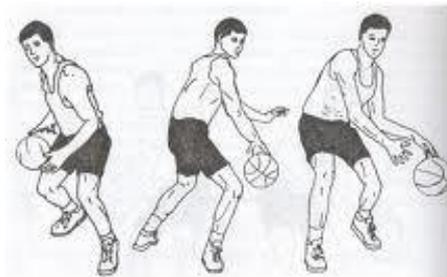
Teknik dalam permainan bola basket memiliki gerakan yang terdiri dari unsur-unsur gerak yang terkoordinasi dengan benar sehingga atlet dapat bermain dengan baik, Indrawan & Nurhidayat (2014) menjelaskan,

Untuk menjadi pemain bola basket yang baik, 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, karena permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks gerakannya (hlm. 7).

Untuk dapat memainkan permainan bola basket maka seseorang harus menguasai teknik dasar terlebih dahulu agar permainan dapat dilakukan dengan baik.

b) *Dribble* (menggiring bola)

Dalam permainan bola basket teknik menggiring bola (*dribbling*) adalah hal yang paling penting agar permainan dapat berjalan dengan baik. Menurut Indrawa & Nurhidayat (2014) “*Dribble* adalah memantulkan bola ke lantai dengan salah satu tangan, baik sedang berdiri di tempat maupun sedang bergerak. *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah ke *ring*” (hlm. 7).



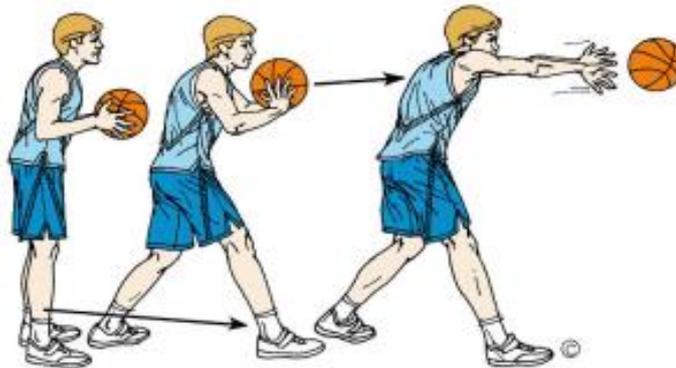
Gambar 2.1 Teknik *Dribble* Permainan Bola Basket

Sumber: <http://yudharushendrawan.wordpress.com/2014/11/23/cara-mendribbleteknik-permainan-bola-basket-dribbling/>

Karakteristik *dribble* pada awalnya adalah bola harus lepas dari tangan sebelum kaki pemain melangkah, saat *dribble* pemain tidak boleh menyentuh bola bersamaan dengan dua tangan atau bola diam dalam genggamannya.

c) *Passing* (operan)

selain *dribbling* dalam permainan bola basket *passing* (operan) juga merupakan salah satu teknik dasar yang dibutuhkan dikarenakan permainan bola basket merupakan permainan yang membutuhkan kerja sama tim. Menurut Indrawan & Nurhidayat (2014) “*passing* merupakan keahlian yang paling dasar yang sering diabaikan. pemain jarang berlatih *passing* karena kurang mendapat perhatian penggemar dibanding pencetak skor. Mengembangkan teknik *passing* menjadikan pemain yang lebih handal” (hlm. 8).



Gambar 2.2 Teknik *Passing* Permainan Bola Basket

Sumber: <http://ellardiani.files.wordpress.com/2012/09/sda.png?w=300&h=170>

Adapun kegunaan *passing* adalah untuk mengalihkan bola ketika daerah padat pemain (dijaga lawan), menggerakkan bola dengan cepat pada saat *fast break*, membangun permainan yang *offensif*, mengoper dan memotong untuk melakukan tembakan sendiri.

d) *Shooting* (menembak)

Shooting adalah kemampuan untuk memasukan bola ke dalam keranjang (*ring*) agar mendapatkan angka. Menurut Indrawan & Nurhidayat (2014) “*shooting* adalah suatu gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat sasaran” (hlm.8).



Gambar 2.3 Teknik *Shooting* Permainan Bola Basket

Sumber: <http://www.penasorkes.com/2019/04/10-teknik-shooting-menembak-dalam-bola.html>

Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* atau memasukan bola ke keranjang merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan yang memberikan hasil atau skor, selain itu memasukan bola ke keranjang merupakan inti dari strategi permainan.

2) Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kondisi manusia yang memungkinkannya melakukan aktivitas sehari-hari dengan penuh semangat dan mengurangi resiko kesehatan akibat kurangnya gerakan fisik, maka seseorang harus ada dalam kebugaran jasmani yang baik untuk menghadapi intensitas kerja dan segala macam stres yang akan dihadapinya. Maka semakin jelas bahwa kebugaran jasmani memegang peranan yang sangat penting. Menurut Prakoso & Hartoto dalam Arif (2020) “kebugaran jasmani juga membantu kelenturan otot, melancarkan persendian, melancarkan sistem sirkulasi darah, sistem saraf, dan fungsi jantung”. Sedangkan menurut Litan dalam Arif (2020) “kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan dan fleksibilitas”.

Menurut Hoeger dalam Rini Sukamti Endang, dkk (2016) “kebugaran dikalsifikasikan menjadi dua karegori yaitu: kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan atau *health-related fitness* dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill-related fitness*”.

a) Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan didefinisikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan aktifitas harian yang membutuhkan energi serta kualitas dan kapasitas yang diasosiasikan dengan rendahnya resiko munculnya penyakit yang berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik. Kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan, kualitas dan kemampuan fisik seseorang dalam menjalani kegiatan sehari-hari dan upaya peningkatannya merupakan salah satu usaha preventif dalam menghadapi ancaman beberapa penyakit yang di antaranya adalah gangguan kardiovaskuler. Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan atau *health related physical fitness*, meliputi:

1. Komponen lemak tubuh, merupakan gambaran perbandingan masa jaringan tubuh aktif dengan tidak terlibat aktif dalam metabolisme energi.
2. Fleksibilitas atau kelenturan, merupakan ketersediaan ruang gerak sendi dalam memberikan toleransi terhadap upaya penggunaan maksimal sendi.
3. Kekuatan dan ketahanan otot, ketahanan otot berbanding lurus dengan tingkat kebugaran seseorang. Orang dengan otot yang kuat dapat bertahan lama dalam memiliki kebugaran yang baik.
4. Daya tahan jantung-paru (kardiorespirasi), adalah kemampuan jantung, paru-paru, dan pembuluh darah untuk menyuplai oksigen ke dalam sel-sel sehingga memenuhi kebutuhan untuk memperpanjang aktivitas fisik. Komponen ini adalah yang paling disetujui sebagai komponen kebugaran dan kriteria yang paling umum digunakan untuk pengukuran kebugaran baik pada orang dewasa maupun anak-anak karena merupakan dasar dari kebugaran menyeluruh (*total fitness*) dengan menggambarkan kualitas fisik seseorang dari sisi yang tergolong.

b) Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan

Kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan atau *skill related fitness* adalah kebugaran jasmani yang penting untuk menghadapi kondisi-kondisi darurat yang terkadang membutuhkan ketangkasan.

1. Kecepatan (*Speed*), kemampuan berpindah dengan cepat dari satu tempat ke tempat lain.
2. Daya Ledak (*Power*), kemampuan maksimal otot yang dapat dihasilkan dalam waktu singkat.
3. Keseimbangan (*Balance*), kemampuan mempertahankan sikap dan tubuh pada bidang tumpuan pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic static*).
4. Kelincahan (*Agility*), kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, dari depan ke belakang, dari kiri ke kanan, atau dari samping ke depan.
5. Kelenturan (*Flexibility*), kemampuan gerak sendi secara maksimal pada seseorang yang lentuk dan tidak mudah mengalami cedera serta gerakan olahraga yang ditampilkan terlihat lebih luwes dan indah.
6. Koordinasi (*Coordination*), hubungan yang harmonis antara berbagai bagian yang mewujudkan suatu gerak yang lancar dan efisien.
7. Reaksi (*Reaction*), kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya.
8. Kekuatan (*Strength*), komponen sangat penting untuk meningkatkan kondisi fisik seseorang.
9. Daya Tahan (*Endurance*), kondisi fisik yang mampu bekerja dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti setelah menyelesaikan suatu pekerjaan.
10. Ketepatan (*Accuracy*), kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran yang dituju.

kategori tersebut lebih banyak berperan pada kelompok atlet dibandingkan masyarakat pada umumnya sehingga penggunaannya terbatas pada komunitas dan kegiatan olahraga.

Dari uraian di atas, kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik tanpa mengalami kelelahan berlebih dan membutuhkan

ketangkasan baik untuk atlet yang melakukan olahraga maupun untuk masyarakat untuk menjalankan aktivitas fisik.

3) Manfaat Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah hal yang sangat mendasar dalam kehidupan sehari-hari dan kebugaran jasmani memiliki manfaat yang sangat penting untuk meningkatkan kemampuan kerja sebagai siapapun yang memilikinya sehingga dapat melaksanakan tugas-tugas secara optimal untuk mendapatkan hasil yang lebih baik juga dapat membantu melancarkan sirkulasi darah dan sistem jantung, meningkatkan stamina tubuh, memulihkan organ tubuh yang tidak berfungsi dengan baik, mengurangi resiko obesitas dan mencegah berbagai penyakit. Manfaat lain dari kebugaran jasmani menurut Labie, dkk dalam Arif (2020) “manfaat lainnya adalah meningkatkan *mood* (suasana hati) mengatasi depresi, sebagai indikator ketercapaian kebugaran jasmani secara menyeluruh”.

Manfaat khusus dari kebugaran jasmani terbagi menjadi tiga golongan sebagai berikut:

- a) golongan pertama yang berdasarkan pekerjaan, misalnya kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi, kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan produktivitas kerja, dan kebugaran jasmani bagi pelajar untuk meningkatkan kemampuan belajar.
- b) golongan kedua berdasarkan keadaan, misalnya kebugaran jasmani bagi orang-orang berkebutuhan khusus untuk rehabilitasi, dan kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk mempersiapkan diri menghadapi kelahiran.
- c) golongan ketiga berdasarkan umur, bagi anak-anak untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan, dan kebugaran jasmani bagi orang tua untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

4) Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan hal yang mendukung dalam kesehatan tubuh manusia, namun kebugaran jasmani juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

- a) Faktor umur yang berpengaruh terhadap kelenturan dan komposisi tubuh, hal itu biasanya disebabkan karena proses menua karena menurunnya elastisitas otot.

Umur perbandingan kesegaran jasmani antara lebih tua tidak begitu memperlihatkan perbedaan yang tajam. Usia 10-15 tahun dapat mencapai presentase peningkatan kebugaran jasmani yang sama dengan orang dewasa, tetapi kurang dari usia tersebut cenderung lebih kecil presentase peningkatannya. Daya tahan kardiovaskuler meningkat dan mencapai maksimal di usia 20-30 tahun.

b) Perbedaan jenis kelamin juga menjadi mempengaruhi kebugaran jasmani yang mana masing-masing jenis kelamin memiliki keuntungan yang berbeda secara hukum dasar wanita memiliki potensi tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi dari pria, dalam keadaan normal mereka mampu menahan perubahan suhu yang jauh lebih besar. Kaum laki-laki cenderung memiliki potensi untuk bertenaga dan kecepatan lebih tinggi dari wanita.

c) Pengolahan bahan makanan juga berpengaruh terhadap makanan yang dikonsumsi, asupan gizi yang seimbang berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

d) Jam istirahat menjadi faktor yang penting dan berpengaruh bagi kebugaran jasmani karena ketika kurang tidur maka akan merasa lemas, letih dan lesu. Tubuh membutuhkan waktu istirahat yang cukup untuk membangun kembali otot-otot setelah melakukan aktivitas atau latihan sebanyak kebutuhan latihan dalam merangsang pertumbuhan otot. Istirahat yang cukup perlu bagi badan dan pikiran untuk tetap menjaga kesegaran jasmani.

e) Keturunan atau faktor genetik juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seperti kapasitas jantung, perut, postur tubuh, sel darah.

f) Selain itu juga faktor olahraga yang mempunyai pola dan harus dilakukan secara teratur. Latihan yang terprogram atau latihan terpola adalah latihan yang mempunyai prinsip-prinsip sebagai berikut: sistematis (pemanasan, inti, pendinginan). berkelanjutan (*continue*) yaitu latihan yang dilakukan dengan berkelanjutan dengan frekuensi waktu yang teratur. Beban bertambah (*overload*) yaitu bertambahnya beban disetiap jenjang latihan mulai dari yang ringan hingga yang paling berat.

5) Kebugaran Jasmani Usia 16-19 Tahun

Usia 16-19 tahun merupakan masa remaja atau adolesensi. Istilah adolesensi atau remaja berasal dari kata latin *Adolescere* yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi dewasa”. Menurut sugiyanto (2008) “adolesensi atau remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa, hal ini biasanya dandang dari segi kematangan seksual dan cepatnya pertumbuhan” (hlm. 52).

Pada masa adolesensi terjadi perkembangan biologis yang sangat kompleks, yaitu meliputi:

a) Ukuran dan proporsi tubuh

Perubahan fisik atau proporsi tubuh selama adolesensi menunjukkan beberapa indikasi dalam komposisi tubuh. Perubahan komposisi terutama bervariasi kepada kegemukan dan kekurusan. Anak laki-laki meningkat ke arah berotot terutama pada anggota badan, sedangkan anak perempuan meningkat ke arah bentuk ramping dan gemuk atau makin berlemak. Peningkatan tersebut untuk anak laki-laki berlangsung dengan cepat terutama menjelang dewasa, sedangkan untuk anak perempuan berlangsung secara bertahap.

b) Pertumbuhan jaringan tubuh

Perubahan secara proporsional terjadi pada tulang otot dan jaringan lemak pada masa adolesensi. Pertumbuhan tulang dan otot sejalan dengan peningkatan tinggi dan berat badan, sedangkan penurunan volume jaringan lemak lebih nampak pada anak laki-laki dibandingkan dengan anak perempuan. Pertumbuhan tulang dan otot sama, tetapi penurunan volume lemak tidak sama lamanya.

c) Perubahan fisiologis

Adolensi ditandai oleh berbagai macam perubahan-perubahan fisiologis yang berhubungan dengan masa pubertas dan pengaruh terhadap penampilan fisik pada kedua jenis kelamin. Salah satu perubahan adalah denyut nadi basal yang selalu menurun secara berangsur-angsur dan sama untuk kedua jenis kelamin sejak lahir. Penurunan denyut nadi tersebut terus berlangsung sama antara kedua jenis kelamin.

d) Peningkatan kekuatan

Perubahan-perubahan fisiologis dan pertumbuhan yang cepat di masa adolesensi peningkatannya dengan perbedaan peningkatan kekuatan antara kedua

jenis kelamin. Menurut sugiyanto (2008) “bahwa perkembangan kekuatan susunan masa adolesensi nampak pada perempuan tidak dapat melampaui rata-rata perkembangan kekuatan laki-laki bahkan dapat digambarkan bahwa kekuatan yang dimiliki oleh perempuan yang terkuat dapat disamakan dengan kekuatan laki-laki yang terlemah” (hlm. 57).

Dari penjelasan di atas perubahan-perubahan penampilan gerak pada masa adolesensi cenderung mengikuti perubahan-perubahan dalam ukuran badan, kekuatan, dan fungsi fisiologis. Perbedaan-perbedaan dalam perbedaan keterampilan gerak dasar antara kedua jenis kelamin semakin meningkat, anak laki-laki menunjukkan terus mengalami peningkatan sedangkan anak perempuan menunjukkan peningkatan yang tak berarti, bahkan menurun setelah umur menstruasi.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Penelitian yang disusun oleh Muhammad Azhar Arif, tahun 2020 yang berjudul “*Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Palang Merah Remaja SMKN 3 Pangkep*”. Skripsi ini membahas mengenai survei tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler palang merah remaja dengan tingkat kesegaran jasmani pada SMKN 3 Pangkep yang dapat dikategorikan sedang.

Jurnal yang disusun oleh Zulfa dan Ari, tahun 2020 dengan judul “*Survei Kebugaran Jasmani Kelas VIII SMP Plus Asy-Syukur Kanigoro*”. Penelitian ini membahas mengenai kebugaran jasmani pada siswa dengan menggunakan tes dan pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Dengan perbedaan hasil tes kebugaran jasmani antara putra dan putri dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya adalah dari jenis kelamin, usia, pola istirahat serta kesadaran untuk berolahraga.

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual adalah penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian

yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) “alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis” (hlm. 60).

Berdasarkan permasalahan yang penulis amati bahwa kebugaran jasmani Mahasiswa Unit Kebuatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Universitas Siliwangi pada masa pandemi ini kurang dikarenakan beberapa faktor, seperti berkurangnya jadwal latihan yang pada awalnya dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu, namun pada masa pandemi ini hanya melaksanakan latihan satu kali dalam satu minggu, dan hanya sebagian mahasiswa yang melaksanakan program kebugaran di luar jam latihan. Seperti yang dijelaskan Irianto dalam Arif (2020),

Keberhasilan mencapai kebugaran ditentukan oleh dosis latihan yang dijabarkan dalam *FIT (Frequency, Intensity, and Time)*. *Frequency* adalah banyaknya unit latihan, 3-5 kali per minggu. *Intensity* adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan, 75% - 85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220-umur (dalam tahunan). *Time* adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit.

Berdasarkan kajian teori, kebugaran jasmani merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dan juga sebagai titik tolak untuk tercapainya prestasi yang lebih baik. Menurut Nosseck dalam Lufisanto (2014) olahraga sebagai “*the performance capacity of a sportman*”. Yakni kemampuan seorang olahragawan dalam melaksanakan kegiatan olahraga. Kebugaran jasmani ini yang dalam lingkungan tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Untuk dapat mengetahui kebugaran jasmani mahasiswa pada masa pandemi maka dapat dianalisis indikator indikatornya dengan tes dan pengukuran secara langsung, maka akan diketahui kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket pada masa pandemi *covid-19*.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan kesimpulan sementara berdasarkan kajian teori yang masih perlu dibuktikan kebenarannya. Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana

rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan” (hlm. 63).

Berdasarkan kerangka konseptual diatas, hipotesis penelitian ini adalah “Kebugaran jasmani Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Bola Basket Pada Masa Pandemi *Covid-19* Tergolong Klasifikasi Kurang”.