

## BAB 2

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 Kajian Pustaka

##### 2.1.1 Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri. Permainan bola basket saat ini telah berkembang dengan pesat, baik di kota maupun di desa, banyak dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa. Bahkan di beberapa negara di dunia, bola basket bukan hanya sekedar olahraga semata, akan tetapi sudah menjai objek bisnis berupa kompetisi yang sangat menguntungkan, baik bagi pemain dan tim itu sendiri maupun bagi negara yang menyelenggarakan kompetisi bola basket. Tujuan permainan bola basket adalah untuk menghasilkan *point* sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukan bola ke ring lawan dan mencegah atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak *point*. Dr. James Naismith anggota sekolah pelatihan *Young Men's Christian Association* (YMCA) pada tahun 1891 dari Springfield merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Luther Gulick, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepakbola atau *lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin.

Permainan bola basket merupakan permainan sederhana yang dimainkan oleh dua regu dan setiap regunya berjumlah lima orang pemain yang bertujuan untuk memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan memperoleh nilai. Permainan ini memerlukan gerakangerakan yang kompleks, artinya gerakangerakan yang dibutuhkan dalam permainan ini merupakan gerakan yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik dan didukung oleh gerakan-gerakan kompleks yang saling mendukung. Misalnya sebelum melakukan *shooting* ataupun *passing*, anak harus terlebih dahulu mengetahui bagaimana cara memegang bola yang benar sehingga koordinasi kedua gerakan tersebut menyatu dengan baik. Disamping keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan ini juga terkandung

nilai-nilai yang bersifat psikis, sosial, seperti: daya juang, sportifitas, kerjasama, *fairplay* dan sebagainya.

### **2.1.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket**

Agar menjadi pemain bola basket yang baik, seorang pemain perlu menguasai teknik - teknik dasar permainan bola basket. Adapun teknik - teknik permainan bola basket adalah:

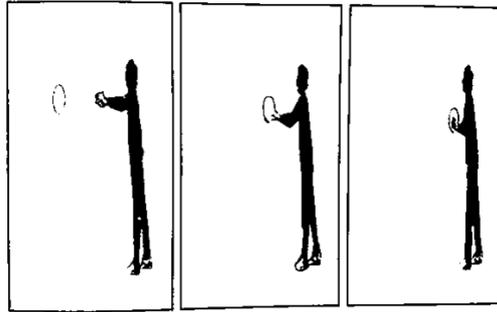
#### 1) *Passing and Catching* (Operan dan Tangkapan)

##### a) Two-Handed *Chest Pass* (Operan dada)

Operan dada adalah operan yang umum dilakukan bila tidak ada pemain bertahan di antara pengoper dan teman setimnya. Cara melakukan operan ini adalah memegang bola setinggi dada dan dekat dengan badan, siku ditekuk dan jari-jari terbuka memegang bola. Saat bola dilepaskan, lengan dan tangan diluruskan dengan telapak menghadap ke luar.

Pelaksanaan :

- (1) Lihat target
- (2) Pandangan jauh atau mengecoh sebelum operan
- (3) Melangkah pada arah operan
- (4) Rentangkan lutut, punggung, dan lengan
- (5) Perkuat pergelangan tangan dan jari "melalui" bola
- (6) Perkuat tangan yang lemah "melalui" bola
- (7) Lepaskan bola dari jemari tangan pertama dan kedua berurutan
- (8) Arahkan pada jarak sekitar dua per tiga
- (9) Bola mengarah ke dada penerima
- (10) Lengan direntangkan
- (11) Telapak tangan menghadap bawah
- (12) Jari-jari menunjuk pada target



Gambar 2. 1 Two-Handed *Chest Pass* (Operan dada)

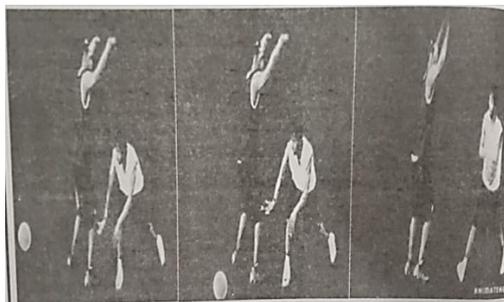
Sumber: Indrawan (2014)

b) Two-Handed *Bounce Pass* (Operan Memantul/Bawah)

Gerakan dasar operan memantul sama dengan operan dada, meskipun situasi saat dilakukannya berbeda, Operan memantul sering dilakukan pada permainan *pivot* ketika pengoper ke teman setimnya yang dijaga dari belakang, atau dalam situasi dimana operan dada tidak mungkin dilakukan.

Pelaksanaan :

- (1) Lihat target
- (2) Pandangan jauh atau mengoceh sebelum operan
- (3) Melangkah pada arah operan
- (4) Rentangkan lutut, punggung, dan lengan
- (5) Perkuat pergelangan tangan dan jari ”melalui” bola
- (6) Perkuat tangan yang lemah “melalui” bola
- (7) Lepaskan bola dari jemari tangan pertama dan kedua berurutan
- (8) Arahkan pada jarak sekitar dua per tiga
- (9) Bola memantul pada arah pinggang penerima



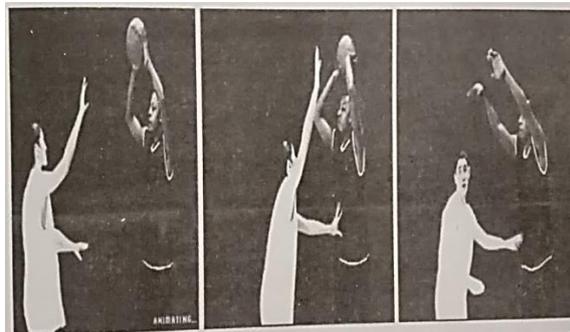
Gambar 2. 2 Two-Handed *Bounce Pass* (Operan Memantul/Bawah)

Sumber: Indrawan (2014)

c) *Two-Handed Over Head Pass*

Operan ini biasanya dilakukan untuk melempar bola ke daerah *post* tinggi dan rendah, atau sebagai lemparan yang mengawali serangan cepat setelah bola memantul, atau saat lemparan dalam. Pelaksanaan :

- (1) Lihat target
- (2) Bola diatas dahi
- (3) Pandangan jauh atau mengecoh sebelum operan
- (4) Melangkah pada arah operan
- (5) Rentangkan lutut, punggung, dan lengan
- (6) Lenturkan pergelangan dan jari-jari
- (7) Lepaskan bola dari jemari tangan pertama dan tangan kedua berurutan
- (8) Lihat target dan lengan direntangkan
- (9) Telapak tangan ke bawah
- (10) Jari-jemari menunjuk pada target



Gambar 2. 3 *Two-Handed Over Head Pass*

Sumber: Indrawan (2014)

d) *Side Arm Pass*

*Side Arm Pass* dilakukan bila kita dihalangi secara dekat dan harus memutar lawan. Kita dapat menggunakan dua tangan untuk operan *side arm* atau satu tangan. Pelaksanaan :

- (1) Lihat target
- (2) Bola diantara bahu dan paha
- (3) Pandangan jauh atau mengecoh sebelum operan
- (4) Melangkah pada arah operan

- (5) Rentangkan lutut, punggung, dan lengan
- (6) Lenturkan pergelangan dan jari-jari
- (7) Lepaskan bola dari jemari tangan pertama dan tangan kedua berurutan
- (8) Lihat target dan lengan direntangkan
- (9) Telapak tangan ke bawah
- (10) Jari-jemari menunjuk pada target



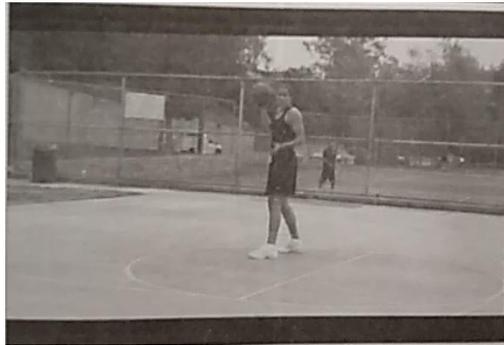
Gambar 2. 4 *Side Arm Pass*

Sumber: Indrawan (2014)

e) *Baseball Pass (Operan Baseball)*

Merupakan operan jarak jauh yang dilakukan dari lebih setengah panjang lapangan. Operan ini tidak terlalu akurat namun berguna pada serangan cepat. Pelaksanaan :

- (1) Lihat target tanpa menoleh
- (2) Pandangan jauh atau mengecoh sebelum operan
- (3) Melangkah pada arah operan
- (4) Rentangkan lutut, punggung, dan lengan
- (5) Kedua tangan tetap pada bola sampai terlepas
- (6) Lenturkan pergelangan dan jari-jari
- (7) Lepaskan bola dari jemari tangan pertama dan tangan kedua berurutan
- (8) Lihat target dan lengan direntangkan
- (9) Telapak tangan ke bawah
- (10) Jari-jemari menunjuk pada target



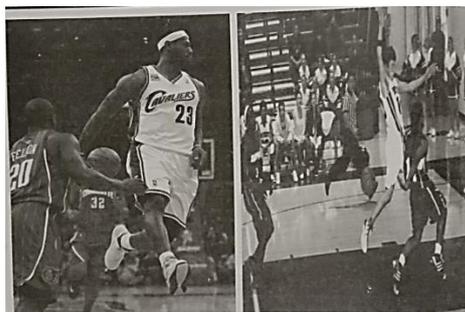
Gambar 2. 5 *Baseball Pass* (Operan *Baseball*)

Sumber: Indrawan (2014)

f) *Behind-The-Back Pass* (Operan Belakang)

Operan ini dianggap sebagai operan angan-angan, namun sekarang ini sudah menjadi senjata menyerang yang umum. Pada saat maju kita mungkin dapat melakukan operan belakang punggung, terutama ketika pemain lawan ada di antara pemain setim dan dalam *two on fast break*. Pelaksanaan :

- (1) Lihat target tanpa menoleh
- (2) Pandangan jauh atau mengecoh sebelum operan
- (3) Melangkah pada arah mengoper
- (4) Pindahkan berat tubuh dari belakang ke depan kaki
- (5) Oper bola lewat punggung
- (6) Rentangkan tangan pengoper
- (7) Kedua tangan pada bola sampai terlepas
- (8) Lenturkan pinggang dan jari-jari
- (9) Lepaskan bola dari jemari tangan yang satu dan dua secara beruntun
- (10) Lihat target dan lengan direntangkan
- (11) Telapak tangan menghadap ke bawah
- (12) Jari-jari menunjuk pada target



Gambar 2. 6 *Behind-The-Back Pass* (Operan Belakang)

Sumber: Indrawan (2014)

## 2) *Shooting* (Tembakan)

*Shooting* (menembak/menembakan bola) adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga basket. Teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, bertahan, dan *rebounding* mungkin mengantarkan seorang pemain memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja ia harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya, *shooting* dapat menutup kelemahan teknik dasar bola basket lainnya.

*Shooting* itu sendiri memiliki beberapa cara walaupun pada dasarnya bertujuan sama, yaitu memasukkan bola ke ring. Hampir semua pemain menembak dengan tujuh teknik dasar tembakan. *One-hand set shoot* (tembakan satu tangan), *free throw* (lemparan bebas), *jump shoot* (tembakan sambil melompat), *three point shoot* (tembakan tiga skor), *hook shoot* (tembakan mengait), dan *lay up*.

Teknik-teknik *shooting* terdiri dari beberapa rangkaian gerakan sebagai berikut :

### a) Sikap Awal

- (1) Sikap badan rileks dan agak condong kedepan, kaki kanan berada sedikit di depan kaki kiri (jika menembak dengan menggunakan tangan kanan) lutut direndahkan atau ditekuk untuk menambah dorongan tenaga pada saat bola dilepaskan
- (2) Pandangan melihat ke sasaran

- (3) Bola dipegang di atas kepala dengan jari-jari terbuka, tangan kanan berada di bagian belakang sebelah bawah bola dengan perkenaan pada permukaan keempat jari-jari dan ruas pertama ibu jari
- (4) Tangan kiri dengan jari-jari membantu menyangga dan menjaga keseimbangan bola
- (5) Telapak dan sikut tangan kanan penembak menghadap ke arah sasaran

b) Saat menembak

Meluruskan kedua tungkai dilanjutkan dengan meluruskan lengan kanan guna mendorong bola ke arah atas depan (sasaran). Gerakan ini dilakukan secara *continue* atau berkesinambungan.

c) Sikap akhir

Gerakan meluruskan lengan kanan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan kanan sampai telapak tangan kanan menghadap ke bawah. Pandangan mata tertuju pada ring dan setelah bola dilepas dari tangan, bersiap untuk melakukan *rebound*.

Dengan banyaknya komponen dasar dari gerakan *shooting* di atas menunjukkan bahwa teknik *shooting* benar-benar harus dilakukan dengan baik dan tidak asal-asalan. Gerakan *shooting* ini bukan hanyalah sekedar asal melempar bola saja, tetapi juga meliputi gerakan mengarahkan dan mengusahakan agar bola jatuh tepat di sasaran.



Gambar 2. 7 Rangkaian Gerak *Shooting*

Sumber: Indrawan (2014)

*Shooting* itu sendiri memiliki cara dan teknik yang berbeda meskipun tujuannya sama yaitu memasukan bola ke ring. Macam-macam *shooting*

tersebut diantaranya adalah tembakan bebas, menembak dengan *lay up*, tembakan melompat, tembakan tiga angka.

a) Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Pada dasarnya tembakan dalam permainan bola basket terbagi menjadi dua, yaitu tembakan hukuman dan tembakan lapangan. Tembakan lapangan merupakan tembakan yang dilakukan dari daerah tembakan dua angka dan tembakan tiga angka. Sedangkan tembakan hukuman merupakan hadiah yang diberikan kepada pemain, akibat pelanggaran yang dilakukan lawan yang terjadi pada saat melakukan tembakan lapangan. Permainan bola basket yang cepat dan agresif seringkali mengakibatkan terjadinya persinggungan. Persinggungan ini terjadi akibat pemain yang berusaha menghalangi lawan untuk dapat memasukkan bola ke ring. Persinggungan ini sering membawa keuntungan kepada tim lawan yang sedang melakukan penyerangan. Keuntungan yang nyata atau yang sering terjadi adalah diberikannya tembakan hukuman atau tembakan bebas pada tim yang sedang melakukan penyerangan.



Gambar 2. 8 Tembakan Bebas (*Free Throw*)

Sumber: Indrawan (2014)

b) Tembakan Melompat (*Jump Shoot*)

Tembakan ini merupakan tembakan yang paling efisien dan banyak digunakan oleh pemain dilapangan, karena merupakan satu gerakan yang simple untuk menghasilkam angka, namun tentunya setiap teknik gerakan mempunyai resiko tersendiri, begitupun dengan teknik *jump shoot* ini. Selain membutuhkan otomatisasi tembakan yang baik dari pemain, teknik ini juga beresiko tinggi diblok oleh lawan jika *timing* tembakan tidak benar dan penjagaan dari lawan yang ekstra ketat. Teknik menembak dengan lompatan

dibagi ua, yaitu tembakan lompatan dengan dua tangan di atas kepala dan tembakan lompatan dengan satu tangan.

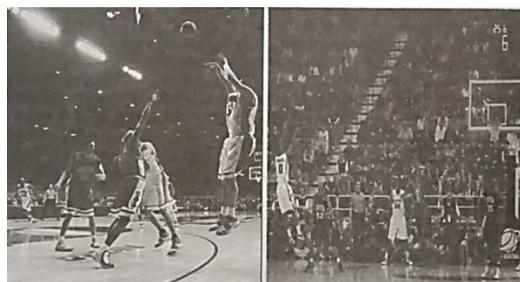


Gambar 2. 9 Tembakan Melompat (*Jump Shoot*)

Sumber: Indrawan (2014)

c) Tembakan Tiga Angka (*Three-Point Shoot*)

Tembakan *three point* yaitu tembakan yang dilakukan dari luar garis melengkung setengah lingkaran besar yang berhadapan dengan ring. Tembakan *three point* disiapkan untuk perubahan *point* yang tinggi karena menghasilkan angka yang lebih banyak dari pada *medium shoot*, karena jika bola masuk angka yang didapatkan adalah tiga angka. Tembakan ini bisa dilakukan dengan disertai lompatan disebut *jump shoot three point* sedangkan yang tidak disertai lompatan disebut *three point shoot*. *Jump shoot three point* biasa dilakukan jika penjagaan dari lawan sangat ketat dan *three point shoot* dilakukan jika penjagaan dari lawan longgar.



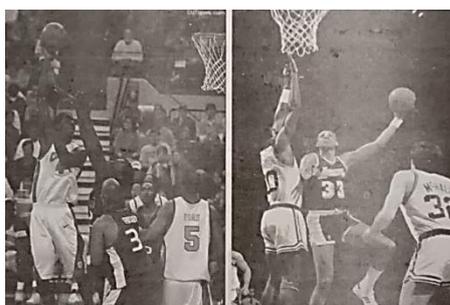
Gambar 2. 10 Tembakan Tiga Angka (*Three-Point Shoot*)

Sumber: Indrawan (2014)

d) *Hook Shoot* (Tembakan Mengait)

Keunggulan tembakan mengait adalah susah dihalangi, bahkan oleh lawan yang tinggi. Tembakan mengait terbatas di dekat ring, jarak 3 meter

hingga 4 meter. Tembakan mengait yang berhasil menyebabkan seorang pemain ditempel ketat, tembakan tipuan jenis ini membuat ruang terbuka pada arah berlawanan untuk suatu serangan atau operan. Lawan yang berusaha menghalangi seorang pemain untuk *rebound*.



Gambar 2. 11 *Hook Shoot* (Tembakan Mengait)

Sumber: Indrawan (2014)

e) Menembak dengan *Lay Up*

Tembakan *lay up* adalah tembakan yang dilakukan dengan bantuan irama dua Langkah, tembakan ini merupakan teknik yang paling aman dan efektif karena dengan teknik *lay up* akan lebih dekat ke keranjang dan memudahkan memasukan bola. Gerakan irama dua Langkah dapat dilakukan dari menerima operan atau dari gerakan mengiring bola, sehingga dalam melakukan *lay up* perlu koorinasi yang baik yaitu antara melangkah, melompat, dan memasukan atau melepaskan bola ke keranjang.



Gambar 2. 12 Menembak dengan *Lay Up*

Sumber: Indrawan (2014)

3) *Dribble* (Mengiring Bola)

*Dribble* atau *dribbling* merupakan bagian yang tak terpisahkan dari bola basket dan penting bagi permainan individu dan tim. *Dribble* adalah suatu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, seorang pemain

harus memantul-mantulkannya pada lantai. Kemampuan *dribbling* dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh berada di antara bola dan lawan. Dengan kata lain, jika *dribbling* dengan sisi tangan yang lemah, maka lindungi dengan tubuh.

Gerakan dasar *dribble* terdiri dari kontrol *dribble*, *speed dribble*, *footfire dribble*, *change-of-pace dribble*, *retreat dribble*, *cross-over dribble*, *inside-out dribble*, dan *behind-the-back dribble*. Latihan secara otomatis akan membuat seorang pemain bisa mengiring bola dan dapat memfokuskan perhatian tidak lagi pada bagaimana mengiring bola, tapi pada perubahan situasi di lapangan.

Secara umum *dribble* membantu pemain memindahkan bola di lapangan dan menjauhkan diri dari penjagaan. Adapun beberapa manfaat khusus *dribble* antara lain :

- (1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan
  - (2) Memindahkan bola ketika penerima tiak bebas penjagaan
  - (3) Memindahkan bola pada saat *fast break* karena rekan setim tidak bebas penjagaan untuk mencetak angka
  - (4) Menembus penjagaan ke arah ring
  - (5) Menarik perhatian penjaga/lawan untuk membebaskan rekan setim
  - (6) Menyiapkan permainan menyerang
  - (7) Memperbaiki posisi atau sudut (*angle*) sebelum mengoper ke rekan setim
  - (8) Membuat peluang untuk menembak
- a) Melakukan Kontrol *Dribble*

Gunakan *dribble* ketika dijaga secara ketat dan harus tetap melindungi dan menjaga bola selalu di bawah kontrol. Keseimbangan dalam berdiri yang merupakan dasar pengendalian *dribble* akan memudahkan seorang pemain dalam tiga hal, yaitu menembak, mengoper atau mengiring bola. *Dribble* memungkinkan seorang pemain untuk bergerak cepat, mengubah arah, mengubah Langkah dan berhenti, sementara pemain tetap melindungi bola. Pelaksanaan kontrol *dribble* :

- (1) Angkat kepala lihat ring
- (2) *Dribble* bola dekat badan
- (3) *Dribble* sebatas lutut atau lebih rendah
- (4) Bola lepas dari tangan sebelum mengayunkan kaki *pivot*
- (5) *Dribble* bola dengan ujung jari
- (6) Pergelangan yang kuat dan jari dibengkokkan
- (7) Badan dan tangan tidak men-*dribble* melindungi bola

b) Kecepatan *Dribble*

Kecepatan *dribble* sangat berguna Ketika seorang pemain tidak dijaga ketat, ketika harus cepat membawa bola dalam lapangan yang kosong, dan Ketika harus cepat mencapai keranjang. Untuk kecepatan *Dribble*, lakukan *dribble* setinggi pinggang, angkat kepala dan lihat sisi keranjang sehingga dapat melemparkan bola beberapa meter didepan dan setelah itu kejar. Pelaksanaan kecepatan *dribble*.

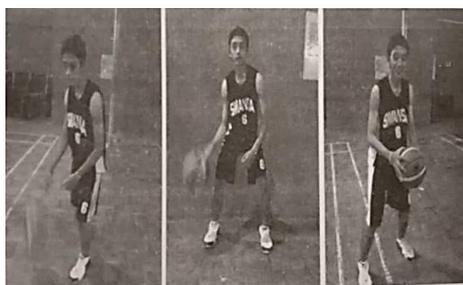
- (1) Angkat kepala lihat ring
- (2) Lemparkan bola beberapa meter kemudian kejar
- (3) *Dribble* kedepan sebatas pinggang
- (4) Bola lepas dari tangan sebelum mengayunkan kaki *pivot*
- (5) *Dribble* bola dengan ujung jari
- (6) Pergelangan yang kuat dan jari dibengkokkan
- (7) Badan dan tangan tidak men-*dribble* melindungi bola

c) Melakukan *One-Two-Stop* pada Akhir *Speed Dribble*

Kecepatan dalam *dribbling* penting, begitu pula berhenti tiba-tiba dengan seimbang. Setelah *dribbling* pada kecepatan penuh, pemain yang tidak berpengalaman sering kehilangan keseimbangan dan control pada saat mencoba berhenti cepat. *One-two-stop* dapat mencegah ayunan kaki dan berpindah ketika berhenti setelah *dribbling*, dan hal ini amat penting dalam melakukan terobosan. Fase pelaksanaan *one-two-stop* pada akhir *speed dribble* :

- (1) Kepala terangkat, lihat ring
- (2) *Dribble* cepat setinggi pinggang

- (3) Lompat sebelum berhenti
- (4) Condong kaki ke belakang
- (5) Tangkap bola pada *dribble* akhir
- (6) Mendarat dulu dengan kaki belakang
- (7) Lalu mendarat dengan kaki depan
- (8) Dengan dasar kaki terentang lebar
- (9) Kepala terangkat lihat ring
- (10) Siap untuk mengoper atau menembak



Gambar 2. 13 Melakukan *One-Two-Stop* pada Akhir *Speed Dribble*

Sumber: Indrawan (2014)

d) Melakukan *Footfire Dribble*

*Footfire dribble* adalah metode berhenti sementara sambil menjaga *dribble* tidak mati mendekati pemain lawan dilapangan terbuka. Untuk mengeksekusi *footfire* seorang pemain harus dengan tepat *dribbling*. Gerak *footfire* ini membantu seorang pemain meningkatkan keseimbangan pada saat yang bersamaan memaku lawan ditempat. Berikut fase pelaksanaan *footfire* :

- (1) Kepala diangkat, lihat ring
- (2) *Dribble* cepat setinggi pinggang
- (3) Ubah kecepatan untuk mengontrol *dribble*
- (4) Lanjutkan *dribbling*
- (5) *Footfire* (Gerakan kaki yang cepat)
- (6) Kepala terangkat, lihat ring
- (7) Gunakan *triple threat* (menembak, mengoper, membawa bola)
- (8) Lakukan tipuan sebelum gerakan berikutnya



Gambar 2. 14 Melakukan *Footfire Dribble*

Sumber: Indrawan (2014)

- e) Melakukan *Change Of Pace Dribble* (*Dribble* Dengan Perubahan Kecepatan Langkah)

*Change of pace dribble* berguna untuk menipu dan menghindari lawan. Untuk melakukan perpindahan langkah, ubah metode *dribble* dari cepat ke terkontrol dan Kembali lagi ke cepat. Dalam mengubah langkah seorang pemain mendapat keuntungan karena ia sendiri yang memutuskan untuk mengubah kecepatan. Fase pelaksanaan *change of pace dribble* :

- (1) Kepala terangkat, lihat ring
- (2) Kontrol *dribble* sebatas lutut
- (3) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola
- (4) Angkat kepala lihat ring
- (5) Ubah kecepatan *dribble* setinggi pinggang
- (6) *Dribble* keluar dan kejar
- (7) Ganti mengontrol *dribble* sebatas lutut
- (8) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola



Gambar 2. 15 Melakukan *Change Of Pace Dribble*

Sumber: Indrawan (2014)

f) Melakukan *Reatreat Dribble* (*Dribble Mundur*)

*Dribble* ini dilakukan untuk mengatasi masalah Ketika ditekan lawan. Hal ini biasanya dikombinasikan dengan *front change of direction* (mengubah arah dari depan dan kecepatan *dribbling* untuk menghindari halangan dua lawan). Fase pelaksanaan *reatret dribble* :

- (1) Kepala terangkat, lihat ring
- (2) Kontrol *dribble* setinggi lutut
- (3) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola
- (4) Angkat kepala lihat ring
- (5) Ubah ke *dribble* mundur setinggi lutut
- (6) Langkah-langkah mundur yang pendek dan cepat
- (7) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola
- (8) Ubah menjadi *dribble* cepat setinggi pinggang
- (9) Dorong *dribble* ke depan dan kejar



Gambar 2. 16 Melakukan *Reatreat Dribble* (*Dribble Mundur*)

Sumber: Indrawan (2014)

g) Melakukan *Crossover Dribble* (Perubahan Arah *Dribble* dari Depan)

*Dribble* ini penting dalam menyusuri lapangan dengan gerak cepat, untuk mulai menjangkau keranjang dan untuk menciptakan pembukaan bagi tembakan. Keefektifan dalam *dribble* ini didasarkan pada beberapa perubahan tajam *dribble* dari satu arah ke arah lain. Untuk melakukan *dribble* menyilang (*crossover dribble*), silangkan bola didepan pada sudut belakang, putar *dribble* dari satu tangan ke tangan lain. Fase pelaksanaan *crossover dribble* :

- (1) Angkat kepala, lihat ring

- (2) Kontrol *dribble* sebatas lutut
- (3) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola
- (4) Angkat kepala, lihat ring
- (5) Silangkan bola didepan pada sudut belakang
- (6) *Dribble* bola dekat badan
- (7) Putar tangan
- (8) Kontrol *dribble* sebatas lutut
- (9) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola



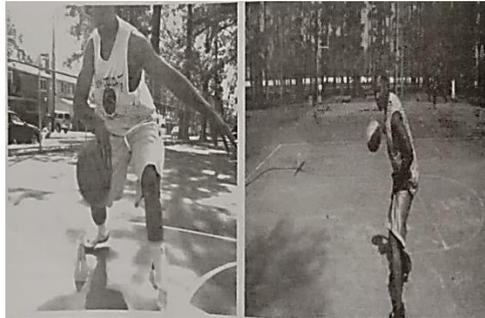
Gambar 2. 17 Melakukan *Crossover Dribble*

Sumber: Indrawan (2014)

- h) Melakukan *Inside-Out Dribble* (Tipuan *Dribble* Dengan Perubahan Arah)

*Dribble* ini seperti *dribble* kehilangan control atau *footfire dribble* merupakan *dribble* tipuan untuk dapat membuka jalan menuju keranjang atau untuk menembak. Dalam melakukan *inside-out dribble* dengan menyilangkan bola didepan. Fase pelaksanaan *inside-out dribble* :

- (1) Kepala terangkat, lihat ring
- (2) Kontrol *dribble* setinggi lutut
- (3) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola
- (4) Kepala terangkat, lihat ring
- (5) Dengan gerak tipu menyilangkan bola didepan
- (6) Dengan cepat pindahkan bola
- (7) *Dribble* bola Kembali ke sisi yang sama diluar kuda-kuda
- (8) Kontrol *dribble* setinggi lutut
- (9) Badan dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola



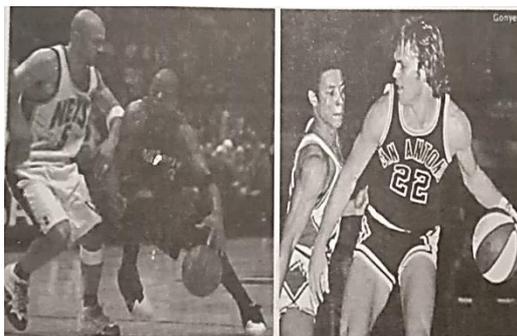
Gambar 2. 18 Melakukan *Inside-Out Dribble*

Sumber: Indrawan (2014)

i) Melakukan *Reverse Dribble (Spin Ribble/Dribble Berbalik)*

Pada *dribble* berbalik seorang pemain mempertahankan posisi badan antara bola dan lawan guna melindungi bola. Ketika mengubah arah. Gerak ini paling tepat jika dilakukan sebagai gerak menyerang mematahkan permainan lawan yang kuat disisi *dribbling*. Dengan cara ini terbuka mematahkan permainan tembakan dari arah lain. Fase pelaksanaan *reverse dribble* :

- (1) Angkat kepala, lihat ring
- (2) *Dribble* bola Kembali ke belakang tubuh
- (3) Tubuh dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola
- (4) Angkat kepala, lihat ring
- (5) Putar arah pada kaki depan
- (6) Melangkah dengan kaki belakang
- (7) Tarik *dribble* kedua ke depan
- (8) Tukar tangan
- (9) Kontrol *dribble* pada ketinggian lutut
- (10) Tubuh dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola



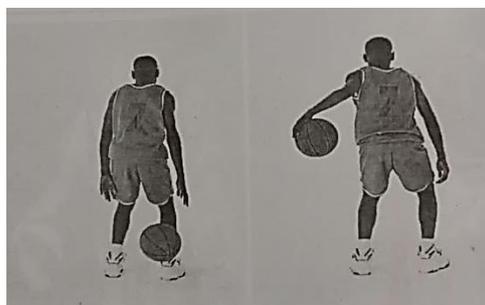
Gambar 2. 19 Melakukan *Reverse Dribble (Spin Dribble/Dribble Berbalik)*

Sumber: Indrawan (2014)

j) Melakukan *Behind-The-Back Dribble (Dribble Belakang)*

Pada *dribble* ini tubuh dijaga tetap berada diantara bola dan penjaga sebagai perlindungan. Ketika berganti arah. Baik digunakan untuk mengatasi lawan yang menjaga didepan. *Dribble* ini lebih cepat dari *dribble* berputar dan hampir sama dengan *change of direction dribble*. Fase pelaksanaan *behind-the-back dribble*.

- (1) Angkat kepala, lihat ring
- (2) *Dribble* bola Kembali ke belakang tubuh
- (3) Tubuh dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola
- (4) Angkat kepala, lihat ring
- (5) Gerakan panggul kedepan
- (6) Tarik *dribble* kedua kebelakang kemudian kedepan
- (7) Tukar tangan
- (8) Kontrol *dribble* pada ketinggian lutut
- (9) Tubuh dan tangan yang tidak *dribbling* melindungi bola



Gambar 2. 20 Melakukan *Behind-The-Back Dribble*

Sumber: Indrawan (2014)

k) *Shooting Off the Dribble*

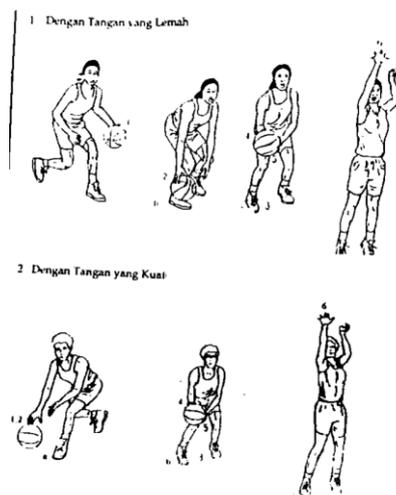
Ketika ada kesempatan, *dribble*-lah kedepan lutut yang menembak dan ambil bola arahkan kekeranjang pada posisi siap menembak. jangan mengejar bola. Ambil bola didepan, lutut dibengkokkan agar terdapat keseimbangan untuk menembak dan mencegah gerak limbung ke depan, belakang atau kesamping. Ambil bola dengan yang menembak pada puncak bola dan tangan yang bebas dibawah bola. Pada saat mengangkat bola untuk menembak, tangan untuk menembak berada pada posisi dibelakang bola. Ini memungkinkan seorang pemain menembak dengan *backspin* (putaran kebelakang). Jangan pernah mengambil bola dengan tangan berada di samping bola dan memutarnya, karena bila terburu-buru akan melakukan *sidespin* (putaran kesamping) Ketika menembak. bila *dribbling* pada tangan yang kuat, lompatlah dibelakang arah *dribble* terakhir dan ambil bola didepan lutut. Bila *dribbling* pada tangan yang lemah, gunakan *dribble* silang diakhir *dribbling* untuk mengambil bola didepan lutut yang menembak. fase pelaksanaan *shooting off the dribble* :

(1) Dengan tangan yang lemah

- (a) *Dribble* menggunakan satu tangan
- (b) pindahkan *dribble* kedepan kaki untuk menembak
- (c) lompat dibelakang bola menghadap ring basket
- (d) ambil bola dengan tangan menembak berada dipuncak bola
- (e) letakan tangan yang tidak menembak dibawah bola
- (f) lakukan *jump shoot*

(2) dengan tangan yang kuat

- (a) *Dribble* menggunakan satu tangan
- (b) Kontrol *dribble* sampai kedepan kaki untuk menembak
- (c) Lompat dibelakang bola menghadap ring basket
- (d) Ambil bola dengan tangan menembak berada dipuncak bola
- (e) Letakan tangan yang tidak menembak dibawah bola
- (f) Menembak dengan *jump shoot*



Gambar 2. 21 *Shooting Off the Dribble*

Sumber: Indrawan (2014)

### 2.1.3 Pengertian Kelincahan

Menurut Harsono (2018) kelincahan adalah “Orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.(hlm. 50). Sedangkan menurut Badriah (2013) kelincahan adalah “Kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan keseimbangan”.(hlm. 38).

Mengacu pada pendapat diatas, penulis berasumsi bahwa kelincahan sangat penting bagi setiap orang dalam kehidupan sehari-hari. Dalam kegiatan olahraga kelincahan sangat diperlukan, baik dalam cabang olahraga permainan seperti bola basket, sepak bola, bola voli, bolatangan dan sebagainya maupun cabang olahraga perorangan seperti anggar, silat, tinju, karate, dan sebagainya.

Dalam permainan bola basket kelincahan sangat diperlukan untuk melewati lawan dalam usaha mencetak angka, hal ini sesuai dengan tujuan permainan bola basket. Kelincahan terutama dibutuhkan pada saat duel satu lawan satu dengan *defender* lawan, dan saat berusaha menembus pertahanan lawan. Oleh karena itu kelincahan menjadi salah satu komponen kondisi fisik yang sangat mendukung dalam permainan bola basket.

#### 2.1.4 Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan

Mengingat pentingnya kelincahan dalam cabang olahraga, maka kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang sistematis. Menurut Harsono (2018) “bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas serta tidak kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya” (hlm. 50).

Bentuk-bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan sebagaimana dikemukakan oleh Harsono (2018) bahwa bentuk-bentuk latihan diantaranya: “1) bolak-balik (*shuttle run*), 2) lari *zig-zag* (berbelok-belok), 3) *squate thrust* atau memodifikasi, 4) boomerang run 5) lari halang rintang (*abstacle run*), 6) *dot drill*, 7) *there corner drill*, dan 8) *down the line drills*” (hlm. 51-53).

#### 2.1.5 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan arah dengan posisi tubuh pada saat bergerak, maka orang yang memiliki tingkat kelincahan yang tinggi tentunya telah memiliki komponen-komponen kondisi fisik yang mendukung terhadap pencapaian kelincahan tersebut. Mengenai hal ini Harsono (2018) menjelaskan sebagai berikut : “Kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Tanpa memiliki fleksibilitas, orang tidak akan bisa bergerak lincah” (hlm. 50).

Sejalan dengan pendapat Harsono, Badriah, (2013) mengemukakan bahwa: “kelincahan tergantung pada faktor-faktor: kekuatan, kecepatan, daya letak otot, waktu reaksi, keseimbangan dan koordinasi dari faktor-faktor tersebut” (hlm. 38).

Kedua pendapat di atas pada prinsipnya sama, bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan yaitu kekuatan, kecepatan, kecepatan reaksi (waktu reaksi), keseimbangan, mikrovaskular, dan koordinasi faktor-faktor tersebut.

#### 2.1.6 Pengertian Koordinasi

Menurut Grana dan Kalenak dalam Emral (2017) mengemukakan bahwa “koordinasi adalah kemampuan otot dalam mengontrol gerak dengan tepat agar

dapat mencapai satu tugas fisik khusus” (hlm. 222). Dengan demikian, koordinasi merupakan hasil perpaduan kinerja dan kualitas otot, tulang, dan persendian dalam menghasilkan satu gerak yang efektif dan efisien. Dimana komponen gerak yang terdiri dari energi, kontraksi otot, saraf, tulang, dan persendian merupakan koordinasi neuromuskuler. Koordinasi neuromuskuler adalah setiap gerak yang terjadi dalam urutan dan waktu yang tepat serta gerakannya mengandung tenaga. Sebab terjadinya gerak ditimbulkan oleh kontraksi otot, dan otot berkontraksi karena adanya perintah yang diterima melalui sistem saraf.

Pada dasarnya koordinasi dibedakan menjadi dua jenis, yaitu koordinasi umum dan koordinasi khusus. Menurut Sage dalam Emral (2017) ”koordinasi umum merupakan kemampuan seluruh tubuh dalam menyesuaikan dan mengatur gerakan secara simultan pada saat melakukan suatu gerak” (hlm. 221). Artinya, bahwa setiap gerakan yang dilakukan melibatkan semua atau Sebagian besar otot-otot, sistem saraf, dan persendian. Menurut Sage dalam Emral (2017) ”koordinasi khusus merupakan koordinasi antar beberapa anggota badan, yaitu kemampuan untuk mengorganisasikan gerak dari sejumlah anggota badan secara simultan” (hlm. 221). Pada umumnya, setiap teknik dalam cabang olahraga merupakan hasil dari perpaduan antara pandangan mata-tangan (*hand eye-coordination*) dan kerja kaki (*footwork*). Oleh karena itu, koordinasi khusus merupakan pengembangan dari koordinasi umum yang dikombinasikan dengan kemampuan biomotor yang lain sesuai dengan karakteristik cabang olahraga.

### **2.1.7 Faktor yang Mempengaruhi Koordinasi**

Menurut Bumpa dalam Harsono (2018) bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi koordinasi yaitu :

- 1) Kecepatan, dimana kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan koordinasi berkesinambungan secara efektif dan efisien.
- 2) Daya ledak, dimana seseorang mampu menggunakan kekuatan maksimal dan waktu yang singkat.
- 3) Keseimbangan (*balance*), merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syarat otot dalam melakukan aktivitas.

- 4) Fleksibilitas, efektifitas seseorang dalam menyesuaikan gerak terhadap aktivitas dengan penguluran tubuh ditandai dengan singkat kelentukan persendian pada seluruh tubuh. (hlm. 69)

### **2.1.8 Cara Melatih Koordinasi**

Menurut Ashrulloh (2018) bahwa “Latihan koordinasi yang baik untuk meningkatkan kesempurnaan koordinasi adalah dengan melakukan berbagai variasi gerak dan keterampilan”. Pemain yang memiliki spesialisasi pada suatu cabang olahraga tertentu sebaiknya dilibatkan dalam variasi keterampilan yang lain. Dengan melatih keterampilan-keterampilan maka faktor kesulitan dan kompleksitas gerakan harus senantiasa ditingkatkan.

### **2.1.9 Koordinasi Mata Tangan**

Menurut Ashrulloh (2018) pengertian koordinasi gerak mata dijelaskan sebagai berikut:

Koordinasi gerak mata adalah gerakan yang terjadi dari informasi yang diintegrasikan kedalam gerak anggota badan. Semua gerakan harus dapat dikontrol dengan penglihatan dan harus tepat, sesuai dengan urutan yang direncanakan dalam pikiran. Gerakan yang dimaksud antara lain ialah memantul-mantulkan bola, melempar menendang, dan menghentikannya, semuanya memerlukan sejumlah *in put* atau rangsang yang dapat dilihat, kemudian input itu akan diintegrasikan ke dalam gerak motorik sebagai *out put*, agar hasilnya benar-benar gerakan yang koordinir secara rapih dan luwes.

Bagi pemain bola basket koordinasi mata tangan ini selain berguna saat akan melakukan *shooting*, untuk melakukan *dribbling* pun sangat memegang peran penting karena akan mempengaruhi pada *dribbling*, karena mata yang fokus mengawasi bola yang sedang dijaga dari pemain lawan, sedangkan tangan berusaha men-*dribbling* mengarahkan bola basket agar dapat menghindari lawan.

## **2.2 Hasil Penelitian yang Relevan**

Hasil penelitian yang relevan yaitu suatu penelitian terdahulu yang hampir sama dengan penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung dan memperkuat teori yang sudah ada. Disamping itu

dapat digunakan sebagai pedoman/pendukung dari kelancaran penelitian yang akan dilakukan. Hasil penelitian yang relevan ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Fatahilah (2018) Dosen STKIP-PGRI Lubuk inggau dengan judul “Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket”. Berdasarkan hasil penelitian Adika Fatahilah menyimpulkan bahwa, hasil koefisien korelasi diperoleh sebesar 0,6570 tergolong tingkat hubungan kuat, kelincahan berkontribusi terhadap kemampuan *dribbling* bola basket siswa dalam ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 19 Palembang tahun ajaran 2013/2014 sebesar 43,16% artinya variabel bebas (X) kelincahan memberikan kontribusi terhadap variabel (Y) kemampuan *dribbling* bola basket dan sisanya 56,84% ditentukan oleh variabel lain seperti kelentukan, kelenturan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi.

Penelitian relevan yang kedua ialah penelitian yang pernah dilakukan oleh Ashrulloh (2018) yang berjudul “Pengaruh Koordinasi Mata Tangan dan Percaya Diri Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Permainan Bola Basket Siswa SMAN 8 Watansoppeng”. Berdasarkan hasil penelitiannya Asrullah menyimpulkan bahwa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1) Ada Pengaruh yang signifikan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket siswa SMAN 8 Watansoppeng sebesar 72,2%. (2) Ada pengaruh yang signifikan percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket siswa SMAN 8 Watansoppeng sebesar 73,5%. (3) Ada pengaruh yang signifikan koordinasi mata tangan dan percaya diri terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket siswa SMAN 8 Watansoppeng sebesar 81,1%.

Maka penelitian yang penulis lakukan ini relevan dengan penelitian yang sebelumnya dilakukan oleh Adika Fatahilah dan Asrullah. Tetapi obyek dan kajiannya berbeda, yaitu pada penelitian ini obyeknya adalah atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikmalaya dan kajiannya tentang kontribusi kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.

### 2.3 Kerangka Konseptual

Bola basket adalah salah satu cabang olahraga yang cukup familiar di kalangan masyarakat selain olahraga yang lainnya, permainan bola basket merupakan cabang olahraga bola besar yang dimainkan oleh 5 orang pada setiap timnya. Permainan ini dapat dilakukan diatas lapangan yang datar dan keras, baik didalam ruangan maupun diluar ruangan. Latihan di Ekstrakurikuler merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan diluar jam sekolah, kegiatan ini memberikan kesempatan kepada para siswa/i untuk mengembangkan bakat yang dimiliki dibidang olahraga terutama olahraga permainan bola basket ini. Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi salah satu pilihan dalam kegiatan diluar disekolah.

Teknik dasar permainan bola basket ini antara lain mencakup memeros (*pivot*), menembak bola kedalam keranjang (*shooting*), melompat atau meloncat (*Jumping*), gerakan tipu (*Fakes and Faints*), mengoper (*passing*), menangkap (*catching*), dan menggiring (*dribbling*). Dan pada penelitian ini peneliti mencari tahu korelasi kelincahan dan koordinasi mata tangan pada teknik dasar *dribbling* saja. Seorang dapat terampil dalam bidangnya karena orang itu mahir dalam melakukan teknik dasarnya. Bermain bola basket tentunya harus didasari dengan keterampilan gerak. Teknik – teknik didalam permainan bola basket ini haruslah didukung dengan keterampilan gerak karena didalam permainan bola basket ini semuanya berhubungan dengan keterampilan gerak. Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu keterampilan yang harus dimiliki oleh seorang pemain basket, keterampilan *dribbling* dapat membantu pemain dalam melewati atau menerobos lawan dan membuka pertahanan lawan, keterampilan *dribbling* ini juga bisa membantu pemain untuk mencari ruang untuk melakukan tembakan maupun penyelamatan bola dari lawan.

Kelincahan mempunyai kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket, karena kelincahan dibutuhkan ketika kita melakukan *dribbling* dan penetrasi. Memiliki kelincahan yang baik akan menghasilkan jalannya bola akan bergerak dengan cepat sehingga sulit di jaga oleh pemain lawan dan bisa melewatinya sehingga bisa membuahkan hasil berupa point.

Koordinasi mata-tangan mempunyai kontribusi yang berarti terhadap kemampuan *dribbling*, karena dalam teknik *dribbling* koordinasi mata-tangan dibutuhkan oleh pemain bola basket bukan hanya untuk melakukan shooting, untuk melakukan *dribbling* pun sangat memegang peran penting karena akan mempengaruhi pada *dribbling*, karena mata yang fokus mengawasi bola yang sedang dijaga dari pemain lawan, sedangkan tangan berusaha men-*dribbling* mengarahkan bola basket agar dapat menghindari lawan.

Melihat permasalahan yang ada dilapangan yang mana ada buktinya bahwa pada saat atlet bermain dilapangan banyak atlet yang melakukan *dribbling* yang sangat baik sampai bisa mengecoh lawan dan melewati lawan sehingga dapat menerobos pertahanan lawan. Teknik *dribbling* menuntut pemain basket untuk dapat menguasai bola dari segala arah datangnya bola dan menggiring bola tersebut dengan cepat dan lincah ke daerah lawan lalu memasukkan bola ke keranjang lawan, perkenaan dan sentuhan pada saat *dribbling* pada bagian telapak tangan baik tangan kanan maupun tangan kiri, dan sentuhan tersebut harus tetap dalam penguasaan pemain. Dari uraian mengenai teknik *dribbling*, kelincahan dan koordinasi mata-tangan, kerangka berpikir atau kerangka konseptual yang menjadi landasan untuk mengajukan hipotesis sebagai berikut.

#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis diperlukan sebagai penuntun kearah penelitian untuk suatu penjelasan masalah. Menurut Sugiyono (2016, hlm. 96) dalam Fitroh (2019), “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan”.

Berdasarkan kerangka konseptual dan pengertian hipotesis di atas, maka penulis mengajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

- 1) Terdapat kontribusi yang besar antara kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.
- 2) Terdapat kontribusi yang besar antara koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.

- 3) Terdapat kontribusi yang besar secara bersama-sama antara kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.