

BAB 2

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1. Bola Basket

Bola basket ialah cabang olahraga permainan yang menggunakan bola boleh di oper atau di lempar ke teman. Bola dipantulkan ke lantai di tempat atau sambil berjalan dan tujuannya adalah memasukan bola ke basket atau keranjang dari tim lawan.

Menurut FIBA (2018) menyatakan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari lima orang. Tim terdiri dari dua belas pemain termasuk kapten. Setiap regu berusaha mencetak angka. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan memasukkan bola.

Menurut Fatahilah (2018) mengemukakan bahwa “Permainan bola basket adalah olahraga yang berdasarkan kebiasaan, artinya untuk menjadi seorang atlet bola basket yang baik sangat dibutuhkan proses latihan atau bermain secara berulang-ulang atau berkelanjutan (*continue*) agar memperoleh taktik dan kondisi prima dalam permainan yang bagus”. Menurut Muhajir (dalam Hari Rustanto. 2017) mengemukakan bahwa:

Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima pemain yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang (*ring*) lawan. Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dilangsungkan dalam suatu daerah berlantai keras dengan ukuran panjang tidak melebihi 94 kaki (kurang lebih 29 meter) dan lebar tidak melebihi 30 kaki (kurang lebih 16 meter). Bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Dalam permainan bola basket ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, yaitu *passing* (mengoper), *dribbling* (menggiring), dan *Shooting* (tembakan) (hlm.76).

Penulis menyimpulkan dari beberapa pendapat para ahli di atas yang mengemukakan pendapat tentang bola basket adalah permainan yang terdiri dari dua tim, dan masing-masing tim terdiri dari dua belas pemain, dan hanya lima

pemain yang berada di lapangan. Olahraga ini bertujuan untuk memasukkan bola ke keranjang lawan (ring) sebanyak-banyaknya, dan menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang (ring).

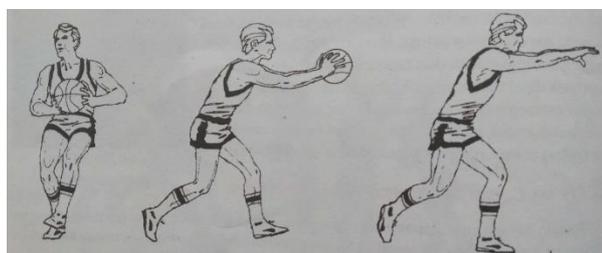
2.1.1.1. Teknik – Teknik Bola Basket

Seperti yang telah diuraikan di atas, permainan bola basket merupakan permainan yang kompleks dalam gerakannya, artinya gerakannya terdiri dari gabungan unsur-unsur gerak yang berkoordinasi dengan benar sehingga seorang atlet dapat bermain dengan baik.

Berikut beberapa teknik dasar bola basket yang harus di kuasai oleh seorang atlet:

1). Operan (*Passing*)

Menurut Ahmadi, Nuril (2017) *passing* adalah “Berarti mengoper bola, *passing* dapat dilakukan dengan cepat dan keras. Prinsip melakukan *passing* adalah bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya” (hlm.13). Sedangkan Menurut Kosasih, Danny (2018) mengatakan bahwa *passing* adalah “*Skill* yang tercepat dan terbaik untuk merubah arah serangan” (hlm.27). Selanjutnya Kosasih, Danny juga menyatakan dalam *passing* terdapat beberapa teknik menurut Kosasih, Danny ada beberapa jenis *passing* antara lain: *chest pass*, *bounce pass*, *overhead pass*, *baseball pass*, dan *shoulder pass*.



Gambar 2. 1. *Passing*

Sumber : (Ahmadi, Nuril 2017.hlm.14)

2). Teknik Menggiring Bola (*Dribbling*)

Menurut Kosasih, Danny (2018) *Dribbling* adalah “Suatu teknik *fundamental* yang menyenangkan dan mengagumkan, tetapi *dribbling* akan menjadi sesuatu yang menakutkan jika dipakai hanya untuk menunjukkan kemampuan personal” (hlm.37). Sedangkan Menurut Ahmadi, Nuril (2017) *dribble*

adalah “Membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan dilantai, baik dengan berjalan maupun berlari. *Dribble* harus menggunakan satu tangan, boleh kanan maupun kiri” (hlm.17).

Dribble bertujuan untuk menerobos pertahanan lawan, mencari peluang untuk penyerangan, atau mengatur tempo permainan.



Gambar 2. 2. *Dribbling*

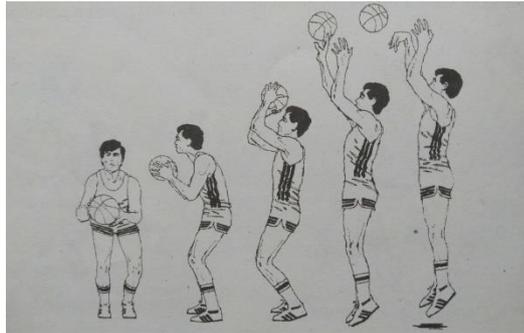
Sumber: (Ahmadi, Nuril 2017.hlm.17)

3). Teknik *Shooting*

Shooting adalah usaha untuk memasukkan bola ke keranjang untuk mendapatkan nilai atau angka, *shooting* merupakan teknik yang perlu dimiliki oleh pemain bola basket karena *shooting* adalah hal yang paling mendasar dalam permainan bola basket.

Menurut Kosasih, Danny (2018) *shooting* adalah “Daya tarik bagi pemain untuk bermain bola basket, demikian juga daya tarik untuk penonton menikmati permainan bola basket” (hlm.45). Sedangkan Menurut Ahmadi, Nuril (2017) *shooting* adalah “Usaha memasukkan bola ke keranjang diistilahkan dengan menembak, dapat dilakukan dengan satu tangan, dua tangan, dan *lay up*” (hlm.18).

Dalam *Shooting* ada beberapa teknik menurut Kosasih, Danny (2018) ada beberapa jenis *shooting* antara lain: *layup shot*, *set and jump shot*, *free throw shot*, *thee point shot*, dan *hook shot* (hlm.50). Sedangkan menurut Ahmadi, Nuril, (2017) teknik *shooting* antara lain: tembakan satu tangan (*one hand set shoot*), tembakan dua tangan, dan tembakan *lay up* (hlm.18). Jadi ada 5 teknik *passing* dalam permainan bola basket yakni *layup shot*, *set and jump shot*, *free throw shot*, *thee point shot*, dan *hook shot*.

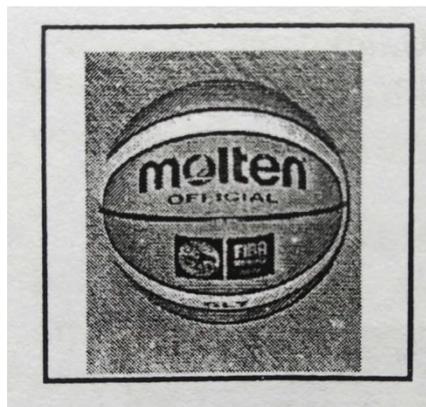


Gambar 2. 3. *Shooting*
Sumber: (Ahmadi, Nuril 2017.hlm.18)

2.1.1.2. Fasilitas dalam Olahraga Bola Basket

1) Bola Basket

Menurut Ahmadi, Nuril (2017) Permainan bola basket memiliki bola berbeda untuk laki laki dan perempuan, dalam sebuah pertandingan bola harus memenuhi kriteria antara lain: Bola terbuat dari kulit,karet atau bahan sintetis lainnya dan Bola ukuran 7 (keliling lingkaran 749 - 780 mm dan berat 567 - 650 gram) untuk putra dan bola ukuran 6 (keliling lingkaran 724 - 737 mm dan berat 510 - 567 gram) untuk putri (hlm.16).



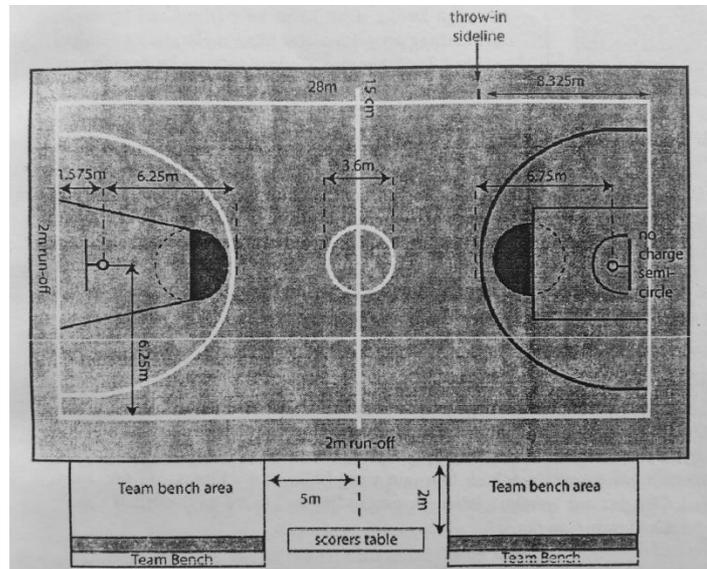
Gambar 2. 4. Bola Basket
Sumber : (Indrawan, Budi, *et.al.*, 2016.hlm.6)

2) Lapangan Basket

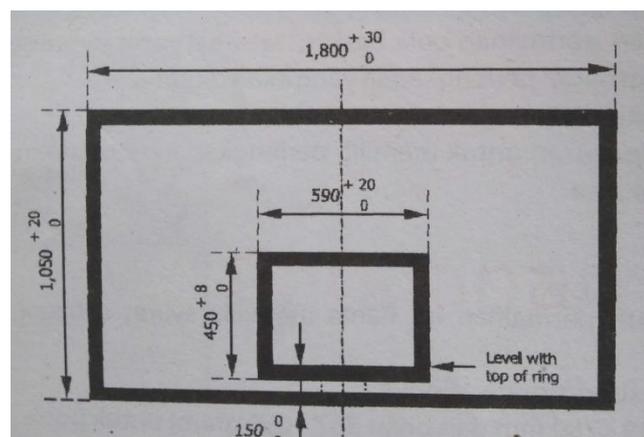
Lapang basket adalah lapangan yang berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran sebagai berikut:

1. Panjang garis samping lapangan 28 meter
2. Lebar lapangan 15 meter
3. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 m

4. Tinggi ring basket 2,75 m
5. Diameter ring basket 0,45 m
6. Ukuran panjang lapang x lebar 1,80 m x 1,20 m



Gambar 2. 5. Lapangan bola basket dan ukurannya
Sumber: (Indrawan, Budi, *et.al.*, 2016.hlm.5)



Gambar 2. 6. Papan Pantul pada Ring Basket
Sumber: (Nuril, Ahmadi 2017.hlm.10)

2.1.2. Konsep Latihan

2.1.2.1. Pengertian Latihan

Untuk mendapatkan kemampuan dan keterampilan yang baik guna mendapatkan hasil yang digunakan seorang atlet haruslah melakukan latihan yang akan meningkatkan kemampuannya.

Menurut Badriah (2019) “latihan merupakan upaya sadar yang dilakukan secara berkelanjutan dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan fungsional tubuh sesuai dengan tuntutan penampilan cabang olahraga itu” (hlm.70). Menurut Harsono (2015) “latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50).

Dari pengertian di atas yang dikemukakan oleh beberapa ahli di atas, maka penulis dapat disimpulkan, latihan adalah suatu proses yang terencana secara sistematis, dilakukan secara sadar dan ada penambahan beban latihan yang dilakukan.

2.1.2.2. Tujuan Latihan

Menurut mylsidayu, apta dan febi kurniawan, (2015) “tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai puncak prestasi” (hlm.49). Dalam suatu latihan tentunya memiliki tujuan masing-masing, mulai dari latihan teknik, taktik, dan fisik. Latihan dilakukan tentunya untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga dan juga memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat dan cermat.

Tujuan latihan menurut Harsono (2015) “tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih oleh atlet secara seksama, yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, latihan mental” (hlm.39).

Dengan demikian, jika seorang atlet ingin mencapai suatu prestasi yang baik maka keempat aspek yang dikemukakan oleh Harsono, harus bisa terpenuhi dan

melakukannya dengan sungguh-sungguh ketika proses latihan berlangsung.

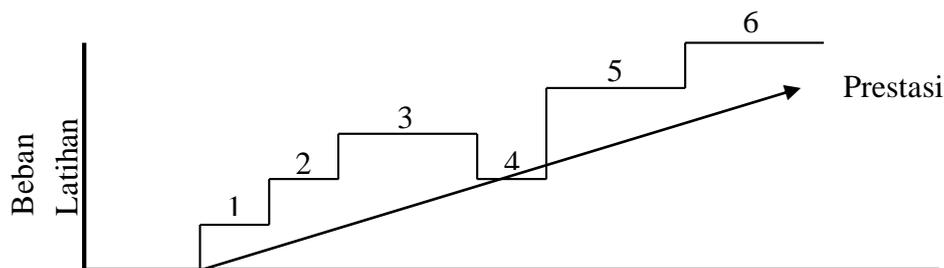
2.1.2.3. Prinsip-Prinsip Latihan

Setiap aktifitas fisik dalam setiap proses latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan antara lain: keadaan anatomi, fisiologi, biokimia dan psikologis bagi pelakunya. Oleh karena itu dalam penyusunan latihan seorang pelatih harus memperhatikan faktor-faktor yang disebut prinsip-prinsip latihan.

1) Prinsip Beban Lebih (*Over Load*)

Prinsip beban lebih merupakan prinsip yang mendasar yang harus dipahami oleh seorang pelatih adalah prinsip beban lebih. Penerapan prinsip ini berlaku dalam melatih aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental. Menurut Dikdik Zafar Sidik, dkk (2019) “Dalam pembebanan latihan, tuntutan ini adalah beban latihan yang harus berkelanjutan. Jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, maka beban latihan harus ditingkatkan secara regular” (hlm.57). Pendapat di atas dapat diterima, karena dengan melakukan latihan secara periodik dan sistematis, secara faal tubuh atlet akan mampu beradaptasi menerima beban latihan yang diberikan sehingga beban latihan akan dapat ditingkatkan semaksimal mungkin terhadap latihan yang lebih berat, serta mampu menghadapi tekanan-tekanan yang ditimbulkan oleh latihan berat tersebut. Dalam hal ini seorang atlet dapat menerima beban secara fisik maupun psikis.

Mengenai prinsip beban lebih (*over load*) Harsono (2015) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat” (hlm.51). Perubahan-perubahan *psychological* dan *fisiologis* yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, dimana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetisi serta kadar daripada repetisi. Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan. Untuk menerapkan prinsip *over load* sebaiknya menggunakan metode sistem tangga yang didesain oleh Bompa (dalam Harsono (2015) dengan ilustrasi grafis sebagai berikut.



Gambar 2. 7. Sistem Tangga *Overload*

Sumber: Harsono (2015, hlm. 54)

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

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

2) Prinsip Individual

Prinsip individual berarti dimana pelatih harus bisa memahami kemampuan atlet, potensi dan mempelajari karakteristik dan juga kebutuhan atlet. Sehingga semua program latihan yang sudah tersusun secara sistematis akan tepat digunakan apabila pelatih sudah tau apa saja yang perlu diberikan melihat bahwasanya kebutuhan setiap atlet itu berbeda.

3) Kualitas Latihan

Dalam prinsip ini tentunya kualitas latihan harus diperhatikan, disamping dari intensitas yang diberikan. Menurut Harsono (2015) “Setiap latihan haruslah berisi *drill-drill* yang bermanfaat dan yang jelas arah serta tujuan latihannya. Berlatih secara intensif saja belumlah cukup apabila latihan atau *drill-drill* tidak

berbobot, dan berkualitas” (hlm.75). Setiap atlet harus merasakan bahwa apa yang diberikan oleh pelatihnya harus memiliki manfaat bagi dirinya dan atlet tersebut harus menyadari bahwa hari itu dirinya telah belajar tentang suatu hal yang baru. Setiap atlet bisa saja berlatih keras sampai habis napas dan tenaga, tetapi isi latihannya tidak bermutu, maka prestasi pun akan sulit untuk diraih.

4) Variasi Latihan

Dalam sebuah latihan tentunya diperlukan variasi latihan, jika tidak ada variasi latihan maka akan menimbulkan kebosanan pada atlet. Menurut Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan, (2015) “cara untuk memvariasikan latihan dapat dengan mengubah bentuk, tempat, sarana dan prasarana latihan, atau teman berlatih tetapi tujuan utama latihan tidak boleh berubah” (hlm.62).

Dengan demikian seorang pelatih harus mampu berfikir kreatif dan mampu menerapkan variasi-variasi dalam latihan, untuk mencegah timbulnya kebosanan (*boredom*) yang terjadi pada atlet bahkan dapat menimbulkan rasa malas pada diri atlet tersebut untuk melakukan latihan.

Adapun variasi latihan pada penelitian ini adalah dengan adanya variasi latihan *footwork* dengan menggunakan *Cone* latihan *footwork* dengan menggunakan *Ladder Drill*.

2.1.3. Kondisi Fisik

2.1.3.1. Pengertian Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan kemampuan dasar untuk mengembangkan kemampuan prestasi tubuh yang terdiri dari komponen kekuatan, kecepatan, daya tahan, dan kelentukan.

Menurut Harsono (2018) kondisi fisik adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Melalui latihan yang berulang-ulang dilakukan, yang sedikit demi sedikit ditambah dalam intensitas dan kompleksitasnya, atlet lama kelamaan akan berubah menjadi orang yang lebih pegas, lebih lincah, lebih kuat, lebih terampil dan dengan sendirinya lebih efektif (hlm.5).

Menurut Soekarman (dalam Gemaël, Q. A., & Febri, 2019) mengemukakan bahwa “kondisi fisik yang dapat di capai melalui latihan yang keras dan cara latihan tidak cukup dengan latihan olahraga itu saja, tetapi harus dipersiapkan secara khusus sesuai dengan kebutuhan dan masing-masing cabang olahraga” (hlm.156).

2.1.3.2. Komponen Kondisi Fisik

Dalam mencapai suatu prestasi pada cabang olahraga tentunya atlet harus sudah siap dan mempunyai bekal terhadap kondisi fisiknya sendiri agar tercapainya prestasi yang diinginkan.

Menurut Harsono (2018) ada beberapa macam kondisi fisik diantaranya (1) daya tahan, (2) kelentukan (*flexibility*), (3) kelincahan (*agility*), (4) kekuatan (*strength*), (5) *power*, (6) daya tahan otot, (7) kecepatan, (8) koordinasi, (9) keseimbangan, (10) *kinesthetic sense*. Adapun menurut Engkos Kosasih dalam (Indrayana, 2012) “unsur-unsur kondisi fisik antara lain: daya tahan (*endurance*) kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya ledak (*Power*), kelentukan (*fleksibelity*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), dan keseimbangan (*balance*)” (hlm 2).

Dari beberapa sumber di atas penulis menyimpulkan bahwa komponen kondisi fisik diantaranya: daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi.

2.1.3.3. Kelincahan

Agility bisa diterjemahkan dengan agilitas atau kelincahan. Oleh karena itu, selama tidak ada terjemahan bahas Indonesia yang dirasa tepat dan baku, penulis akan menggunakan kata kelincahan atau agilitas untuk istilah inggrisnya *agility*.

Menurut Widiastuti (2015) mengemukakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan atlet untuk mengubah arah posisi tubuhnya secara cepat dan dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya”. Kemudian menurut Nala (2015) mengemukakan bahwa “Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi”. Sedangkan menurut Bempa (dalam Harsono. 2018) mengatakan bahwa:

agilitas ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan *power* sebagaimana didemonstrasikan di

olahraga senam, gulat, sepak bola, bola basket voli, tinju, loncat indah, tenis, bulu tangkis, dan *figure skating*. Dan dia dikatakan juga, kalau agilitas dikombinasikan juga dengan kelentukan, hasilnya ialah *mobility*, yaitu kemampuan untuk men-*cover* (meliput) suatu lapangan permainan (misalnya lapangan basket, voli, bulu tangkis) secara *what flexibility, muscle strength, and coordination achieve together* (hlm.49).

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi.

1) Manfaat Kelincahan

Suharno (dalam Ikhsan, 2019) mengatakan kegunaan “kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif, dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan” (hlm.7).

2) Faktor Kelincahan

Menurut Rani (dalam Ikhsan, 2019) mengemukakan beberapa faktor yang turut menentukan baiknya kelincahan antara lain:

1. *Speed of reaction* (kecepatan beraksi terhadap rangsangan).
2. Baik tidaknya beradaptasi terhadap kondisi yang berbeda beda.
3. Kemampuan *self control* (koreksi diri sendiri).
4. Kemampuan berorientasi terhadap *problem* yang dihadapi.
5. Kemampuan mengatur keseimbangan tubuh.
6. Baik tidaknya pengaturan koordinasi gerakan-gerakan badan yang *continue* dan berganda rekannya.
7. Kemampuan mengatasi rintangan-rintangan baik dari lawan maupun dari keadaan alam sekitarnya.
8. Kecakapan yang bersifat menekan atau mengeram gerakan-gerakan motorik (hlm.6).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (dalam I Gusti Putu Ngurah Adi Santika, 2015) adalah sebagai berikut:

- 1) Tipe tubuh, seperti telah dijelaskan dalam pengertian kelincahan bahwa gerakan-gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan dan pemacuan

tubuh secara bergantian. Dimana momentum sama dengan massa dikalikan kecepatan. Dihubungkan dengan tipe tubuh, maka orang yang tergolong mesomorfi dan mesoektomorfi lebih tangkas dari *sektomorf* dan *endomorf*.

- 2) Usia kelincahan, anak meningkat sampai kira-kira usia 12 tahun (memasuki pertumbuhan cepat). Selama periode tersebut (3 tahun) kelincahan tidak meningkat, 18 bahkan menurun. Setelah masa pertumbuhan berlalu, kelincahan meningkat lagi secara mantap sampai anak mencapai maturitas dan setelah itu menurun kembali.
- 3) Jenis kelamin, anak laki-laki menunjukkan kelincahan sedikit lebih baik dari pada anak wanita sebelum mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tampak lebih mencolok.
- 4) Berat badan yang berlebihan secara langsung mengurangi kelincahan.
- 5) Kelelahan mengurangi ketangkasan terutama karena menurunnya koordinasi. Sehubungan dengan hal itu penting untuk memelihara daya tahan kardiovaskuler dan otot agar kelelahan tidak mudah timbul (hlm 17-18).

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa faktor yang mempengaruhi kelincahan seorang atlet atau pemain yaitu kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap *problem* yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, kelentukan persendian. Kelincahan sangat dipengaruhi oleh unsur-unsur motorik lain dimana unsur tersebut ikut membantu saat gerakan dilakukan sehingga gerakan yang efisien dapat dilakukan. Unsur tersebut adalah kerja sistem syaraf melalui sistem *control muscular*. Jika hal ini berjalan dengan baik akan membentuk dan mempengaruhi kelincahan dan kondisi tubuh sehingga menghasilkan gerakan yang efisien.

2.1.4. Footwork

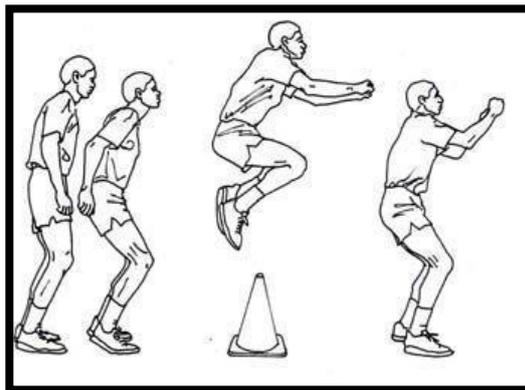
Pengaturan teknik langkah kaki (*Footwork*) dalam permainan sangatlah penting, karena kemana kaki bergerak maka kesitulah tubuh akan terbawa. Jika kaki bergerak lambat gerak badan pun lambat, jika kaki meloncat keatas badan pun ikut loncat keatas. Sehingga gerak laku tubuh beserta anggota tubuh lainnya tergantung dari posisi kaki.

Menurut James Poole (dalam Muhammad Arnando dan Indri Wulandari (2018) mengemukakan bahwa “Tujuan dari *Footwork* yang baik adalah supaya permainan dapat bergerak seefisien mungkin ke segala bagian dari lapangan. Ada enam daerah dasar, dan ke tempat-tempat tersebut harus dapat bergerak secara efektif” (hlm.36). Kemudian menurut Fawzi dan Jayadi (2018) mengemukakan bahwa “latihan *Footwork* merupakan bentuk latihan gerakan langkah kaki untuk dapat mengatur badan agar dapat dengan mudah melakukan teknik-teknik dasar bola basket”.

Penulis menyimpulkan dari pendapat para ahli diatas yang telah mengemukakan pendapat tentang *Footwork* adalah kerja kaki yang membuat seseorang atau pemain dapat bergerak dengan seefisien mungkin dan juga secepat mungkin.

2.1.4.1. Latihan *Footwork* dengan *Cone*

Five Cone drill exercise adalah suatu bentuk latihan yang menjadikan lima kerucut atau *Cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Menurut Pratama (2015) menyatakan “Latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir merubah gerakan. *Five Cone drill exercise* merupakan gerakan yang diawali dengan posisi berdiri dengan tegak dan membuka kaki selebar bahu, kemudian dilanjutkan dengan meloncat melewati *Cone* atau melompat tiap rintangan satu persatu kearah depan menggunakan kedua kaki pada waktu yang bersamaan. Loncatan dengan mengayunkan kedua tangan dapat menambah kekuatan ketika meloncat. *Cone* yang digunakan dengan tinggi 30 cm dengan lebar jarak antar *Cone* 1 meter” (hlm.109). Berikut salah satu contoh gerakan *five Cone drill exercise*:



Gambar 2. 8. Gerakan *Five Cone Drill Exercise*
 Sumber: (Diputra. 2015. hlm. 110)

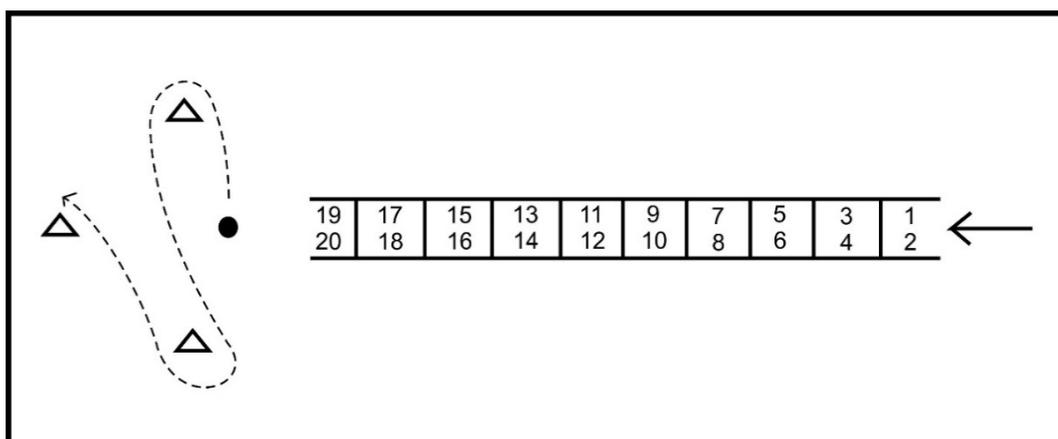
Dengan diberikan latihan, grup-grup otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin bagus sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar dan jangkauan luas. Dengan otot yang elastis, tidak menghambat gerakan-gerakan otot tungkai sehingga langkah kaki dilakukan dengan cepat dan panjang. Keseimbangan dinamis juga akan terlatih karena latihan ini harus mampu mengontrol keadaan tubuh saat melakukan pergerakan. Dengan meningkatnya komponen-komponen tersebut maka kelincahan akan mengalami peningkatan (Pratama, 2014. hlm 47).

2.1.4.2. Latihan *Footwork* dengan *Ladder Drill*

Menurut Wood *et al* (2011) menyatakan “*Ladder Drill* merupakan strategi untuk mengoptimalkan kelincahan melalui kontraksi otot dan suatu bentuk latihan untuk menambah kelincahan (*agility*). Latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan karena dapat menstimulasi saraf sehingga menyebabkan saraf tersebut terstimulasi”. Sedangkan menurut Brown (dalam Kurniwan. 2019) menyatakan “*Snake jump agility drill exercise* adalah latihan yang menggunakan alat tangga kelincahan (*Ladder Drill*) latihan ini dirancang John Graham dan Vance Feruggno, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan ini menggerakkan pinggul dan penggerakkan engkel kaki”.

Agility ladder exercise adalah latihan dengan tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak kepada pemain saat bermain bola basket. Kita dapat memperbaiki *agility* dengan melakukan latihan

gerakan dalam program *training* dan *agility ladder exercise* merupakan alat esensial/penting dalam program *agility* yang sempurna. Standar ladder adalah 10 *yard* panjangnya dengan ukuran kotaknya 18 *inchi* tetapi anda dapat mengkonstruksi sendiri *ladder* tersebut dengan menggunakan *stick* (tongkat) atau tape (pita). Ketika memulai program *agility ladder* perlu diperkenalkan 2 – 4 gerakan. Sekali anda dapat menguasai pola ini maka akan diperkenalkan beberapa pola yang baru (Ikhrum. 2015. hlm. 29). Seperti di bawah ini:



Gambar 2. 9. *agility ladder exercise*
Sumber: (Ikhrum. 2015. hlm. 29)

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Apabila terjadi penurunan kelincahan, akan berdampak terhadap kemampuan atlet dalam menggiring bola sehingga tidak dapat mengecoh lawan, gerak kaki yang cepat membuat atlet kurang efektif di lapangan sehingga tidak dapat mencetak gol. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbedaan pengaruh *five Cone drill exercise* dan *snake jump agility Ladder Drill exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *pre test and post teset two group design*, 24 orang pemain sepak bola menjadi sampel dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok 1 mendapatkan intervensi *five Cone drill exercise* dan kelompok 2 mendapatkan intervensi *snake jump agility Ladder Drill exercise*

dilakukan 3 kali seminggu selama 4 minggu. Penelitian ini menggunakan alat ukur *agility t test* untuk mengukur kelincahan. Hasil *paired sampel t-test* kelompok I $p=0,000$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa latihan ini berpengaruh dalam peningkatan kelincahan dan hasil *Wilcoxon rank sign test* kelompok II $p =0,002$ ($p<0,05$) menunjukkan bahwa latihan ini berpengaruh dalam peningkatan kelincahan. Hasil *independent t-Test* didapatkan nilai $p=0,702$. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa tidak ada perbedaan pengaruh *five Cone drill exercise* dan *snake jump agility Ladder Drill exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan sepak bola. Saran penelitian selanjutnya lebih memperhatikan motivasi dan kesungguhan responden saat mengikuti latihan serta bisa mengendalikan kelincahan karena setiap individu mempunyai kondisi dan ketahanan fisik yang berbeda-beda.

2.3 Kerangka Konseptual

Untuk memiliki kelincahan yang baik seseorang harus melakukan latihan *Footwork* secara rutin terprogram. Optimalisasi latihan dalam jangka waktu panjang dan terstruktur. Latihan dalam jangka waktu panjang dan terstruktur tentunya akan menimbulkan kebosanan, variasi latihan sangatlah penting untuk menghilangkan kebosanan tersebut, variasi latihan akan meningkatkan motivasi atlet dalam melaksanakan latihan karena adanya variasi, variasi akan meningkatkan semangat atau meningkatkan motivasi atlet untuk meningkatkan latihan. Latihan menggunakan *Ladder Drill* yang teratur dapat meningkatkan kelincahan pada olahraga bola basket. Latihan menggunakan *Cone* yang teratur dapat meningkatkan kelincahan pada olahraga bola basket. Karena di dalam kedua latihan tersebut dilatih *footwork* pemain bola basket agar dapat mengubah arah dengan cepat, dengan adanya *Cone* dan *Ladder Drill* yang mengharuskan pemain meliwatinya dan mengubah arah pada saat melakukannya, sehingga akan melatih kelincahan pemain tersebut, yang akan meningkatkan kelincahan pemain pada olahraga bola basket. Karena dilihat dari pengertian kelincahan sendiri yaitu dapat mengubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh, sejalan dengan latihan *footwork* menggunakan *Cone* dan *Ladder Drill* ini.

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah atau simpulan sementara yang menuntut pengujian atau yang harus dibuktikan kebenarannya.

Menurut sugiyono (2016:64) “Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data”.

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

1. Terdapat pengaruh yang berarti latihan *Footwork* menggunakan *Cone* terhadap kelincahan pada permainan bola basket.
2. Terdapat pengaruh yang berarti latihan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada permainan bola basket.
3. Terdapat efektifitas yang berbeda antara latihan menggunakan *Ladder Drill* dan latihan menggunakan *Cone* terhadap kelincahan pada permainan bola basket.