BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Yang Relevan

Penelitian relevan dibutuhkan untuk mendukung kajian teoritis yang dikemukakan. Penelitian yang relevan dalam peneliti adalah:

1. Penelitian oleh Fajar Hidayatullah (2018) yang berjudul Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI BANGKALAN. Bahwa menunjukan hasil dari penelitian ini ada penaruh signifikan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola basket, Uji hipotesis dengan nilai signifikansi 0.000 yang artinya ada pengaruh signifikan secara mutlak oleh kelincahan kepada keterampilan menggiring bola basket. Sama pula dengan membandingkan T-hitung dengan T-tabel dengan nilai Thitung= 4.324 > T-tabel=2.01537 dengan kesimpulan H0 ditolak dan Ha diterima yang berarti ada pengaruh signifikan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bolabasket.

2. Penelitian oleh Adika Fatahillah (2018) yang berjudul Hubungan Kelincahan Dengan Kemampuan Dribbling Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. Hasil dari penelitian menunjukan hasil penelitian diperoleh thitung lebih besar dari ttabel atau 3,6977 > 1,734, sehinggadapat dikemukakan bahwa hipotesis penelitian Ha diterima dan hipotesis H0 ditolak. Dapat dilihat dari perhitungan hasil yang menunjukan nilai korelasi

(r) dengan ketentuan nilai r = 0,657 maka koefisien korelasi tergolong kuat. Hasil nilai koefisien diterminan menunjukan variabel bebas kemampuan *dribbling* bola basket sebesar 43,16% dan sisanya 56,84% detentukan oleh variabel lain.

3. Penelitian oleh Nur Paramita, Ulfa (2019) yang berjudul Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket. Penelitian menunjukkan bahwa Metode penelitian yaitu metode deskriptif. Populasi penelitian adalah anggota ekstrakurikuler bola basket putri di SMA Negeri 1 Sukatani Kabupaten Bekasi berjumlah 26 orang. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* Berdasarkan kriteria tersebut sampel berjumlah 12 orang. Hasil penelitian menunjukan bahwa: 1) Terdapat hubungan IMT terhadap keterampilan menggiring bola. 2) Tidak terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. 3) Tidak terdapat hubungan IMT dan kelincahan secara bersama-sama terhadap keterampilan menggiring bola.

4. Penelitian oleh Ahmad Supian (2014) Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Dribbling Bola Basket Pada Pemain Putra SMKN 3 Banjarbaru. Penelitian ini menggunakan metode *expost facto*. Jumlah populasi dalam penelitian ini 22 orang, dan adapun teknik sampel menggunakan sampel jenuh berjumlah 22 orang. Mendapatkan hasil bahwa: 1) Ada kontribusi kecepatan lari terhadap kecepatan *dribbling* bola basket

pada pemain basket putra SMKN 3 Banjarbaru. 2) Ada kontribusi kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* bola basket pada pemain basket putra SMKN 3 Banjarbaru. 3) Ada kontribusi kecepatan lari dan kelincahan terhadap kecepatan *dribbling* bola basket pada pemain basket putra SMKN 3 Banjarbaru. Penelitian ini mendapatkan hasil bahwa ada penaruh signifikan kecepatan Lari dan kelincahan terhadap Dribbling Bola Basket.

2.2 BOLA BASKET

2.2.1 Pengertian Bola Basket

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia dan merupakan olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan (Hulfian, 2015). Bola basket yakni olahraga berkelompok yang berisi dari dua tim dengan masing-masing tim berisi lima pemain, kedua tim tersebut saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke ring lawan sebanyak-banyaknya, olahraga tersebut sangat diminati di Amerika Serikat dan masyarakat di belahan bumi lainnya, seperti Eropa Selatan, Lithuania, hingga Indonesia. Bola basket bisa dilakukan di ruang tertutup (*indoor*), atau lapangan terbuka (*outdoor*). Standar internasional permainan bola basket adalah empat babak, waktu setiap babaknya adalah 10 menit (4×10 menit), dengan jeda waktu istirahat 10 menit. Namun, khusus untuk ajang NBA, berbeda. Kompetisi tersebut menggunakan format 12 menit per babaknya (4×12 menit). (Syoergawi, 2014)

Menurut Nugroho (2020), permainan bola basket yaitu permainan yang di mainkan dengan kemampuan tangan, permainan bolabasket menggunakan bola yang berukuran besar dan permainan bolabasket bertujuan untuk dapat memasukan

bola sebanyak-banyaknya kedalam keranjang lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang memiliki tujuan yang sama, permainan ini terdiri dari 2 tim dengan 5 pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (*score*) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Di Indonesia bola basket memiliki sejarah yang cukup panjang, pada tahun 1930-an, meskipun belum resmi menjadi sebuah negara yang merdeka, di Indonesia telah memiliki klub-klub lokalnya sendiri di kota masing-masing. Meskipun induk olahraga nasional belum ada, di Solo pada tahun 1948 Pekan Olahraga Nasional pertama diadakan, bola basket telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan mendapat sambutan cukup meriah baik dari segi peserta maupun penonton (Prasetya, 2011). Kompetisi bolabasket resmi tingkat nasional di kelola oleh Perbasi. *Indonesian Basketball League* , Liga Bola Basket Indonesia (nama resmi: disingkat IBL) adalah liga bola basket tertinggi yang dikelola secara profesional di Indonesia yang diatur oleh Perbasi dan diikuti oleh 12 klub peserta di seluruh Indonesia. Pada tahun 2003 liga ini dimulai dengan nama *Indonesian Basketball League* (IBL). Dan Perbasi menunjuk (DBL) Indonesia untuk menangani kompetisi ini dan mengubah namanya menjadi *National Basketball* Indonesia (NBL Indonesia) Pada tahun 2010. Setelah berakhirnya kontrak Perbasi dengan PT Deteksi Basket Lintas (DBL) dan dilanjutkan kesepakatan kontrak pada tahun 2015 yang baru dengan Starting 5, sehingga na,a ini kembali menjadi Indonesian Basketball League dan menggunakan pertandingan yang baru.

Di Amerika Serikat, baru pada tahun 1934 peraturan permainan bola basket di bakukan. Dinegara paman sam ini, permainan bola basket dapat berkembang

meluas kerberbagai Negara bagian, terutama disekolah-sekolah, kerena menjadi salah satu mata pelajaran. Di masyarakat luar sekolah pun bola basket semakin popular dengan jumlah pemain 5 orang setiap regunya, bola basket juga memberikan peluang demokratisasi yang lebih besar jika dibandingkan permainan lain yang melibatkan jumlah pemain lebih banyak.

2.2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Menurut Arwih, (2017) Seseorang harus menguasai tekni dasar permainan bola basket yang baik. Adapun teknik dasar tersebut sebagai berikut : teknik melempar dan menangkap, teknik menggiring bola (*dribbling*),teknik menembak, teknik gerakan berporos, teknik *lay up shoot*, teknik merayah *danrebound.* Sementara menurut Hulfian, (2015) Strategi dalam bermain bola basket yaitu *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), *driblle*, *rebound*, bergerak menggunakan bola, bergerak tidak menggunakan bola, dan bertahan. Dapat disimpulkan teknik-teknik dasar bola basket itu ialah 1) Menembak (*Shooting),* 2) Memantulkan bola *(Dribling),* dan 3) Mengoper bola (*Passing)* (Mariati, 2019)

Menurut Darmawan, (2016) permainan bola basket ada lima teknik dasar, yakni *dribbling*, *passing*, *shooting*, *defense*, dan *rebounding*. Berikut masing-masing teknik dasar bola basket, penjelasan, dan cara melakukannya :

1. *Dribbling* (menggiring bola)

Gambar 2.1 Dribbling (menggiring bola)

Sumber : Saichudin (2019)

Dalam permainan bola basket ini pemain pemula wajib menguasai teknik *dribbling* atau menggiring bola terlebih dulu. Hal ini wajib di pelajari pertama kali, karena *dribbling* adalah teknik ini paling banyak digunakan di permainan bola basket. Teknik *dribbling* tersebut dapat dipelajari mandiri, tanpa harus

berpasangan atau alat bantu selain bola basket. Adapun langkah-langkah teknik *dribbling* untuk pemula, antara lain:

a) *Dribbling* tidak harus menggunakan telapak tangan, melainkan dengan ujung jari. Buka selebar-lebarnya jari tangan agar dapat memberikan dorongan lebih pada bola.
b) Lutut sedikit menekuk dengan posisi tubuh harus tetap rendah, punggung tetap lurus dan pandangan ke depan.
c) Pada saat *dribble* bola harus bawah pinggang atau lutut. karena sangat mempercepat pergerakan, mencegah saat lawan yang hendak merebut bola, sekaligus menjaga gravitasi dan keseimbangan tubuh.

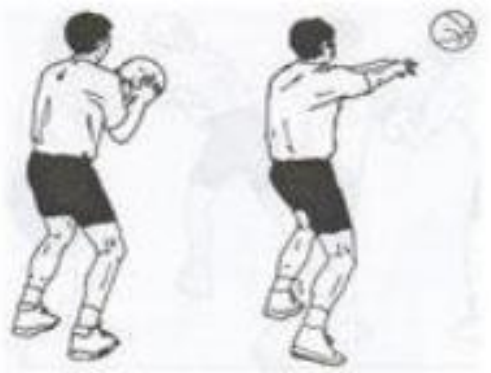
2. *Shooting* (menembak bola)

Gambar 2.2 Shooting (menembak bola)

Sumber: Saichudin (2019)

Menembak *(Shooting)* ialah semua posisi pemain bola basket harus menguasai tekni menembak. Kemampuan menembak dan memasukkan bola ke dalam keranjang akan berbuah poin baik itu tembakan dua angka, tiga angka, atau *free throw* yang menjadi tujuan utama olahraga ini.

3. *Passing* (mengoper bola)



Gambar 2.3 *Passing* (mengoper bola)

Sumber : Saichudin (2019)

Passing atau mengoper terbilang cukup sulit dan butuh latihan terus-menerus dan seharusnya dilakukan bersama teman atau pelatih. Dikarena saat mencoba gerakan *passing* harus memahami mengenai jarak, pola gerakan teman satu tim, jumlah kekuatan yang dikeluarkan, sehingga akurasi agar lemparan tepat sasaran.

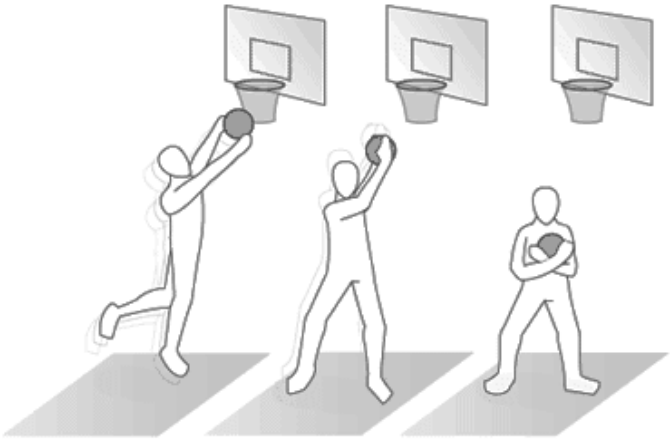
4. Defense (bertahan)

Pada tekni ini yang paling pertama perlu anda kuasai yaitu tekni *defense*, ialah *stealing* dan *blocking.*

a) *Stealing.* Yaitu merebut bola dari pemain bertahan, pada saat sedang dipegang, dioper, atau di *dribble*, dari pemain lawan. Jika pada saat merebut bola pemain bertahan menyentuh tangan lawan, akan diberikan pelanggaran.

b) *Blocking.* Yaitu teknik ketika pemain bertahan dapat menepis tembakan dari pemain menyerang, dan bola tidak masuk ke dalam keranjang basket.

5. Rebounding



Gambar 2.4 *Rebounding*

Sumber : Saichudin (2019)

Rebounding yaitu teknik ini bisa digunakan baik pada saat menyerang (*offensive*) atau bertahan (*defensive*). Karena dari itu teknik ini disebut dan di bagi dua jenis, yakni *offensive rebound* dan *defensive rebound*.

a) ***Offensive rebound.*** yaitu untuk menangkap jikalau ada tembakan yang meleset dari teman tim sendiri.
b) ***Defensive rebound.*** Yaitu untuk menangkap jikalau ada tembakan yang meleset dari tim lawan.

2.3 Pengertian Indeks Massa Tubuh

Indeks massa tubuh (IMT) yakni jumlah tinggi badan seseorang dan berat badan ideal yang dihitung (Jevuska, 2013). IMT merupakan indikator yang cukup handal untuk kegemukan tubuh bagi kebanyakan orang. IMT tersebut bukan mengukur lemak tubuh secara langsung, tetapi penelitian sudah memberi tahu yakni IMT berkorelasi dengan lemak tubuh. IMT dapat dianggap sebagai pilihan untuk langsung mengukur lemak pada tubuh. Selain itu, stategi IMT yang mudah, murah dan skrining untuk bidang pada berat yang akan dapat menyebabkan masalah pada kesehatan (Santika, 2015). Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk dapat tahu status gizi seseorang hanya dengan cara menghitung berat badan dan tinggi badan orang tersebut dan akan dapat diketahui indeks massa tubuhnya. IMT yakni petunjuk untuk mengetahui kelebihan berat badan dengan dilihan *indeks quatelet* berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m2). Interprestasi IMT biasanya di lihat pada umur dan kelamin anak karena biasanya anak lelaki dan perempuan memiliki kadar lemak tubuh berbeda.

Tinggi badan seseorang pun dapat dipengaruhi oleh berat badannya, apabila seseorang memiliki postur badan yang tinggi namun tidak diimbangi dengan berat badan yang seharusnya dimiliki maka tidak ideal. karena sesuai dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). Menurut Santika, (2015) mengatakan Indeks Massa Tubuh ialah berat badan kilogram dibagi tinggi badan kuadrat dalam satuan meter, indeks massa tubuh yakni cara untuk mengetahui berat badan ke dalam hubungannya dengan tinggi badan. Menurut Nur Paramita, (2019) mengatakan bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) yakni status gizi seseorang yang di beri tahu dengan tandai berat badannya, agar dapat tahu Indeks Massa Tubuh (IMT) terlebih dahulu seseorang harus mengetahui tinggi dan berat badan orang tersebut. IMT yaitu cara yang sangat mudah untuk mengetahui obesitas dan berkolerasi tinggi dengan massa lemak tubuh, selain itu sangat penting untuk mengidentifikasi pasien yang mempunyai kelebihan berat badan dan mempunyai risiko komplikasi medis (Ilyasin ,2018).

Menurut P2PTM Kemenkes RI, (2018) Adapun rumus untuk menghitung berat badan ideal secara manual berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh:

Indeks massa tubuh (IMT) = berat badan (kg) : tinggi badan (m)^2

Contoh, seseorang mempunyai berat badan 75 kg dan tinggi 1,75 m (175 cm). Langkah sederhana menggunakan rumus di atas adalah:

a) Kalikan tinggi badan dalam satuan meter yang dikuadratkan → 1,75 x 1,75 = 3,06
b) Berikutnya bagi angka berat badan dengan hasil kuadrat tinggi badan → 75 : 3,06 = 24,5.

c) Nilai IMT adalah 24,5.

Gambar Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT) (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia).

Table 2.1 Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)

Kategori	Keterangan	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,0 – 18,5
Normal	**Berat badan ideal**	**18,5 – 25,0**
Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0 – 27,0
	Kelebihan berat badan berat	> 27,0

Sumber : Kemenkes RI

2.4 Kelincahan

Kelincahan sebagai salah satu komponen kebugaran jasmani mempunyai peranan yang signifikan dalam berbagai cabang olahraga khususnya yaitu bola basket. Seorang atlet yang mempunyai kelincahan cenderung lebih mudah untuk melakukan gerakan-gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan kelincahan dapat mendukung teknik-teknik yang digunakan oleh atlet tersebut. Kelincahan akan membantu pemain untuk bergerak ke berbagai arah atau sudut depan, samping, belakang samping dengan mudah, cepat guna untuk menyerang ataupun pertahanan dari lawan (Mahendra, 2014). Kelincahan ialah kemampuan untuk mengarahkan kembali posisi tubuh secara cepat dan tepat saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan perhatian terhadap posisi tubuh (Harsono, 2015). Sementara itu, Nur Paramita, (2019) mengatakan bahwa kelincahan yakni kemampuan untuk menyesuaikan arah dan posisi tubuh secara cepat dan tegas saat

bergerak. Menurut Widiastuti (2011) kelincahan ialah kemampuan tunggal untuk memiliki pilihan untuk menyesuaikan posisi tubuh dan arah perkembangan secara cepat dan tegas tanpa harus kehilangan keseimbangan saat bergerak.

Kelincahan berhubungan erat dengan tingkat kecepatan, kemampuan beradaptasi, dan keseimbangan. Tanpa bantuan dari ketiga sudut pandang ini, seseorang tidak akan bergerak dengan kesiapan yang besar. Kelincahan adalah salah satu kapasitas biomotor mendasar yang dibutuhkan dalam setiap permainan. Sudiana (2014) kelincahan ialah kemampuan untuk mengarahkan tubuh atau bagian tubuh dengan cepat tanpa mengganggu keseimbangan. Mengarahkan perkembangan tubuh berulang-ulang, seperti berlari ke sana kemari, membutuhkan kompresi yang berputar pada kumpulan otot tertentu. Misalnya, saat berlari bergejolak, pesaing harus mengurangi kecepatan saat mengambil rute alternatif.

Anantawijaya (2018) mengatakan pemanfaatan kelincahan adalah untuk mengatur berbagai pengembangan atau peningkatan, bekerja dengan otoritas metode tinggi, pengembangan yang mahir, menarik dan bijaksana dan bekerja dengan arah terhadap lawan dan lingkungan. Mylsidayu dan Kurniawan (2015) melatih kegesitan yang dapat diterapkan dengan memanfaatkan metode shuttle run (lari bolak-balik).

2.4.1 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan (*Agility*)

Menurut Imawan, (2016) bahwa kelincahan pada dasarnya ialah penampilan gerak yang berbeda-beda, maka tuntutan ini dapat dibatasi unsur mengatur gerak kaki, dan bahkan bukan hanya kemampuan fisik , adapun ada faktor yang mempengaruhi baik dan tidaknya kelincahan tersebut.

1. Tipe Tubuh

   Individu yang memiliki tinggi, kurus dan bentuk tubuh yang menyesuaikan seringkali akan kurang gesit. Oleh karena itu unik untuk individu yang sedang atau agak pendek tetapi memiliki kekuatan yang lebih besar untuk memiliki keterampilan yang lebih baik. Harus diperhatikan bahwa individu yang mesomorph yang didelegasikan lebih cekatan daripada exomorph dan endomorph.

2. Umur

   Kelincahan meningkat hingga sekitar 12 tahun ketika mulai memasuki perkembangan pesat. Pada periode itu kelincahan tidak bertambah, bahkan berkurang. Bagaimanapun, setelah melalui perkembangan yang cepat, kelincahan akan meningkat di masa depan sampai anak itu mencapai usia dewasa, kemudian berkurang lagi menuju usia lanjut.

3. Jenis kelamin

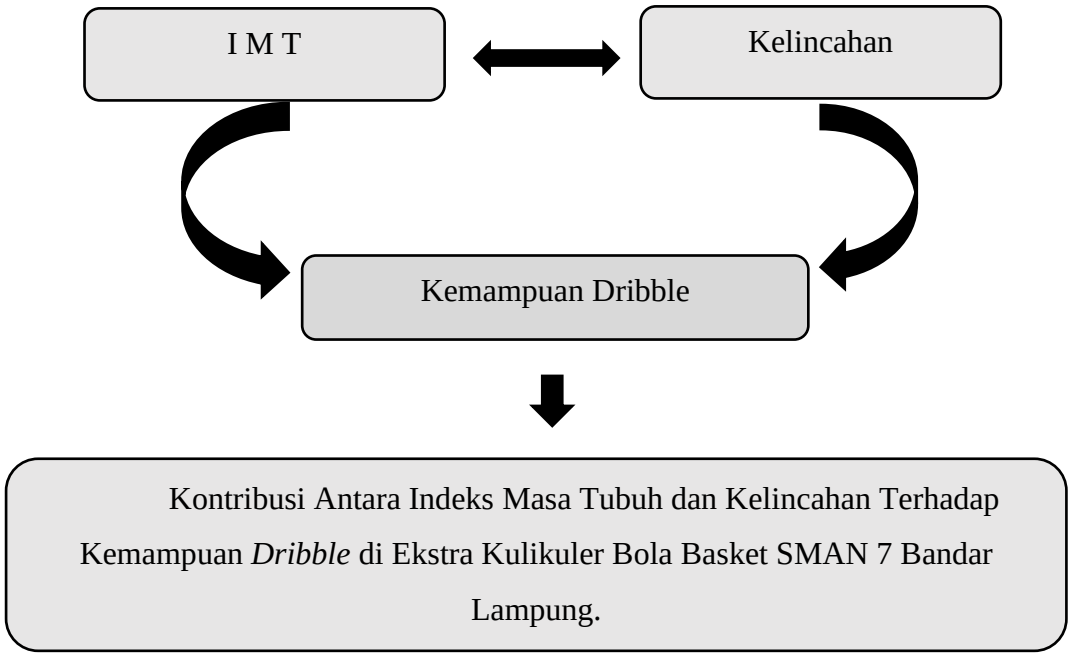
   Adapun faktor yang mempengaruhi kelincahan ialah pada jenis kelamin yang dimana anak laki-laki cenderung kelincahan sedikit lebih dari pada perempuan sebelum menginjak dewasa. Setelah menginjak dewasa perbedaan akan lebih terlihat.

4. Berat Badan

Selain itu juga yang dapat mempengaruhi kelincahan, Berat badan yang lebih akan mengurangi kelincahan.

5. Kelelahan

Komponen penentu terakhir yang dapat mempengaruhi kelincahan yakni ketika keletihan dapat mengurangi kelincahan. Selanjutnya, penting untuk mengikuti ketekunan kardiovaskular dan ketekunan otot, sehingga kelelahan tidak muncul secara efektif.

2.5 Kerangka Berfikir

Penelitian ini terdiri dari 2 variable yaitu: variable bebas dan satu variable terikat. Variable bebas (X1) dalam penelitian ini ialah IMT dan (X2) Kelincahan, selain itu variabel terikat (Y) ialah Kemampuan *Dribbling.* Peneliti hanya ingin mengetahui hubungannya semoga hasil penelitian ini diharapkan jadi acuan para tenaga pendidik untuk menjadi sebuah rancangan dalam upaya peningkatan prestasi siswa. Adapun kerangka teori pada penelitian ini yaitu :