

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Relevan

Hasil penelitian yang relevan dari penelitian sebelumnya digunakan dalam mendukung penelitian yang sedang dilakukan. Berikut ini adalah beberapa penelitian relevan yang dilakukan oleh peneliti pada penelitian-penelitian sebelumnya untuk menjadi pendukung penelitian yang sedang dilakukan, yaitu:

1. Penelitian (Ade, 2022) dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo yang berjudul “Peningkatan Hasil Belajar *Lay Up* Dalam Bola Basket Melalui Pendekatan *One-Two Step* Pada Kelas VIII-2 Di SMPN 2 Lamasi” dimana dalam penelitian ini peneliti mengangkat masalah yang terkait dengan metode yang digunakan dalam pembelajaran kurang bervariasi atau berdasarkan keseluruhan materi saja. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Peningkatan Hasil Belajar Teknik Dasar *Lay Up* Dalam Bola Basket Melalui Pendekatan *One-two Step* Pada Siswa Kelas VIII-2 Di SMPN 2 Lamasi, Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 30 peserta didik yang terdiri dari 17 laki-laki dan 13 perempuan. Instrumen yang digunakan adalah instrumen tes kemampuan pembelajaran teknik dasar *lay up*. Teknik analisis data menggunakan analisis data kualitatif. hasil penelitian yang telah dilaksanakan dari siklus I diperoleh sebanyak 13 peserta didik (43,33%) tuntas dan 17 peserta didik (56,67%) tidak tuntas. Sedangkan pada siklus II menunjukkan 25 peserta didik (83,33%) tuntas dan 5 peserta didik (16,67%) tidak tuntas. Berdasarkan hasil rata-rata yang telah diperoleh maka dapat dikatakan terjadi peningkatan dari siklus I ke siklus II.

Maka kesimpulan dari penelitian ini adalah pembelajaran Teknik Dasar *Lay Up* Dalam Bola Basket Melalui Pendekatan *One-two Step* Pada Siswa Kelas VIII-2 Di SMPN 2 Lamasi, mengalami peningkatan.

2. Penelitian (Fahmi, 2022) dari Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo yang berjudul “Pengaruh Kemampuan *Dribble Lay Up* Sisi Kanan Dengan Tangan Kanan Dan Sisi Kiri Dengan Tangan Kiri Terhadap Kemampuan *Lay Up* Siswa *Ekstrakurikuler* Bola Basket Smpn 8 Palopo” dimana dalam penelitian ini peneliti mengangkat masalah bagaimana bola basket SMP Negeri 8 Palopo yakni prestasi yang didapat sampai saat ini kenyataannya masih sangat kurang. Dikarenakan kurangnya pengusahaan bola dalam *dribble*, dengan mudah direbut oleh pemain lawan dan terkadang kehilangan bola akibat kesalahan sendiri. Siswa lambat melakukan *dribble* dengan menggunakan tangan kanan dan kiri bahkan bola yang di *dribble* tidak dapat dikuasai dengan baik. Kesalahan-kesalahan yang terjadi yaitu pada saat siswa melakukan *lay up* seperti langkah pertama yang kurang panjang, *traveling* dan *double*. Kemudian lompatan siswa yang masih rendah menjadi faktor utama dalam melakukan *dribble lay up*. Maka itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan sisi kanan dan *dribble lay up* sisi kiri dengan tangan kiri terhadap keterampilan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen dan populasi yang digunakan seluruh siswa laki-laki ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo, teknik perhitungan data menggunakan program aplikasi SPSS versi

22. Hasil yang didapat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh signifikan dalam kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan tangan kanan terhadap keterampilan siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 8 Palopo.ada perbedaan pengaruh kemampuan *dribble lay up* sisi kanan dengan *lay up* sisi kiri, nilai rata-rata *dribble lay up* siswa sisi kanan sebesar 8,20 dan besar *dribble lay up* sisi kiri 5,80 dan nilai sig. (2-tailed) yaitu $0,002 < 0,005$.
3. Penelitian (Iyakrus, 2022) yang berjudul “Pengaruh *multidirectional skipping* terhadap kemampuan *lay-up*” dimana dalam penelitian ini peneliti mengangkat masalah hasil pengamatan yang dilakukan pada klub Tunas Akademi Lahat banyak pemain yang melakukan *lay-up shoot* terkesan tidak stabil, dikarenakan langkah kaki mereka salah dan *power* lompatan kurang sehingga menyebabkan bola jarang masuk. Faktor *power* pemain dalam melakukan lompatan sangat kurang, sehingga peneliti ingin mengadakan *eksperimen* dengan cara lompat tali untuk melatih *power* tungkai. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan lompat tali terhadap *power* lompatan para pemain saat melakukan *lay-up shoot*. Penelitian ini menggunakan metode *eksperimen* dengan *Quasi Experiment Design*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang menggunakan metode rancangan/desain penelitian *One Group Pretest – Posttest Design*. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang pemain yang terdiri dari 15 pemain laki-laki dan 15 pemain perempuan. Terdapat dua penilaian dalam penelitian ini yaitu kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket pemain dan hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket. Teknik analisis menggunakan metode “*uji-t*”. Hasil yang didapat dalam penelitian ini adalah terjadi peningkatan rata-rata sebesar 7,73 untuk kemampuan gerak *lay-up shoot*

bola basket dan 2,47 untuk peningkatan rata-rata hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket. Serta hasil hipotesis untuk kemampuan gerak *lay-up shoot* bola basket menunjukkan nilai thitung lebih besar dari ttabel yaitu $21,376 > 1,70$, dan begitu juga hipotesis hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket yaitu $17,409 > 1,70$ maka H_a diterima dan H_o ditolak, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan lompat tali memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan *lay-up shoot* bola basket.

2.2 Bola Basket

Bola basket adalah olahraga tim yang dimainkan oleh 5 orang pemain yang memerlukan kekompakan dan kerja sama tim dengan tujuan memasukan bola kedalam *ring* lawan sehingga mendapatkan *point* sebanyak mungkin. Permainan bola basket dapat dimainkan di ruang *indoor* maupun *outdoor*, tetapi lebih efektif diruangan *indoor* (Sanjaya, 2022). Permainan bola basket adalah olahraga berkelompok terdiri dari dua tim beradu dengan pemain masing-masing 5 orang (Hendar, 2019).

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukan bola basket (keranjang) sendiri (Akbar, 2020). Basket adalah permainan beregu dengan masing-masing beranggota lima pemain yang dilakukan di lapangan yang berukuran 28 meter dan lebar 15 meter (Kurniawati, 2018). Dalam permainan bola basket setiap tim memiliki 5 pemain dilapangan, Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dua angka diberikan setiap bola masuk yang

dicetak dari garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas (Pradika, 2017).

Permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribble*, *passing*, *layup* maupun *shooting*. Beberapa teknik tersebut harus dikuasai oleh pemain basket karena dalam pertandingan bola basket, teknik inilah yang akan menunjang untuk mendapatkan kemenangan. Permainan bola basket semakin menarik ketika para Pengaruh Latihan *Ballhandling* pemain memperagakan teknik *dribble* dengan berbagai atraksi pada saat permainan berlangsung (Rizhardi, 2020).

Menurut (Nourayi, 2020) permainan bola basket cukup sulit untuk dilakukan atau di pahami karena aturannya yang tergolong banyak sehingga banyak orang yang kurang mengerti tentang permainan ini. Namun di smaping itu, permainan bola basket memiliki beberapa manfaat yang sangat berguna bagi tubuh diantaranya melatih otot tubuh, menjaga ketahanan tubuh yang, menahan imunitas tubuh membangun keseimbangan dan koordinasi tubuh yang sangat bermanfaat bagi tubuh serta meningkatkan keterampilan motoric. Olahraga basket juga dapat membuat tubuh menjadi lebih tinggi karena dasarnya melompat untuk mencetak poin ataupun merebut bola.

2.2.1 Sejarah Bola Basket

James Naismith tercatat dalam sejarah sebagai pencetus permainan bola basket ini. Ide untuk awalnya muncul karena banyak permainan olahraga tidak bisa dilakukan oleh para siswanya pada musim dingin. Keinginannya untuk menciptakan permainan yang bisa dimainkan di ruang tertutup memunculkan

terciptanya permainan bola Bola Basket. Massachusetts, Amerika Serikat Pekerjaannya sebagai guru pendidikan jasmani di *Springfield College* memudahkan *Naismith* untuk terus berinovasi pada olahraga yang diciptakannya (Shaqrkra deva, 2023). Sejarah bola basket dari negara maerika, di buat untuk menghilangkan kelesuan olahraga pada sat musim dingin Dr. L. H Gurlic, berdasarkan bagian Pendidikan jasmani YMCA (*Young mens Christian Assosiation*) Amerika serikat & ke dua pendidikan YMCA international, yang dianggap springeld college, pada massachusetts menghendaki diciptakannya suatu permainan yang bisa dimainkan dalam ketika musim dingin, menyennagkan, sederhana dipelajari, sederhana dimainkan dan menghindari permainan kasar (Edy Gunawan, 2019).

Permainan bola basket ini pertama kali dimainkan pada tahun 1891 dan nampaknya mendapat respon yang sangat positif. Bola basket diperkenalkan ke Indonesia oleh pendatang Tionghoa setelah Perang Dunia II, dan berkembang pesat hingga diadopsi sebagai permainan resmi, dengan bola basket PON pertama kali diperkenalkan di Surakarta pada tahun 1948. Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (PERBASI) (Gunawan, 2019).

2.2.2 Peraturan Bola Basket

Setiap permainan selalu mempunyai peraturan yang harus dipatuhi ketika mengikuti suatu pertandingan. juga mempunyai peraturan permainan bola basket yang perlu ketahui. Aturan permainan bola basket lebih kompleks dibandingkan dengan olahraga lainnya, sehingga bukan permainan yang bisa dimainkan secara spontan seperti sepak bola. Ada dua jenis pelanggaran dalam bola basket. Level disebut “pelanggaran” dan biasanya dilambangkan dengan wasit dengan tangan terbuka. Tindakan kedua biasanya disebut pelanggaran, dan petugas biasanya

melambangkan pelanggaran dengan mengangkat di tangannya (Saichudin et al., 2019). Peraturan bola basket merupakan peraturan yang terbilang rumit dibandingkan dengan olahraga lainnya. Dalam bola basket terdapat dua jenis pelanggaran, pertama dinamakan *Violation* yang biasa dilambangkan oleh wasit dengan tangan terbuka, yang kedua biasanya *Foul* dan wasit biasa melambangkannya dengan tangan menggenggam ke atas. Hukuman atas *violation* biasanya hanya diberikan lemparan kedalam oleh wasit, sedangkan jika terjadi *foul*, wasit akan menghukum sesuai dengan tempat dimana pemain dilanggar, dan jenis pelanggarannya.

a. Peraturan

Peraturan dasar dalam permainan bola basket secara umum antara lain:

- a) Bola dapat dilemparkan ke segala arah memakai kedua tangan atau satu tangan saja.
- b) Bola dapat dipukul ke segala arah menggunakan kedua tangan atau satu tangan. Tetapi tidak boleh dipukul dengan kepalan tangan atau biasa disebut dengan meninju
- c) Pemain tidak diperbolehkan berlari sambil memegang bola. Pemain harus melemparkan bola dimana titik dia menerima bola. Tetapi diperbolehkan berlari dengan kecepatan biasa.
- d) Jika salah satu tim melakukan pelanggaran sebanyak 3 kali secara berturut-turut maka akan terhitung poin untuk tim lawan.
- e) Bola hanya boleh dipegang oleh telapak tangan.
- f) Pemain tidak diperbolehkan memukul, mendorong atau menjegal pemain yang lain dengan segala cara.

- g) Jika bola keluar lapangan, maka bola akan dilemparkan ke dalam lapangan dan dimainkan oleh pemain yang menyentuh bola pertama kali.
- h) Waktu permainan 4 x 10 menit jika berpedoman dengan aturan *Federasi Bola Basket Internasional*.
- i) Setiap regu diberi kesempatan untuk melakukan time out sebanyak dua kali untuk setiap babak dan satu kali dalam setiap waktu tambahan.
- j) Tim yang memiliki banyak point akan dinyatakan sebagai pemenang.

Setelah mengetahui beberapa peraturan dalam permainan bola basket, maka selanjutnya harus mengetahui pelanggaran-pelanggaran dalam basket yaitu *Violation* dan *Foul* berikut penjabarannya:

a. Violation

Violation lebih tepatnya bisa dikatakan kesalahan dalam bola basket. Berikut jenis-jenis *violation* beserta penjabarannya:

- a) *Shot Clock Violation* yaitu melakukan pelanggaran ketika sedang melakukan serangan lebih dari 24 detik sebelum menyentuh keranjang basket.
- b) *Jumping* yaitu pelanggaran ketika ingin melakukan shooting ke keranjang basket bersamaan dengan lompatan tapi tidak jadi melakukan *shooting*.
- c) *Back Ball / Back Court* yaitu pemain membawa bola kembali ke pertahanan sendiri setelah melakukan penyerangan dan melewati garis tengah.
- d) *8-Second Violation* yaitu ketika tim C tidak keluar dari posisi *Defense* (setengah lapangan tim C) selama 8 detik setelah tim C memegang bola basket yang sebagian pemain telah melakukan offense yang telah berada di setengah tim lawan (tim D). Dan bola basket dikembalikan ke tim D.

- e) *Five Second Violation* yaitu dimana pemain tidak segera melakukan throw in dalam waktu 5 detik.
- f) *Deffensive 3 second* yaitu pelanggaran terhadap pemain yang diam di area pertahanan sendiri selama 3 detik.
- g) *Travelling* merupakan salah satu *violation* yang terjadi bila seorang pemain salah melakukan *pivot*, dimana poros tumpuan kaki bergerak.

b. Foul

Foul dalam bola basket terjadi apabila pemain berniat mencederai atau menghentikan pemain dengan cara yang salah. Berikut jenis-jenis *Foul* dalam bola basket beserta penjabarannya:

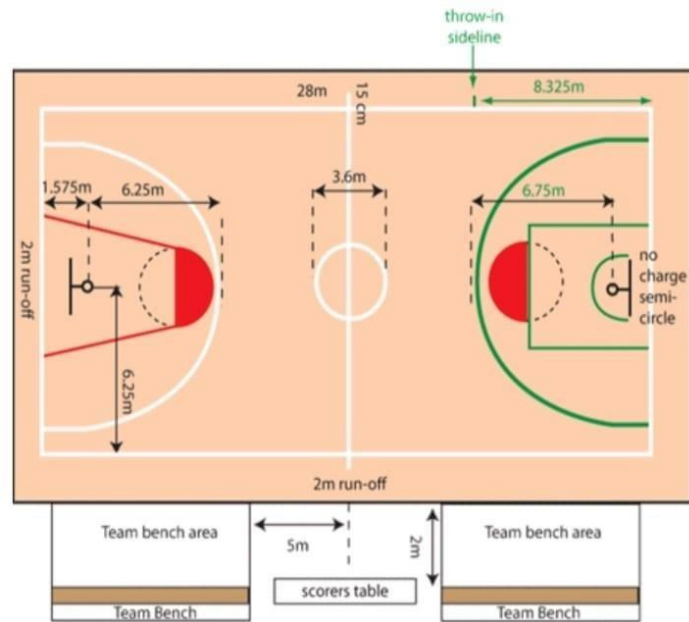
- a) *Personal Foul* yaitu sebutan pelanggaran oleh pemain yang telah melakukan *foul*.
- b) *Double Foul* pelanggaran yang dilakukan oleh pemain penyerang dan bertahan dan pemain bertahan.
- c) *Holding* terjadi apabila di saat pemain melakukan shoot namun pemain lawan mencoba menghadanya dengan illegal baik itu dengan memegang tangan atau badan.
- d) *Charging Foul* akan diberikan kepada pemain yang sedang offense yang menabrak pemain lawan yang sudah siap posisi defence yang benar untuk menghadang pemain malakukan offense.
- e) *Team Foul* yaitu pelanggaran yang dilakukan oleh tim dalam satu babak.
- f) *Pushing* yaitu pelanggaran dengan melakukan dorongan kepada pemain lawan.

- g) *Blocking Foul* yaitu pelanggaran yang dilakukan ketika melakukan pelanggaran yang cukup keras dalam menghalangi pemain lawan, dan tim akan dihaddiahi *free throw*.

2.2.3 Sarana dan Prasarana

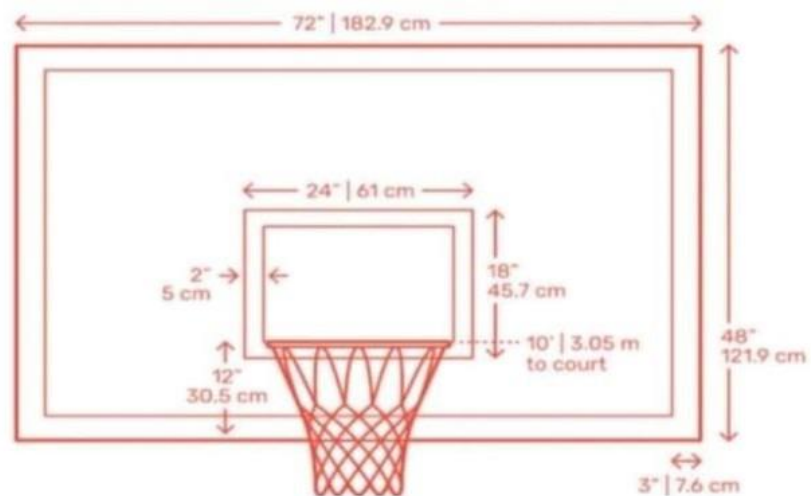
A. Lapangan Bola Basket

Ukuran Bola Basket harus standar berbentuk persegi Panjang, Dengan ukuran Panjang 28m dan lebar 14 m yang diukur dari pinggir batas. Variasi ukuran diperoleh dengan menambah atau mengurangi ukuran Panjang 2m serta menambah atau mengurangi ukuran lebar 1m (Iqroni, 2022). Menurut (Saichudin *et al.*, 2019) lapangan bola basket berbrntuk persegi Panjang, lebar 15 meter dan Panjang 28,5 menurut *Nasional Basketball Association (NBA)*, sementara Panjang 26 meter dan lebar 14 meter menurut *federasi Bola Basket International*. Tiga buah lingkaran yang ada pada lapangan mempunyai jari – jari yaitu 1.80 meter. Papan pantul dibuat dari kayu kertas setebal 3 cm dengan Panjang papan pantul 180 cm dan lebar 120 cm, tinggi papan pantul, 275 cm dari permukaan lantai sampai kebagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan.



Gambar 2. 1 Lapangan Permainan Bola Basket

Sumber (Iqroni, 2022)



Gambar 2. 2 Papan Pantul

Sumber (Iqroni, 2022)

B. Bola Basket

Bola Basket terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet sensitif. Ukuran bola basket meliputi dengan keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm, serta beratnya tidak kurang dari 600 gram dan tidak lebih 650 gram. Bola dipompa sedemikian rupa sehingga jika di pantulkan ke lantai dari ketinggian 180 cm akan melambung tidak kurang dari 120 cm tidak lebih dari 140 cm (Iqroni, 2022).



Gambar 2. 3 Bola Basket

Sumber (Iqroni, 2022)

C. Ring Basket

- a) Keranjang terdiri dari *Ring* dan Jala.
- b) *Ring* dari besi yang kuat dengan garis tengah 45 cm berwarna jingga.
- c) Tinggi Ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantul dengan jarak 15 cm.
- d) Sedangkan Jala terdiri dari tambang putih digantung pada *ring*. Apanjang jala 40 cm.



Gambar 2. 4 Ring Bola Basket

Sumber (Iqroni, 2022)

2.2.4 Teknik Dasar Bola Basket

A. *Dribble*

Dribble merupakan gerakan awal untuk membangun serangan dalam permainan bola basket. Banyak angka yang tercipta dimulai dengan *dribble* yang baik (Pratomo, 2020). *Dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, dan menggelindingkan bola ke lantai dengan sengaja melempar bola ke papan pantul (Handoko, 2017).

Dribble adalah suatu usaha membawa bola kedepan. Caranya yaitu dengan memantulkan bola beberapa kali kelantai dengan satu tangan, saat bola bergerak ke atas telapak tangan menempel pada bola dan mengikuti arah bola. Tekanlah bola saat mencapai titik tertinggi kearah bawah dengan sedikit meluruskan siku tangan diikuti dengan kelenturan pergelangan tangan (Irham, 2018). *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah ke *ring*. Namun *dribble* juga dapat menjadi

cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak *score* (Hutabarat, 2019).



Gambar 2. 5 *Dribble* Bola Basket

Sumber (Saichudin *et al.*, 2019)

Menurut (Saichudin *et al.*, 2019) Untuk menggiring bola yang baik, skil harus terus dilatih, karena kemampuan menggiring bola baik akan berdampak pada penguasaan pemain yang baik pula. Setiap tim memerlukan pemain yang percaya diri dan keterampilan untuk mendribel bola menghadapi jenis pertahanan apapun. Untuk Teknik dalam *dribble* yang harus di pelajari yaitu:

1. Kepala Tegak Tujuannya adalah supaya bisa mengetahui posisi lawan.
2. Menjaga agar tubuh tetap rendah karena berguna untuk bisa mengontrol bola lebih maksimal.
3. Mengatur Jari-jari tangan, *men dribble* itu tidaklah susah karena jika tidak bisa mengontrol dengan baik maka bola tersebut akan bergerak liar.
4. Berlatih agar kedua tangan memiliki kemampuan yang sama baiknya. Dalam melakukan *dribble* tidak hanya menggunakan satu tangan saja, Untuk lebih menghasilkan *dribble* yang maksimal harus berlatih kedua tangan untuk bisa melakukan trik-trik tertentu.

5. Melindungi bola ketika melakukan *dribble* pemain harus bisa melindungi bola agar tidak direbut oleh pihak lawan karena dapat merugikan tim.

Dribble juga memiliki beberapa macam Teknik antara lain:

- 1) *Speed Dribble*

Teknik ini dilakukan dengan posisi pemain berputar 180 derajat. Teknik ini sangat efektif untuk melewati lawan. Namun Teknik ini sangat rentan terhadap *violation*.

- 2) *Behind The Back Dribble*

Teknik ini dilakukan dengan cara memantulkan bola dibelakang badan yang bertujuan untuk melindungi bola.

- 3) *High or Speed Dribble*

Teknik ini dilakukan dengan cara mendribble bola dengan kecepatan tinggi. Dibutuhkan latihan yang baik untuk bisa menguasai Teknik ini karena jenis *dribble* ini sangat riskan untuk disteal pemain lawan jika bola tidak stabil saat melakukan *dribble* dengan kecepatan yang tinggi. Teknik *dribble* yang biasa digunakan untuk melakukan *counter attack*.

- 4) *Crossover Dribble*

Teknik yang digunakan dengan menggiring bola secara menyilang dari tangan kanan ke tangan kiri maupun sebaliknya yang bertujuan menipu lawan sehingga sulit menebak arah bola.

- 5) *Change Of Pace Dribble*

Teknik yang menggunakan perpaduan antara kaki dan tangan.

- 6) *Low or Control Dribble*

Teknik ini dilakukan dengan menggiring dengan santai biasanya digunakan untuk mengatur tempo pertandingan.

B. Passing

Passing adalah mengoper bola kepada teman dalam permainan bola basket. Passing merupakan teknik dasar yang lebih sederhana dibandingkan teknik dasar lainnya, namun sangat penting dalam sebuah pertandingan. Passing yang benar merupakan salah satu kunci keberhasilan serangan suatu tim dan menjadi kunci utama suatu tembakan yang berpeluang mencetak poin (Saichudin *et al.*, 2019).

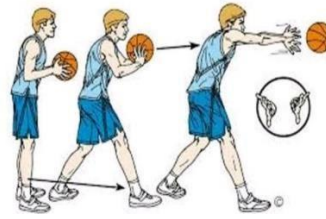
Namun mengoper tidaklah semudah orang menduga. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan saat mengoper bola antara lain:

- 1) Arah bola ke sasaran harus terhindar dari serobotan (*intercept*) lawan.
- 2) Timing harus tepat
- 3) Perasaan (*feeling*)
- 4) Hindari lemparan menyilang

Agar dapat mengoper dengan baik, perlu menguasai berbagai teknik dasar melempar dan menangkap bola. Beberapa teknik dasar passing Menurut (David Iqroni, 2022) yaitu:

a. Umpan Setinggi Dada (*Chest Pass*)

Chest pass merupakan operan yang sering digunakan dalam permainan bola basket. Operan dada merupakan salah satu jenis operan dasar dalam permainan bola basket. Operan dada dilakukan dengan memegang bola dengan kedua tangan ditahan kedepan dada dengan ujung jari kedua tangan, ibu jari harus berada di belakang bola dengan tangan dan ujung jari menyebar kearah sisi bola.



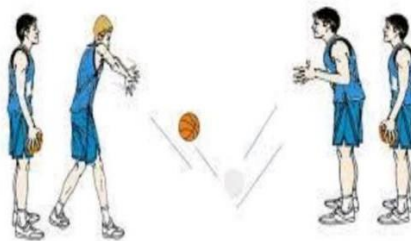
Gambar 2. 6 *Chest Pass*

Sumber (Iqroni, 2022)

b. Umpan Pantul (*Bounce Pass*)

Bounce Pass adalah teknik melempar bola dengan teman satu tim dengan cara dipantulkan ke lantai. Untuk melakukan bounce pass diperlukan beberapa pemahaman teknik agar operan dapat dilakukan dengan baik dan bola mendarat di tangan teman. Berikut teknik dasar *bounce pass*:

- 1) Sikap badan tegap lurus
- 2) Siku ditekuk di samping badan dan posisikan bola di depan badan
- 3) Salah satu kaki maju kepedan
- 4) Lutut ditekuk, tumpukan berat badan di antara kedua kaki
- 5) Condongkan badan kedepan, tubuh rileks supaya mendapatkan keseimbangan
- 6) Dorong bola ke arah lantai dengan sasaran seperempat dari sasaran

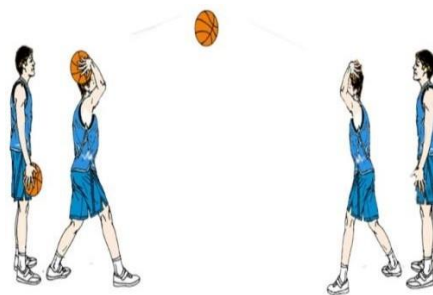


Gambar 2. 7 *Bounce Pass*

Sumber (Iqroni, 2022)

c. Umpan di Atas Kepala (*Overhead Pass*)

Operan diatas kepala atau *Overhead Pass* sering dipakai dalam permainan bola basket terutama saat pemain dijaga ketat lawan dan bola harus melewati lawan. Operan diatas kepala dimulai dengan posisi badan yang seimbang, pegang bola di atas kepala dengan siku ke dalam dan berbentuk sudut 90 derajat. Kaki melangkah kedepan, kumpulkan kekuatan maksimal dengan bertumpu pada kaki, kemudian dilanjutkan dengan operan cepat.

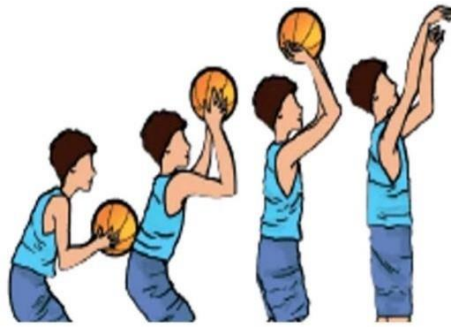


Gambar 2. 8 *Over Head Pass*

Sumber (Iqroni, 2022)

C. Shooting

Shooting dalam permainan bola basket adalah usaha yang dilakukan untuk mencetak angka, baik 3 angka, 2 angka, atau 1 angka. Setiap pemain memiliki potensi untuk dapat menjadi penembak yang baik asal pemain tersebut berlatih dengan intensif dan konsisten. Menurut (Raiola, 2016) kualitas yang diperlukan untuk menjadi *shooter* yang handal adalah keseimbangan badan yang baik, konsentrasi, koordinasi tubuh yang baik, sensitivitas, dan dalam melakukan *shooting* bersifat parabola. Jenis shooting dalam bola basket sangat bervariasi.



Gambar 2. 9 Gerakan *Shooting*

Sumber (iqroni, 2022)

Cara melakukan *shooting*

1. Jari tangan harus terbuka lebar dan dalam keadaan nyaman.
2. Ibu jari dan telunjuk sudut sekitar 70 derajat membentuk V bukan L.
3. Letakkan bola di telapak tangan untuk menembak, posisi tangan berada di depan tubuh.
4. Lutut sedikit ditekuk
5. Pada saat memegang bola, pindahkan bola ke posisi menembak dengan memutar bola ke atas.
6. Posisi tangan menembak berada di belakang dan di bawah bola dan tangan yang bukan untuk menembak bertugas untuk menyeimbangkan bola, Teknik ini disebut *locking and loding*.
7. Angkat bola di depan dahi.
8. Kemudian dorong bola ke atas dan kedepan dengan jari dan siku rilis bola adalah 60 derajat horizontal.
9. Secara bersamaan lutut diluruskan untuk mendapat daya dorong ke atas.

10. *Follow through*, siku melakukan gerakan ekstensi penuh dan pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi. Dalam keadaan ini gerakannya menyerupai angsa.

D. *Pivot*

Menurut Ahmadi dalam Iqroni, *pivot* adalah menggerakkan salah satu kaki ke segala arah dengan kaki yang lainnya tetap ditempat sebagai poros. Teknik dasar ini berguna untuk melindungi bola dari lawan yang merebut bola, kemudian bola di oper kepada rekan tim. Ada tiga macam *pivot* dalam permainan bola basket yaitu:

1. *Pivot* lalu *dribble* (ketika membawa bola)
2. *Pivot* lalu *passing* (melempar bola)
3. *Pivot* lalu *shooting* (ketika menembakan bola ke *ring*)

Gerakan *pivot* merupakan Teknik dasar bermain basket dengan posisi bola masih ditangan untuk di pertahankan dari lawan diiringi dengan berputar pada kaki 360 derajat. Berikut Teknik-teknik dan langkah-langkah melakukan *pivot*:

- 1) Pilih salah satu kaki sebagai poros kaki untuk menumpukan berat badan di atas kaki.
- 2) Gerakan melangkah ke segala arah dengan kaki yang sama sedangkan kaki yang satunya menempelkan pada tanah dan digunakan sebagai poros tumpuan.
- 3) Setelah menyelesaikan *pivot* kembali ke sikap dasar dan bersiap-siap untuk melangkah berikutnya.

Teknik *pivot* di bagi menjadi 2 yaitu *pivot* kedepan badan dan kebelakang:

1. *Pivot* ke depan Badan

Teknik *pivot* kedepan dilakukan dengan cara salah satu kaki dijadikan poros tumpuan, sedangkan kaki yang lain menarik badan kedepan. Hal ini dilakukan untuk melindungi bola dari *Pivot* sergapan lawan.



Gambar 2. 10 Teknik *pivot* kedepan

2. ke belakang Badan

Pivot kebelakang badan ini dilakukan dengan cara salah satu kaki menarik badan kebelakang, sementara kaki yang lain di gunakan untuk poros tumpuan.



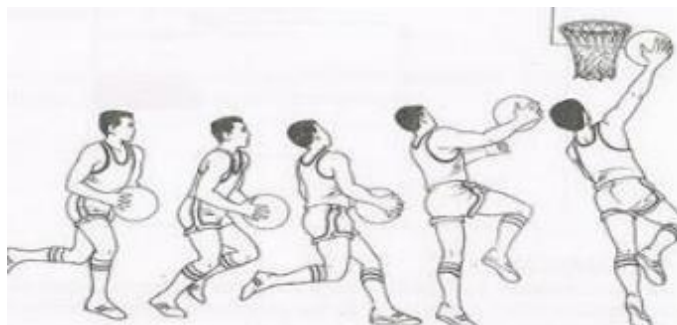
Gambar 2. 11 Pivot kebelakang badan

E. *Lay up*

Lay up adalah salah satu Teknik yang terdiri dari atas mendekati (*ring*), melompat, dan Teknik pendaratan. Dimana Teknik ini bertujuan untuk menempelkan bola ke dalam ring dibantu oleh Teknik penggunaan langkah kaki yang akan mempengaruhi hasil (Chua, 2017). *Lay up* pada permainan bola basket

adalah tembakan yang berpeluang paling tinggi untuk mencetak angka dalam bola basket, para pemain penyerang harus mencoba melakukan *lay up* dalam suatu pertandingan (Mertayasa *et al.*, 2016). *Lay up shoot* dalam permainan bola basket tembakan *lay up* merupakan salah satu Teknik yang sering dipraktikan selama bermain. Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang efektif, sebab dilakukan dengan jarak yang sedekat mungkin dengan keranjang (Saleh, 2015).

(Mertayasa *et al.*, 2016) menyatakan bahwa Teknik dasar bola basket yang sangat menentukan untuk meraih kemenangan salah satunya adalah melakukan tembakan (*shoot*) yang benar dan masuk ke *ring* lawan. Teknik *shooting* itu sangat penting maka latihan keterampilan teknik shooting perlu ditingkatkan. Di antara beberapa jenis *shooting* di atas saya sebagai peneliti lebih tertarik dengan jenis shooting *Lay up Shoot* karna persentase bola masuk dengan teknik *lay up shoot* ini besar dibanding dengan teknik shooting lainnya. Tembakan *lay up* lebih kompleks dibanding dengan tembakan melompat. Gerakan *lay up* terdiri dari lari, langkah, lompat dan menembak atau berasal dari menggiring, menangkap bola sambil melangkah dan menembak. Tembakan sambil melompat disini bukanlah *jump shoot*, sebab sebenarnya tembakan *lay up* dilakukan sambil melayang. *Lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan *ring basket* yang didahului dengan lompat-langkah-lompat.



Gambar 2. 12 Tembakan *Lay up*

Sumber (Saichudin *et al.*, 2019)

Menurut (Amber, 2016:33) *Lay up shoot* merupakan tembakan yang paling aman dan efektif kalau pemain yang memegang bola tadi tidak dibayangi lawan. Kalau kemampuan mengontrol bola dan melakukan berbagai gerakan berpindah tempat sudah dipelajari secara mendekati dengan melakukan berbagai latihan. Pada saat melakukan gerakan *lay up* ini, posisi bola tetap berada di depan dada dan tidak bergerak dari kiri maupun kanan. Hal ini bertujuan untuk menjaga keseimbangan para pemain dan memudahkan dalam melakukan tembakan kearah ring.

2.4 Hakikat Latihan

Latihan adalah proses yang sistematis untuk meningkatkan kebugaran atlet untuk bertanding, berupa peningkatan keterampilan dan kapasitas energi (Matitaputty, 2019). Latihan suatu proses kerja yang dilakukan secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan, dan makin lama jumlah beban yang diberikan semakin meningkat (Malasari, 2019). Latihan merupakan upaya untuk meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus di susun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak baik secara fisiologi atau psikologis (Mahfud, 2020).

2.5 Metode Latihan dengan media kardus

Kardus adalah salah satu kemasan yang terbuat dari bahan kertas kraft yang dibuat menjadi bahan bergelombang dengan ketinggian dan ketebalan gelombang tertentu. Dalam penelitian ini peneliti mengumpulkan kardus bekas yang berukuran

tinggi 30 cm, dan lebar sekitar 50 cm. Melakukan latihan lompat dengan menggunakan bantuan media kardus dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada bola basket, latihan ini memiliki banyak manfaat dapat meningkatkan koordinasi dan keseimbangan yang baik. Meningkatkan kekuatan dan daya tahan mrlompat dan turun dari tumpukan kardus dapat membantu meningkatkan kekuatan otot kaki dan daya tahan. Dapat meningkatkan kepercayaan diri ketika melakukan lay up dilapangan.

2.6 Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah pedoman yang memungkinkan mencapai tujuan latihan sesuai dengan tujuan yang ditentukan. prinsip latihan memegang peranan penting dalam aspek fisiologis dan psikologis. Ketaatan pada prinsip-prinsip latihan mendukung upaya peningkatan kualitas latihan dan mencegah cedera selama latihan (Arif Pratomo, 2020). Prinsip-prinsip latihan yang perlu ditaati dalam pelaksanaan latihan tersebut yaitu:

1) *Prinsip Individual*

Setiap orang mempunyai kemampuan yang berbeda-beda. Demikian pula, berhubungan dengan beban latihan yang berbeda untuk setiap atlet. Beberapa dari faktor yang dapat menyebabkan perbedaan kemampuan seorang atlet dalam merespon suatu beban latihan antara lain genetika (warisan biologis), kematangan, nutrisi, waktu istirahat dan tidur, kebugaran, lingkungan, cedera dan motivasi.

2) *Prinsip Beban Berlebih/Overload*

Apabila latihan dilakukan secara sistematis, maka diharapkan tubuh atlet dapat beradaptasi (adaptasi) secara maksimal terhadap latihan sulit yang diberikan

dan menahan stres yang ditimbulkan dari latihan tersebut, baik ketegangan fisik maupun mental.

3) Prinsip Kekhususan

Setiap latihan harus memiliki tujuan. Materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan olahraga. Berikut ini dibahas penerapan prinsip kekhususan yaitu spesifikasi kebutuhan energi, bentuk model latihan, penentuan karakteristik gerak dan kelompok otot, serta waktu latihan.

4) Prinsip Latihan Beraturan

Latihan mempunyai tahapan yaitu pemanasan dan pendinginan. Pemanasan sebelum beraktivitas fisik sangatlah penting. Tujuan pemanasan adalah mempersiapkan otot untuk berkontraksi dan memperlancar pelepasan oksigen dari hemoglobin serta meningkatkan penggunaan volume oksigen. Pendinginan sama pentingnya dengan pemanasan. Fungsi pendinginan terjadi pada proses penurunan tubuh dari latihan berat ke keadaan normal.

5) Prinsip Latihan Jangka Panjang

Prestasi hanya bisa didapat dengan usaha yang keras. Untuk mencapai prestasi, diperlukan latihan jangka panjang dengan latihan yang teratur.

6) Prinsip Multilateral

Prinsip ini mencakup keselarasan seluruh organ dan sistem tubuh, serta proses fisiologis dan psikologis. Perkembangan jasmani merupakan salah satu syarat untuk mencapai perkembangan jasmani khusus dan penguasaan keterampilan secara sempurna.

Optimalisasi kebugaran jasmani seorang atlet dipengaruhi oleh pelaksanaan program latihan yang tepat dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Memburuknya kondisi fisik atlet disebabkan oleh penerapan prinsip latihan yang salah. Program latihan merupakan suatu konsep yang diciptakan untuk penerapan obyektif atlet sesuai dengan karakteristik masing-masing atlet (Pratomo, 2020)

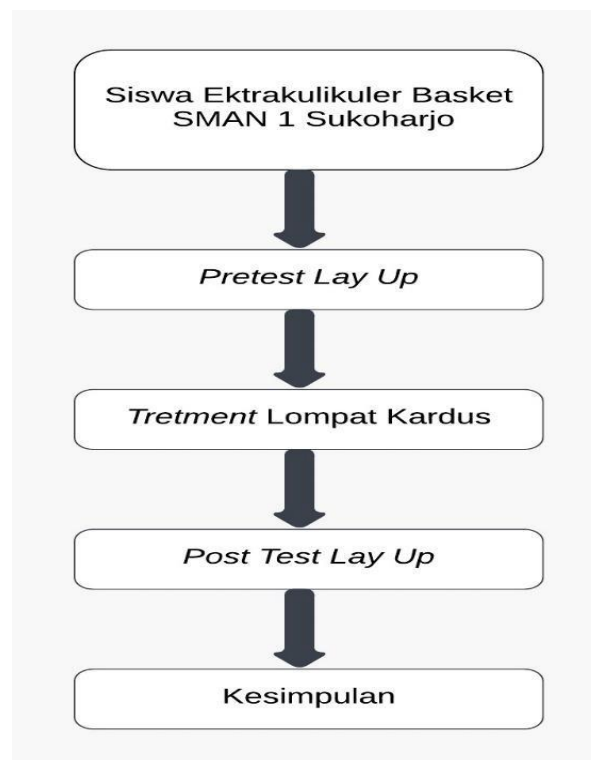
2.7 Program Latihan

Program adalah rencana mengenai asas-asas serta usaha-usaha yang akan dijalankan sedangkan latihan adalah suatu proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan berulang-ulang dengan kian hari menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Jadi program latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan oleh atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya. Pembinaan peningkatan prestasi olahraga harus dilakukan secara *sistematis* dan *continuu*.

2.8 Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas maka bisa dijadikan kerangka berfikir:

Tabel 2. 1 Kerangka Berfikir



2.9 Hipotesis penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan perkara penelitian, pada mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan pada bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013).

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berfikir yang telah dijelaskan dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Ha:

Ada pengaruh latihan lompat kardus terhadap hasil kemampuan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sukoharjo.

Ho:

Tidak ada pengaruh latihan lompat kardus terhadap hasil kemampuan *lay up* siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 1 Sukoharjo.