

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Kajian Teori

2.1.1 Hakikat Permainan Basket

Permainan bola basket merupakan permainan bola besar yang di mainkan secara beregu dengan berbagai macam-macam tehnik dasar, dan setiap regu terdiri atas lima pemain.

Menurut Roji (2009 : 10) Dalam permainan yang sesungguhnya, bola basket dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu terdiri atas lima pemain. Pemain cadangan untuk setiap regunya berjumlah lima orang pemain. Lama permainan ditentukan dalam dua babak. Lama satu babak adalah 20 menit, dengan lama istirahat antara babak adalah 10 menit.

Mohammad Ali Mashar dan Dwinarhayu (2010 : 8) Kamu tentu mengenal permainan bola basket merupakan suatu permainan beregu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang. Teknik dasar permainan bola basket adalah melempar, menangkap, menggiring, dan menembak bola.

Dalam Permainan bola basket ini memiliki berbagai teknik-teknik dasar yang meliputi *dribbling* (menggiring bola), *passing* (mengoper), *shooting* (menembak), *pivot* (berputar pada satu kaki yang menjadi poros), *rebound* (menangkap bola pantul dengan posisi badan berada di udara), *lay up shoot* (tambakan melayang) mengenal posisi pemain, dan *Jump Shoot* (melompat sambil menembak) (Sodikin Chandra, 2010:24).

Melompat sambil Menembak (*Jump Shoot*) jenis tembakan ini merupakan tehnik tembakan yang cukup sulit dilakukan, karena merupakan gerakan yang kompleks. Gerakan ini terdiri atas unsur loncatan, tembakan, dan ketepatan waktu pada saat melepaskan bola. (Budi Sutrisno, 2010 : 11)

2.1.2 Hakikat *Jump Shoot*

Sodikin Chandra dan Achmad Esnoe Sanoesi (2010 : 29) Menembak sambil melompat (*jump shoot*).

Pelaksanaannya:

1. Pertama-tama dilakukan dengan berdiri diam di tempat dengan salah satu kaki di depan atau kaki sejajar.
2. Bola dipegang didepan dada.
3. Bersamaan dengan gerakan melompat ke atas, maka bola diangkat ke atas didepan kepala.
4. Pada saat mencapai titik tertinggi, maka dilakukan gerakan menembak ke ring basket (gerakan menembak seperti pada set shoot).
5. Pada saat mendarat, kaki harus lentur (tidak kaku)
6. Pandangan ke arah ring basket.

Aan Sunjata Wisahati Dkk (2010 : 19) *Jump Shoot* dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan dua cara (2) cara, yaitu tembakan meloncat dengan dua tangan dan tembakan sambil meloncat dengan satu tangan.

a. *Tembakan sambil meloncat dengan dua tangan*

Cara melakukan:

- 1) Berdiri dengan lutut agak dibengkokkan dan bola dipegang dengan kedua tangan di depan dada.
- 2) Bawa bola ke belakang dan bola berada di atas depan kepala
- 3) Kedua siku bengkok mengarah ke depan.
- 4) Pandangan ke ring basket melalui bawah bola
- 5) Tolakkan kedua kaki ke atas lurus bersamaan kedua tangan diluruskan ke atas dengan gerakan mendorong ke atas.
- 6) Lepaskan bola dari kedua tangan dengan kekuatan penuh dibantu pergelangan tangan dan jari-jari agar bola masuk ke ring basket.

Teknik dasar menembak sambil melompat (*Jump Shoot*) menurut Raji (2009 : 10-11)

a. Menembak sambil melompat menggunakan dua tangan

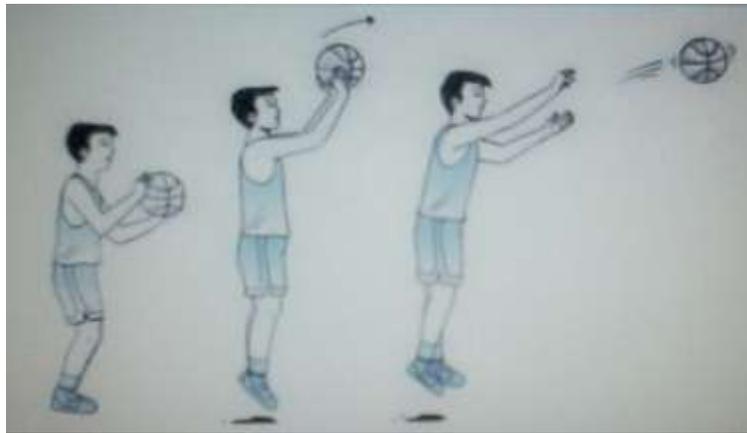
- Tahap persiapan
 - Berdiri kedua kaki dibuka selebar bahu.
 - Kedua lengan memegang bola di depan badan.
 - Pandangan ke depan atas (ke arah tembakan).
- Tahap gerakan
 - Rendahkan kedua lutut dengan membawa bola ke depan atas dahi.
 - Tolakkan kedua kaki ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.
 - Lepaskan tembakan pada sasaran saat lompatan berada pada titik tertinggi atau saat akan turun menggunakan kedua tangan.
- Akhir gerakan
 - Mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut mengeper.
 - Kedua lengan di depan samping badan dengan kedua siku ditekuk.
 - Pandangan ke arah bola.

b. Menembak sambil melompat menggunakan satu tangan

Tahap persiapan

- Tahap persiapan
 - Berdiri dengan kaki sejajar atau melangkah, kaki kanan di depan bila menembak menggunakan tangan kanan dan sebaliknya.
 - Kedua lengan memegang bola di depan badan.
 - Pandangan ke depan atas (ke arah tembakan).
- Tahap gerakan
 - Rendahkan dua lutut bersama bola dibawa ke depan atas dahi.
 - Tolak kedua kaki ke atas tegak lurus bersamaan kedua lengan diluruskan ke atas.

- Lepaskan tembakan pada sasaran saat lompatan berada pada titik tertinggi atau saat akan turun menggunakan satu tangan.
- Akhir gerakan
 - Mendarat menggunakan kedua ujung telapak kaki bersamaan kedua lutut meengeper.
 - Kedua lengan di depan samping badan dan kedua siku ditekuk
 - Pandangan ke arah bola.



Gambar 1: Jump Shoot

Sumber :Sodikin Chandra (2010:29)

2.1.3 *Box Jump*

Box Jump adalah bentuk latihan yang memakai bangku atau box dengan cara melompat ke depan dan menaiki box tersebut.

Menurut Chu dalam Domi Putra (2013 : 2) *Box Jump* adalah sebuah latihan yang memakai beberapa kotak dengan metode latihan di lakukan dengan berbagai gerakan dimana ukuran dan tinggi kotak dapat di sesuaikan. Sedangkan menurut Bompas dalam Domi Putra (2013 : 2) *Box Jump* adalah lompat dari kotak dengan tingginya di Variasikan, lakukan lompatan spontan setinggi mungkin. Hati-hati

dengan pendaratan, lakukan seaman mungkin. Box/Lompat kotak pada bentuk latihan ini dilakukan dengan Single leg atau pun doble leg ke arah depan. Latihan yang dilakukan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan. Untuk mencegah itu harus diterapkan latihan-latihan yang bervariasi. Variasi *Box Jump* merupakan gabungan atau selingan dari berbagai macam lompatan.

Adapun tujuan dari latihan ini menurut Bompa dalam Domi Putra (2013 : 2) adalah untuk meningkatkan hasil lompat pada peningkatan power otot tungkai. Sedangkan Chu dalam Domi Putra (2013 : 2) tujuan latihan *Box Jump* adalah Latihan yang meningkatkan eksplosif power, namun latihan ini menekankan pada tingginya lompatan.

Dipertegas lagi oleh Harsono, (2000: 215) tujuan latihan melompat box atau kotak yang dapat meningkatkan eksplosif power dalam kata lain kekuatan otot tungkai. Latihan *Box Jump* ini dapat bermanfaat bagi atlit lompat Misalnya, Lompat jauh, lompat jingkat, Bola Voli, Bulutangkis, guna meningkatkan kekuatan otot yang berujung pada hasil lompatan yang baik. Chu dalam Domi Putra (2013 : 2)

James C. Radcliffe & Robert C. Farentinos (2002 : 44) Latihan ini memerlukan beberapa kotak, bangku. Atau panggung yang tingginya antara 12-24 inci.

Posisi Awal : Ambillah sikap berdiri yang rileks menghadap kotak atau panggung kira-kira berjarak 18-20 inci. Lengan berada di samping badan dan tungkai agak ditekuk.

Pelaksanaan : Gerakan lengan untuk membantu tolakan, loncatlah ke atas dan ke depan, mendarat dengan kedua kaki di atas kotak. Loncatlah segera ke belakang ke tempat posisi awal dan ulangi gerakan ini. Untuk memvariasi gerakan, dapat dilakukan dengan mengubah arah keseimbangan dan berkonsentrasilah untuk melakukan gerakan yang cepat, memperpendek waktu sentuh dengan tanah dan kotak. Latihan 3-6 set, jumlah ulangan 8-12 kali, dan waktu istirahat kira-kira 2 menit di antara set.

Didalam teori lain, *Box Jump* diartikan dengan gerakan lari dari jarak 1,5 meter kemudian melompat ke atas bangku atau box. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan unsur fisik yaitu kekuatan dan kecepatan pada otot-otot tungkai.

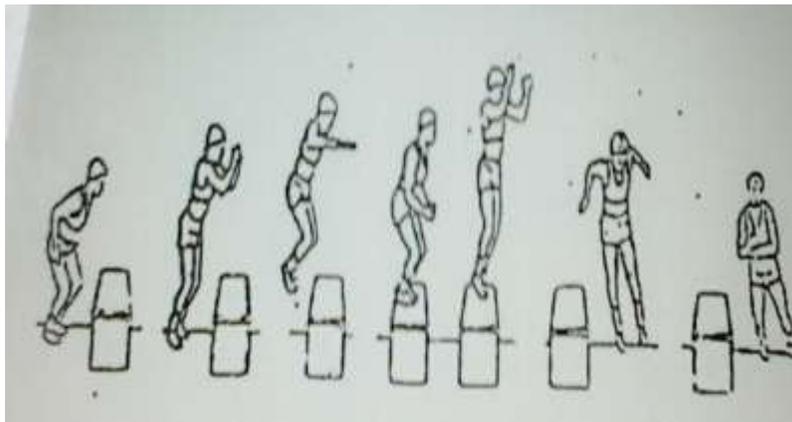
(<http://dinudhin.blogspot.com> / 2012/10/teknik-smash-bola voli.html). Latihan Box jump dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Posisi Awal

Berdiri pada jarak 1,5 meter pada box pertama dengan gaya start berdiri dengan pandangan kedepan.

2. Mulai bergerak lari dan menaiki box dengan dua kaki sebagai tolakan.

3. Mendarat dengan dua kaki dan dilanjutkan lari kembali ke box berikutnya dengan gerakan yang sama seperti pada box pertama. Jarak tiap box adalah 1,5 Meter dengan ketinggian box 50 Centimeter.



Gambar 2: Latihan *box jump*

(Sumber: M.Furqon H. & Muchsin Doewes 2002)

2.1.4 Hakikat Latihan

Giri Wiarto (2013: 153) Istilah latihan dalam bahasa inggris dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercises* dan *training*. Dalam istilah bahasa indonesia artinya sama yaitu latihan. Namun, dalam bahasa inggris setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Dari beberapa istilah tersebut setelah diaplikasikan di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik.

Ciri-ciri latihan

- Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat.
- Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus ajeg, berkelanjutan dan bersifat progresif latihan di berikan dari yang sederhana hingga yang kompleks.
- Pada setiap latihan harus memiliki tujuan dan sasaran.

Menurut Bempa (2009: 2) Latihan adalah proses dimana seorang Atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi. Kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan optimalisasi kinerja dicapai melalui pengembangan rencana sistematis latihan yang memanfaatkan pengetahuan yang luas dikumpulkan dari berbagai disiplin ilmu.

Latihan adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya. Pada latihan fisik yang dilakukan hendaknya memperhatikan hukum-hukum dan prinsip latihan. Hukum-hukum latihan dipakai karena hasil latihan dari latihan kondisi fisik tidak selalu positif dan optimal (Rubianto Hadi dalam Mufidatul Hasanah, 2013 : 8).

Menurut Hartono Hadjarati (2011 : 45) Salah satu tujuan dari latihan adalah pencapaian prestasi yang sebaik mungkin. Upaya mencapai prestasi olahraga banyak faktor yang mempengaruhinya. Salah satu faktor yang memberikan sumbangan bagi pencapaian prestasi dalam olahraga dan masalah pembinaan olahraga yang kompleks ialah penerapan metode latihan yang ilmiah dilakukan secara berulang-ulang dengan meningkatkan beban latihan secara bertahap.

Berdasarkan PASI dalam Mufidatul Hasanah (2013: 8) Latihan adalah suatu proses yang sistematis dengan tujuan meningkatkan fitness atau kesegaran seorang atlet dalam suatu aktivitas yang dipilih.

Dalam teori, Bempa (2009 : 89) mengemukakan bahwa latihan ;

1. Intensitas, atau komponen kualitatif dari penampilan kerja seorang atlet adalah variable latihan lain yang penting. Komi mendefinisikan intensitas dalam hubungannya dengan keluaran power. (i.e., pengeluaran energi atau kerja per unit waktu), melawan kekuatan atau kecepatan kemajuan. Menurut definisi ini, semakin banyak penampilan kerja atlet setiap unit waktu, semakin tinggi intensitasnya. Intensitas adalah sebuah fungsi dari aktivasi neuromuscular, dengan intensitas yang lebih tinggi (e.g., keluaran power yang lebih tinggi, beban eksternal yang lebih tinggi).

Menurut Giri Wiarto, (2013 : 175)

1. Volume adalah Jumlah beban yang dinyatakan dengan satuan jarak, waktu, berat, jumlah beban latihan.
2. Duration adalah Lamanya waktu latihan seluruhnya (penuh) setelah dikurangi dengan waktu yang dipergunakan untuk istirahat.
3. Frequency adalah Beberapa kali suatu latihan dilakukan setiap minggunya ; dua kali, tiga kali atau enam kali. Cepat dan lambatnya suatu latihan dilakukan setiap set atau setiap elemen latihan juga merupakan frequency. Seringnya ulangan yang dilakukan setiap set atau elemen latihan disebut: density.
4. Ritme adalah Merupakan irama dari latihan, Misalnya : berat dan ringannya suatu latihan atau tingginya latihan.
5. Set adalah Total jumlah repetisi dalam latihan.
6. Repetition adalah Jumlah waktu latihan yang ditetapkan dengan baik dan ditunjukkan dengan tepat. (Hartono, 2011: 54)

2.1.5 Hakikat Latihan Pliometrik

Pliometrik pertama kali dimunculkan pada tahun 1975 oleh Freg Wilt salah seorang pelatih atletik warga Amerika. Istilah 'Plyometrics' adalah sebuah kombinasi kata yang berasal dari bahasa latin yaitu 'plyo' dan 'metrics' yang memiliki arti peningkatan yang dapat diukur. (Donald A. Chu, 1992:1) Dalam Gideon Nur Wibiantoro (2009).

Pliometrik adalah metode latihan untuk kekuatan kecepatan (power) dengan menggunakan beban utama badan atlet itu sendiri yang bertujuan untuk menghubungkan kekuatan maksimal yang telah dimiliki oleh atlet kedalam aplikasi gerakan cepat dan kuat (powerful) sesuai dengan sifat cabang olahraga tertentu. Menurut Ria Lumintuarso dalam teori kepelatihan olahraga, (2013:61).

Latihan pliometrik merupakan salah satu metode yang sangat baik untuk meningkatkan eksplosif power (Radcliffe & Farentinos, 1985 : 1) Dalam Gideon Nur Wibiantoro (2009). Pliometrik adalah latihan latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan yang eksplosif. Secara umum latihan pliometrik memiliki aplikasi yang sangat luas dalam kegiatan olahraga, dan secara khusus latihan pliometrik sangat bermanfaat untuk meningkatkan power, baik siklik maupun asiklik.

Pada dasarnya latihan pliometrik adalah gerakan dari rangsangan peregangan otot secara mendadak supaya terjadi kontraksi yang lebih kuat. Latihan tersebut dapat menghasilkan peningkatan daya ledak dan kekuatan kontaksi.

Latihan pliometrik merupakan latihan yang dapat meningkatkan daya ledak. Pliometrik adalah bentuk latihan explosive power dengan karakteristik menggunakan kontraksi otot yang sangat kuat dan cepat dengan kontraksi otot memanjang maupun memendek. (endhine9685.wordpress.com/2009/plyometric/).

2.2 Kerangka Berpikir

Berdasarkan uraian teori-teori yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dalam kerangka berfikir ini dapat dinyatakan bahwa latihan *Box Jump* merupakan salah satu faktor yang termasuk menentukan keberhasilan didalam meningkatkan hasil *Jump Shoot* Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo.

2.3 Hipotesis Penelitian

Dari kajian teori di atas, maka dapat dikemukakan bahwa” Terdapat Pengaruh Latihan *Box Jump* Terhadap Hasil *Jump Shoot* dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 4 Gorontalo”.