

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Permainan Mini Basket

Permainan Mini basket sebagai salah satu permainan formal pada dasarnya merupakan modifikasi dari permainan bola basket untuk dewasa, yang di adopsi untuk anak laki-laki dan perempuan. Filosofinya yaitu : jangan membuat anak-anak bermain permainan yang tidak cocok dengan perkembangan fisik dan mental mereka, tetapi mengubah permainan orang dewasa menjadi permainan anak-anak yang nyaman.



Gambar 1 : Bermain mini basket
(Dokumen pribadi di JIS Jakarta)

Permainan ini juga tentunya menjadi tahapan awal anak belajar bermain bola basket, namun di sesuaikan dengan tahapan usia anak. Anak dapat bermain bola basket sesuai dengan usia mereka merupakan poin lebih karena mereka dapat dengan mudah beradaptasi sejak awal dengan berbagai macam cara bermain bola basket.

Permainan bola basket disebut permainan bola besar biasanya, lapangan yang besar, target sasaran yang cukup tinggi bagi beberapa anak-anak dan tentunya permainan mini basket ini juga menyesuaikan dengan karakteristik ukuran tubuh dan juga dengan usia yang disesuaikan. Dalam permainan mini basket semua ukuran dikurangi, dimulai dari ukuran bola, ukuran lapangan, serta ukuran tinggi target. Namun, lainnya peraturan yang sederhana diperkenalkan sebagai kemajuan untuk anak dari segi gaya bermain dan juga pemahamannya.

Guru dan Pelatih bertanggung jawab untuk memperkenalkan berbagai macam aturan dan konvensi permainan sebagaimana mestinya dalam perkembangan permainan anak.

Permainan bisa di mainkan dari beberapa level-level :

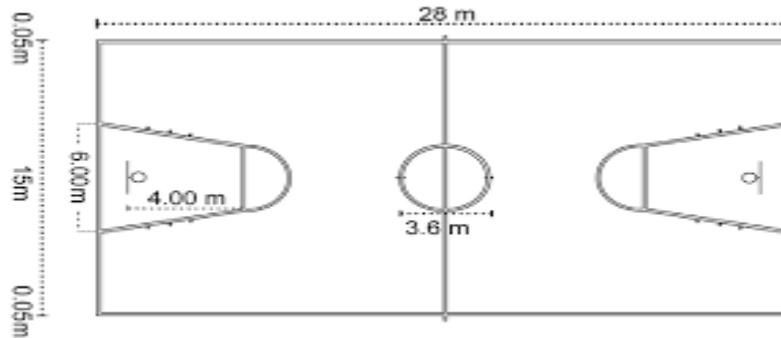
- a) Sebuah permainan yang dimainkan 1 lawan 1 atau 2 lawan 2 dalam sebuah improvisasi namun tetap aman untuk dimainkan, mungkin juga di tambah ring di luar lapangan
- b) Sebuah permainan yang dimainkan atau latihan 3v3 di lapangan sekolah atau di lapangan olahraga

- c) Sebuah permainan yang dimainkan Mengambil tema “6 mini basket” bila di mainkan antara 2 tim sekolah atau klub.
- d) Sebuah permainan yang dimainkan melalui seleksi tim daerah atau semacamnya.

a. Lapangan Permainan Mini Basket

Permainan mini basket memiliki lapangan dengan ukuran seperti berikut :

- a. Panjang garis samping lapangan 28/15 meter.
- b. Lebar lapangan 12/7 meter, ukuran panjang dan lebar tersebut dapat di kurangi tetapi harus seimbang.
- c. Jarak garis tembakan bebas tetap 4 meter
- d. Garis tengah lingkaran di tengah lapangan 3,6 meter.
- e. Tinggi ring basket 2,6 meter.
- f. Diameter ring basket 0,45 meter.
- g. Ukuran papan pantul panjang x lebar : 1,80m x 1,20m



Lapangan Mini Basket

Sumber : Martin Spencer. A teaching manual 5–12 years (key stage 1 & 2).
Inggris. 2011. P. 35

b. Ukuran Bola

Bola standar yang dapat di gunakan dalam permainan ini harus memiliki syarat sebagai berikut :

- Bola terbuat dari kulit, atau bahan sintetis lain nya
- Bola ukuran 5 keliling lingkaran 66–73 cm dan berat 450-500 cm



Ages 9 and
under

Bola mini basket

Sumber : Martin Spencer. A teaching manual 5–12 years (key stage 1 & 2).
Inggris. 2011. P. 35

c. Peraturan Permainan Mini Basket

- a. Bola dapat dilemparkan ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan.

- b. Bola dapat dipukul ke segala arah dengan menggunakan salah satu atau kedua tangan, tetapi tidak boleh dipukul menggunakan kepala tangan (meninju).
- c. Bola harus dipegang di dalam atau di antara telapak tangan. Lengan atau anggota tubuh lainnya tidak diperbolehkan memegang bola.
- d. Pemain tidak diperbolehkan menyeruduk, menahan, mendorong, memukul, atau menjegal pemain lawan dengan cara bagaimanapun.
- e. Gol (poin), terjadi apabila bola yang dilemparkan dari lapangan masuk ke dalam keranjang, dalam hal ini pemain yang menjaga keranjang tidak menyentuh atau mengganggu gol tersebut. Apabila bola terhenti di pinggir keranjang atau pemain lawan menggerakkan keranjang, maka hal tersebut tidak akan dihitung sebagai sebuah gol.
- f. Apabila bola keluar lapangan pertandingan, bola akan dilemparkan kembali ke dalam.
- g. Wasit berhak untuk memperhatikan permainan para pemain.
- h. Waktu pertandingan adalah 2 quarter masing-masing 5 menit
- i. Pihak yang berhasil memasukkan bola ke ring terbanyak akan dinyatakan sebagai pemenang.

d. Teknik Permainan Dasar Mini Basket

1) Menggiring bola (*Dribling*)

Menggiring bola adalah salah satu cara yang diperbolehkan dalam peraturan untuk membawa lari bola ke segala arah. Seorang pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, maupun berlari. Menggiring bola merupakan suatu usaha untuk membawa bola menuju kedepan kearah lawan.



Gambar 2 : Bermain mini basket
(Dokumen pribadi di SDI Al-Izhar Jakarta)

Cara menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, dan memperlambat tempo permainan. Prinsip dalam mengajarkan teknik *dribble* antara lain kontrol dengan jari-jari tangan dengan tetap mempertahankan tubuh tetap rendah, kepala tegak melatih tangan yang lain nya. Untuk dapat menggiring dan memantulkan bola dengan baik pada berbagai situasi harus

menguasai beberapa teknik atau bentuk-bentuk menggiring bola. Ada beberapa bentuk menggiring bola dalam olahraga basket, diantaranya:

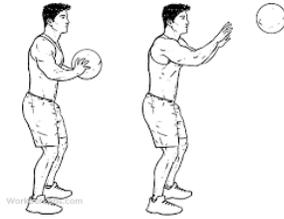
- a) Menggiring bola tinggi untuk kecepatan
- b) Menggiring bola rendah (untuk mengontrol atau menguasai bola, terutama dalam menerobos pertahanan lawan)
- c) Menggiring campuran menurut kebutuhan, (perubahan dari dribble tinggi kerendah sebaiknya di lakukan secara tiba-tiba).

2) Mengoper bola (*Passing*)

Mengoper bola adalah salah satu cara bagaimana bola dapat berpindah dari seorang pemain ke pemain lain. Gerakannya pun ada berbagai macam cara untuk melakukannya. Posisi pemain menjadi alasan mengapa ada banyak gerakan dalam melakukan teknik dasar ini. Untuk setiap dasar gerakannya memiliki kesamaan, yaitu melemparnya menggunakan 2 tangan. Berbagai macam gerakan mengoper bola :

a. Operan dada (*Chest pass*)

Cara operan ini paling sering digunakan dalam permainan bola basket, operan tolakan dada adalah

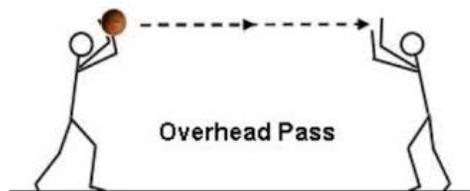


Gambar 11 : operan dada
(NYSN.com , 19.00 WIB, 22/01/19)

yang paling umum dilakukan dalam permainan bola basket. Operan ini sangat bermanfaat untuk jarak pendek dalam perhitungan kecepatan dan kecermatan.

b. Operan dari atas kepala (*overhead pass*)

Pada umumnya operan atas kepala digunakan oleh pemain – pemain yang jangkung untuk menggerakkan bola di atas melampaui daya raihan lawan. Operan ini



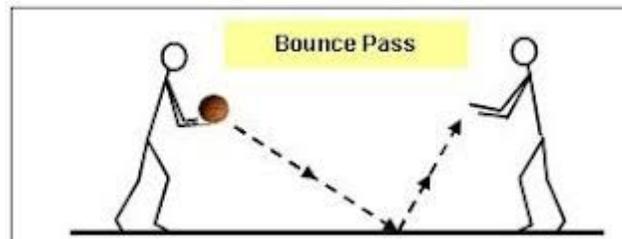
Gambar 11 : operan atas kepala
(NYSN.com, 20.00 WIB, 22/01/19)

diduga sangat efektif bila diperlakukan mengoperkan bola dengan segera pada saat menerima bola pada

posisi tinggi. Untuk melaksanakan operan ini pada dasarnya sama dengan operan tolakan dada, hanya posisi letak bola yang berbeda yaitu di atas kepala.

c. Operan pantul (*bounce pass*)

Operan bola dengan cara ini tidaklah jauh berbeda dengan gerakan operan dada, diawali sama dengan gerakan awalan meletakkan bola dari dada, lalu

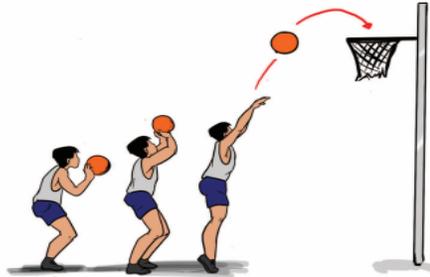


Gambar 11 : operan pantul
(NYSN.com, 21.00 WIB, 22/01/19)

perbedaannya terdapat pada bagian gerakan bola yang kita ciptakan, mengapa dikatakan operan pantul karena kita memantulkan bola kelantai untuk menciptakan pantulan yang merupakan gerakan operan kita itu sendiri.

3) Menembak (*Shooting*)

Untuk dapat menembak dengan baik, seseorang pemain harus menguasai bola dengan mantap terlebih dahulu, dan biasanya pengoperan yang mantap ini disebabkan karena



Gambar 11 : shooting
(NYSN.com, 22.00 WIB, 22/01/19)

operan yang tepat. Oleh karna itu, dalam latihan menembak akan lebih baik apabila berteman atau berpasang – pasangan.

4) Olah kaki dan berputar (*Pivot*)

Dalam perlakuannya pada permainan bola basket, gerak kaki sama dengan cara lari cepat, dengan aba – aba tertentu langsung berhenti, kemudian pindah arah, lari cepat lagi, lalu

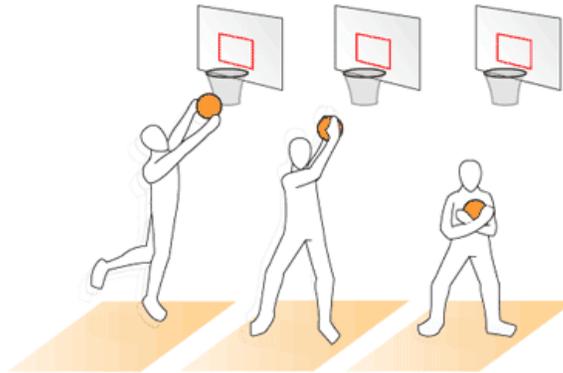


Gambar 11 : olah kaki
(NYSN.com, 23.00 WIB, 22/01/19)

berhenti mendadak dan berputar. Kadang – kadang lari cepat di tempat pada aba–aba tertentu, langkah kanan atau kiri, kemudian lari tempat lagi, dan seterusnya.

5) Mengambil bola kembali (*Rebound*)

Gerakan bermula saat ada lemparan bola yang mengarah pada ring basket, kemudian gerakan untuk merebut kembali bola yang telah menyentuh ring inilah yang disebut *rebound*.



Gambar 11 : usaha merebut bola kembali
(NYSN.com, 00.00 WIB, 22/01/19)

Pada beberapa kesempatan, gerakan ini memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda, karena perlu diingat dalam melakukan *rebound* bukan hanya kita yang berjuang untuk mendapatkan kembali bola.

6) Permainan mini basket dan kebugaran jasmani sebagai olahraga rekreasi

Semua gerakan dasar dalam permainan mini basket juga masuk dalam semua item tes kebugaran jasmani Indonesia

(TKJI). Terlepas pada masing–masing gerakan dasar, Anak dalam perlakuan permainan mini basket mendapatkan contoh–contoh gerakan dalam melakukan permainan mini basket, seperti berlari dengan cepat dan bermain mini basket dengan waktu, lamanya waktu bermain dan kecepatan berlari anak masuk dalam tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) masuk dalam tes daya tahan (*endurance*) dan kecepatan (*speed*). Gerakan dalam memasukan bola ke keranjang dengan kekuatan anak juga masuk dalam item tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yaitu ketepatan dan kekuatan otot (*strength*) dan ketepatan (*accuracy*). Gerakan anak dalam upaya menghindari lawan lalu melakukan gerakan menembak bola basket ke ring dengan daya lompat anak juga, masuk dalam item tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yaitu kelentukan (*fleksibilitas*), daya eksplosif (*power*) dan kelincahan (*agility*). Dalam melakukan rangkaian gerakan dalam permainan mini basket juga masuk dalam item tes kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) yaitu koordinasi (*coordination*)

2. Hakikat Teori Bermain

Bermain merupakan suatu aktifitas di mana terdapat peniruan alam nyata ke dalam kegiatan yang lebih sederhana, tetapi hampir serupa. Dalam

bermain, ada unsur imajinasi dari pelakunya yang berperan mewujudkan kondisi sebenarnya ke dalam situasi yang diciptakan. Dalam aktifitas ini, pelaku akan mendapatkan kesenangan dan terhibur karena melakukannya.¹

Dalam setiap diri anak-anak terdapat hasrat yang sungguh besar dalam minat untuk bermain. Seperti halnya belajar dari yang tidak tahu menjadi tahu, bersosialisasi dan berkelompok dengan sekitar. Disamping itu, pengalaman sangat berpengaruh dalam proses bermain anak, yang nantinya dari pengalaman tersebut, anak dapat mempelajari banyak hal baru dan dapat dikatakan, dari proses bermain itu, anak telah berkembang.

Memang tidak semua jenis permainan bermanfaat dan mendidik, banyak juga jenis permainan yang kurang mempunyai manfaat, bahkan membahayakan perkembangan jiwa anak. Hal ini kembali kepada jenis permainannya. Bermanfaat atau tidak suatu permainan, tergantung kepada desain permainan itu sendiri. Jika desainnya bagus, banyak sekali aspek pelajaran yang bisa di ambil dari kegiatan bermain. Beberapa aspek tersebut di antaranya adalah belajar berinteraksi sosial, menghargai pendapat orang lain, belajar empati, dan belajar bekerjasama dalam kelompok.

Bermain juga merupakan media penting dan utama untuk mengembangkan berbagai aspek fisiologis dan psikologis dalam proses tumbuh kembang anak. Menurut Fathuk Bab Abdul Halim Sayyid dalam buku

¹Syarif Sumantri, Berolahraga Sambil Bermain (Jakarta:CV. Alungadan Mandiri, 2016), h.1

Nofi Marlina Siregar, “bermain adalah sarana untuk belajar mengembangkan akal dan fisik secara bersamaan”²

Bagi anak-anak bermain mempunyai peranan yang sangat penting. Beberapa pakar psikologi berpendapat bahwa kegiatan bermain dapat menjadi sarana untuk perkembangan anak. Dengan melakukan permainan, anak-anak akan terlatih secara fisik. Demikian juga dengan kemampuan kognitif dan sosialnya pun akan berkembang. Singkatnya, permainan di masa kecil akan mempengaruhi pertumbuhan fisik dan perkembangan jiwa anak kelak nanti nya.

Tidak terlepas aspek psikologis sangat penting dalam perkembangan jiwa anak. Bahkan dalam kehidupannya, faktor ini akan mendukung kebahagiaan dan kesuksesan si anak kelak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang menjadi penentu kebahagiaan dan kesuksesan seorang dalam hidupnya tidak hanya kecerdasan otak atau intelegensinya saja. “Bermain adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang demi kesenangan, baik dengan tujuan maupun tanpa adanya tujuan”.³ “Bermain merupakan kegiatan yang dilakukan oleh setiap anak, bahkan dikatakan anak mengisi sebagian besar kehidupannya dengan bermain”⁴

²Nofi Marlina Siregar, *Teori Bermain*,(Jakarta, 2013), h.3

³<http://kolom.abatasa.co.id/kolom/detail/parenting/6/bermain-apa-dan-mengapa.html>

⁴<http://www.definisi-pengertian.com/2015/04/pengertian-bermain-konsep-pendidikan.html>

Berdasarkan beberapa kutipan diatas maka dapat disimpulkan bahwa bermain adalah kegiatan yang dilakukan secara sukarela dengan ataupun tanpa menggunakan alat, sebagai pengalaman belajar untuk memperoleh pengetahuan dan mengembangkan kemampuan dalam diri yang dapat menimbulkan kesenangan atau kepuasan. Dengan bermain anak dapat menilai dirinya sendiri kelebihan dan kekurangannya sehingga dapat membantu pembentukan konsep diri yang positif yaitu mempunyai rasa percaya diri dan harga diri.⁵

Jadi dalam proses bermain anak merupakan sebuah tindakan yang memiliki landasan teori dalam segala aspek perlakuannya. Terlepas dalam aspek psikologis anak, serta fisiologinya. Semua itu pun nyata terlihat dalam pelaksanaannya yang dikemudian hari akan terlihat dampak apa yang telah dilakukan pada masa-masa perkembangan si anak, terkhusus proses bermain anak.

3. Karakteristik Anak kelas 5 dan 6 Sekolah Dasar

Pada saat anak kelas 5 dan 6 sekolah dasar, dimasukan oleh para ahli kedalam tahap perkembangan intelektual. Dalam tahap ini perkembangan intelektual dimulai ketika anak sudah dapat berpikir atau

⁵Syarif Sumantri, Op.cit, h.11

mencapai hubungan antar kesan secara logis serta membuat keputusan tentang apa yang di hubungkannya secara logis.

Pada anak tingkat sekolah dasarada waktu dimana anak sering mengalami emosi yang hebat, meningginya emosi menjadi periode ketidakseimbangan, yaitu dimana anak menjadi sulit dihadapi, karena keadaan fisik dan lingkungan disekitarnya.⁶

Pertumbuhan fisik mengikuti pola yang dapat diramalkan meskipun sejumlah perbedaan dapat terjadi. Bentuk tubuh mempengaruhi tinggi dan berat badan dalam masa kanak-kanak. Perkembangan intelektual ini biasanya dimulai pada masa anak siap memasuki usia sekolah dasar. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima pendidikan dan pengajaran.

Keberhasilan anak melewati fase pertumbuhan fisik membuat anak menjadi orang yang siap secara fisik. Sehingga pada usia anak kelas 5 dan 6 SD gerakan fisiknya beraneka ragam dan dengan kekuatan, daya tahan dan rasa percaya diri yang berlainan.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa karakteristik anak usia sekolah dasar dianggap sebagai masa intelektual. Dengan berkembangnya fungsi pikiran anak, maka anak sudah dapat menerima 16 pendidikan dan pengajaran. Sisi ini tidak hanya sebagai

⁶Elizabert Hurlock, *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: PT. Gelora Aksara Pratama, 2008) h. 155

penopang kegiatan belajar tetapi juga berperang untuk mendapatkan ketrampilan tertentu.

4. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan fisik atau jasmani yang terdapat pada setiap diri seseorang, kebugaran jasmani terjemahan dari kata *Physical Fitness* dapat diartikan sebagai kondisi jasmani, kebugaran jasmani dapat juga diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dengan baik agar dapat menjalankan hidup yang lebih produktif, dan memiliki cukup tenaga untuk mengisi waktu luang tanpa mengakibatkan kelelahan. Kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti. Sedangkan menurut *Presidents Council on Physical Fitness and Sport* dalam Widiastuti mengemukakan bahwa:

Kesegaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh vitalitas dan kewaspadaan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan masih cukup energi untuk bersantai pada waktu luang dan menghadapi hal-hal yang sifatnya darurat.

Memiliki kebugaran jasmani yang baik dapat membuat kita mampu menyelesaikan tugas-tugas dengan optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebih, sesuai yang telah dikemukakan oleh Kemenpora bahwa kesegaran jasmani adalah kondisi jasmani yang menggambarkan potensi dan

kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan aktivitas dan tugas sehari-hari tanpa merasakan kelelahan yang berlebihan sehingga mampu menyelesaikan semua tugas dengan optimal. Pentingnya kebugaran jasmani untuk anak di usia sekolah agar anak mampu meningkatkan kemampuan organ tubuh, sportivitas, sosial emosional dan semangat berkompetisi. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa kebugaran jasmani memiliki korelasi positif dengan prestasi akademis, dari sudut pandang pendidikan upaya dalam peningkatan kesegaran jasmani memiliki tujuan sebagai berikut: (1) pembentukan gerak, (2) pembentukan prestasi, (3) pembentukan sosial dan (4) pertumbuhan postur badan.

Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa komponen - komponen kebugaran jasmani dan dibagi menjadi dua aspek kebugaran jasmani, yaitu: (1) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan dan (2) kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan. "Adapun kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan, meliputi: (a) daya tahan jantung dan paru (kardiorespirasi), (b) kekuatan otot, (C) daya tahan otot, (d) fleksibilitas dan (e) komposisi tubuh. Kesegaran jasmani yang

berhubungan dengan keterampilan, meliputi: (a) kecepatan, (b) power, (c) keseimbangan, (d) kelincahan, (e) koordinasi, dan (f) kecepatan reaksi”⁷.

Ada beberapa komponen kebugaran jasmani dan memiliki arti serta peran penting untuk diketahui karena komponen-komponen tersebut merupakan penentu dari setiap individu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik atau buruk. Komponen-komponen kebugaran jasmani meliputi :

1. Daya tahan jantung dan paru (*Endurance*)

“Daya tahan jantung dan paru adalah kesanggupan sistem kerja jantung, paru-paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal pada saat melakukan aktivitas sehari-hari dalam waktu cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti”⁸ Daya tahan jantung dan paru-paru sangat penting dalam menunjang sistem kerja otot, yaitu dengan cara mengambil oksigen dan mengeluarkan ke otot yang aktif, dan pada daya



Gambar 3 : *endurance*
(dokumen pribadi di SDI AL-Izhar Jakarta)

⁷ Universitas terbuka, azaz falsafah pendidikan jasmani (jakarta;2010), h 5.25

⁸ <https://www.scribd.com/doc/128351636/Latihan-Daya-Tahan-Jantung-Dan-Paru>

tahan otot ini disebut juga dengan daya tahan otot lokal.

Daya tahan otot adalah kapasitas otot untuk melakukan kontraksi secara terus menerus pada tingkat intensitas sub maksimal. Pada dasarnya daya tahan kekuatan otot merupakan rentangan antara daya tahan dan kekuatan otot. Daya tahan otot diperlukan untuk mempertahankan kegiatan yang sifatnya didominasi oleh penggunaan otot atau kelompok otot tertentu. Hal ini pula yang dapat mempengaruhi si anak dalam melakukan berbagai macam gerakan dari awal pemanasan, hingga bermain mini basket, yang memiliki rentang waktu 10 menit.

2. Kekuatan otot (*Strength*)

“Kekuatan otot adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk melakukan satu kali gerakan kontraksi secara maksimal melawan tahanan atau beban yang diangka”⁹. Secara mekanis kekuatan otot dapat dijelaskan



Gambar 4 : *Strength*
(dokumen pribadi di SDI AL-Izhar Jakarta)

⁹ *Ibid*; h 5.28

sebagai gaya (*force*) yang dapat dihasilkan oleh sekelompok otot atau otot dalam satu kali kontraksi maksimal. Kekuatan otot merupakan hal penting yang harus dimiliki pada setiap orang, terlebih dalam bermain mini basket. Kekuatan otot anak juga sangat diperlukan dalam segala macam teknik permainan mini basket, contohnya seperti, melempar, melompat, berlari.

3. Kelentukan (*Fleksibilitas*)

"Kelentukan adalah kemampuan sendi untuk melakukan gerakan dalam ruang sendi secara maksimal, kelentukan menunjukkan besarnya gerakan sendi secara maksimal sesuai dengan kemungkinan gerakan"¹⁰. Kelentukan sangat penting dimiliki terutama bagi anak-anak yang masing-masing senang dengan bermain, karena bermain bagi seusia mereka merupakan tidak hanya dapat bergerak cepat dan kuat, akan tetapi harus lincah dalam mengubah arah gerak dengan cepat.



Gambar 5 : kelentukan
(dokumen pribadi di SDI AL-Izhar Jakarta)

¹⁰ *Ibid*; h 5.33

Kemampuan gerakan yang cepat dan lincah memerlukan kelentukan tubuh atau bagian tubuh yang lebih dalam gerakan tersebut. Apabila memiliki kelentukan yang rendah dalam hal melakukan kecepatan dan arah gerak akan mengakibatkan renggangan otot yang kuat dapat menyebabkan terjadinya cedera pada otot. Bagaimanapun juga latihan untuk meningkatkan kelentukan tidak boleh berlebihan, karena berpengaruh tidak baik dan bahkan dapat merusak sikap tubuh itu sendiri.

Tentunya dalam perlakuan mini basket, kelentukan badan anak juga sangat berpengaruh dalam perlakuannya. Contoh yang paling mendasar yaitu dalam semua perlakuan gerakan dalam mini basket, yaitu berlari, gerakan lanjutan setelah melompat, lay up, hingga gerakan lanjutan setelah terjadinya benturan hingga tabrakan.

4. Kecepatan (*Speed*)

“Kecepatan adalah kemampuan tubuh dalam melakukan perpindahan gerak dari satu titik ke titik lain dengan waktu yang sesingkat-singkatnya”¹¹. Kecepatan sifatnya lokomotor dan siklik (satu jenis gerakan yang dilakukan berulang-ulang) kecepatan gerak tubuh dalam melakukan pukulan.

¹¹ *Ibid*; h 5.39



Gambar 6 :kecepatan
(dokumen pribadi di SDI AL-Izhar Jakarta)

Kecepatan penting harus dimiliki tidak hanya anak-anak terutama saat mereka bermain tetapi usia dewasa pun penting memiliki kecepatan tubuh untuk tetap menjaga mobilitasnya dalam gerakan tertentu. Kecepatan juga sangat dibutuhkan dalam perlakuan permainan mini basket, yang dimanasangat di butuhkan dalam berlari mendapatkan bola dan mengejar bola untuk mendapatkan poin.

5. Daya eksplosif (*Power*)

Power merupakan gabungan antara kekuatan dan kecepatan atau pengarahannya gaya otot maksimum dengan kecepatan maksimum¹². Sesuai dengan sifat anak-anak usia di sekolah, memiliki gerak eksplosif dan cepat sangat penting karena sering sekali digunakan dalam gerakan sehari-hari dan dapat mengembangkan pola bermain untuk anak-anak. Setiap anak memputuhkan komponen tersebut agar dapat menunjukan kepada orang lain.

¹² *Ibid*; h 5.41



Gambar 7 :eksplisif
(dokumen pribadi di SDI AL-Izhar Jakarta)

Bagi usia remaja / dewasa, kemampuan yang cepat juga diperlukan terutama bagi tindakan-tindakan yang membutuhkan kemampuan tenaga secara maksimal. Setiap komponen yang dimiliki akan memiliki bobot yang berbeda sesuai dengan tingkat usia dan kepentingannya. Power pun berperan penting dalam permainan mini basket. Dalam perlakuannya, power berperan dalam hal berlari, serta melompat hingga melempar bola ke keranjang untuk mendapatkan angka

6. Kelincahan (*Agility*)

“Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya”¹³. Bagi anak kelincahan merupakan komponen kebugaran jasmani yang harus

¹³ *Ibid*; h 5.44

dimiliki, tanpa kelincahan anak tersebut dapat dikatakan tidak dalam keadaan normal atau mungkin sedang sakit. Kelincahan bagi mereka



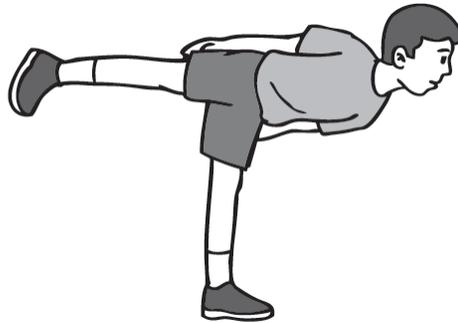
Gambar 8 : kelincahan
(dokumen pribadi di SSB Bina Taruna Jakarta)

suatu yang khas dan sudah menjadi kodratnya dalam bermain. Jadi, kelincahan sudah harus menjadi prioritas pertama dalam melatih kebugaran jasmani. Bagi usia remaja/dewasa, kelincahan penting dimiliki sesuai dengan aktivitas fisik dan kemampuannya agar dapat menjalankan tugas dengan optimal. Tentu nya dalam permainan mini basket kelincahan si anak juga sangat berperan dalam bermain mini basket, contoh nya dalam gerakan tanpa bola dan gerakan menghindari lawan dalam perlakuan mendapatkan poin/ angka.

7. Keseimbangan (*Balance*)

“Keseimbangan adalah kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan tubuh ketika ditempatkan berbagai posisi secara cepat pada saat berdiri (*static balance*) atau pada saat melakukan gerakan (*dynamic*

balance)”¹⁴. Kemampuan untuk mempertahankan keseimbangan dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: visual dan vestibular.



Gambar 9 : keseimbangan
(NYSN.com , 00.30 WIB, 22/01/19)

Keseimbangan statik maupun dinamik merupakan komponen kebugaran jasmani yang sering dilakukan oleh anak-anak maupun remaja/dewasa. Keseimbangan juga sangat berpengaruh dalam bermain mini basket, hal ini dapat terlihat saat anak melakukan gerakan melompat, sampai dengan berlari, bahkan kalau keseimbangan si anak tidak baik, anak dapat mengalami kesulitan dalam bermain mini basket ini.

8. Ketepatan (*Acuracy*)

“Ketepatan merupakan keterampilan motorik dari kebugaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan anak atau aktivitas sehari-hari”¹⁵. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*),

¹⁴ *Ibid*; h 5.47

¹⁵ *Ibid*; h 5.50

ketepatan berkaitan erat dengan kematangan sistem saraf dalam memproses input atau stimulus yang datang dari luar, seperti tepat dalam mengambil



Gambar 10 : ketepatan
(dokumen pribadi POKEBA Jakarta)

keputusan, tepat dalam mendistribusikan tenaga, tepat dalam mengkoordinasikan otot. Untuk melatih ketepatan pada usia remaja/dewasa dapat melibatkan koordinasi otot yang lebih kompleks. Ketepatan pun sangatlah berperan dalam perlakuan mini basket, hal yang paling mendasar dalam poin ketepatan ini yaitu ketepatan si anak dalam hal memasukkan bola ke keranjang

9. Koordinasi (*Coordination*)

“Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan atau kerja dengan tepat dan efisien”¹⁶. Koordinasi berhubungan dengan harmonisasi berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan. Kemampuan koordinatif merupakan dasar yang baik bagi kemampuan belajar yang bersifat

¹⁶ *Ibid*; h 5.52

sensor motorik, semakin baik tingkat kemampuan koordinasi akan semakin cepat dan efektif gerakan yang sulit untuk dilakukan.



Gambar 11 : koordinasi
(NYSN.com, 01.00 WIB, 22/01/19)

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani komponen-komponen tersebut harus dilatih. Dengan melatih satu komponen saja tidak dapat meningkatkan kebugaran jasmani seluruhnya.

Hal yang paling mendasar seperti koordinasi inilah yang tentunya juga sangat berpengaruh dalam perlakuan mini basket, contohnya yaitu dalam melakukan step-step dalam melempar bola kekeranjang, maupun melempar bola kepada teman setim.

B. Penelitian Yang Relevan

Menurut peneliti Siti Hana, data yang telah didapat kemudian diolah sehingga hasil penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

permainan mini basket dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa kelas 5-6 pada Sekolah Dasar Al-Izhar.

Didalam sebuah penelitian yang relevan sebuah peneliti yang berbeda dalam tingkat presentasi yang dihasilkan walau setiap variable terikat nya sama namun kepribadian setiap individu berbeda-beda dan akan menghasilkan sebuah kesimpulan yang berbeda.

C. Kerangka berfikir.

Permainan Mini-basket sebagai permainan formal pada dasarnya merupakan modifikasi dari permainan basket untuk orang dewasa, yang di adopsi untuk anak laki-laki dan perempuan. Filosofinya yaitu : jangan membuat anak-anak bermain permainan yang tidak cocok dengan perkembangan fisik dan mental mereka, tetap diubahlah permainan dewasa menjadi nyaman dengan mereka.

Permainan bola basket dimainkandengan bola yang besarbiasanya, lapangan yang besar, target sasaran yang cukup tinggi bagi beberapa anak-anak. Dalam mini basket semuanya dikurangi, dimulai dari bola, ukuran lapangan, serta tingginya target. Namun, lebihnya peraturan diperkenalkan sebagai kemajuan anak dari segi skill bermain dan juga pemahamannya dan memungkinkan anak dapat lebih menggemari aktifitas fisik melalui mini basket yang dimana merupakan modifikasi dari permainan bola basket..

Bermain merupakan suatu aktifitas di mana terdapat peniruan alam nyata ke dalam kegiatan yang lebih sederhana, tetapi hampir serupa. Dalam bermain, ada unsur imajinasi dari pelakunya yang berperan mewujudkan kondisi sebenarnya ke dalam situasi yang diciptakan. Dalam aktifitas ini, pelaku akan mendapatkan kesenangan dan terhibur karena melakukannya.

Dalam setiap diri manusia, khususnya anak-anak terdapat hasrat yang sungguh besar dalam minatnya untuk bermain. Seperti halnya belajar dari yang tidak tahu menjadi tahu, bersosialisasi dan berkelompok dengan sekitar. Disamping itu, pengalaman tentunya sangat berpengaruh dalam proses bermain anak, yang nantinya dari pengalaman tersebut, anak dapat mempelajari banyak hal baru dan dapat dikatakan, dari proses bermain itu, anak telah berkembang.

Anak-anak yang akan di jelaskan disini adalah anak usia 10-12 tahun, setara dengan anak kelas 5 dan 6 sekolah dasar. Anak-anak pada masa ini yaitu pada usia 10-12 tahun masih sangat kuat rasa individunya, minat bermain yang sangat tinggi karena di dasari oleh rasa ingin tahu yang sangat tinggi, dan selalu ingin melakukan yang hanya ia senangi dengan kata lain hal yang menurutnya tidak suka, ia dapat dengan mudah menolak atau tidak ingin melakukannya. Disamping itu, mereka juga merupakan pribadi yang masih mencari jati diri serta membutuhkan perhatian yang lebih.

Jadi dapat di katakan kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan fisik atau jasmani yang terdapat pada setiap diri seseorang, kebugaran

jasmani terjemahan dari kata *Physical Fitness* dapat diartikan sebagai kondisi jasmani, kebugaran jasmani dapat juga diartikan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu pekerjaan dengan baik agar dapat menjalankan hidup yang lebih produktif, dan memiliki cukup tenaga untuk mengisi waktu luang tanpa mengakibatkan kelelahan.kebugaran jasmani adalah kemampuan jasmani untuk melakukan tugas-tugas tertentu dengan hasil yang optimal tanpa memperlihatkan kelelahan yang berarti.

D. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang kebenerannya harus dibuktikan secara empiris. Dalam hal ini peneliti menetapkan hipotesis yaitu :
“Terdapat Pengaruh Permainan Mini Basket Terhadap tingkat Kebugaran jasmani siswa siswi SD kelas 5 dan 6 Pada Sekolah Dasar Al-Izhar Pd Labu Jakarta” (yang mengikuti klub ekstrakurikuler bola basket).