

## **BAB II**

### **KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS**

#### **A. Kerangka Teori**

##### **1. Hakikat Latihan**

Untuk menghasilkan suatu prestasi dalam olahraga ada faktor penting yang harus diperhatikan salah satunya adalah latihan. Pada dasarnya latihan adalah sesuatu bentuk kegiatan untuk mencapai hasil yang lebih baik yang dilakukan berulang-ulang dan sistematis.

Menurut Harsono, latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya.<sup>1</sup>

Dengan berlatih secara sistematis dan melalui pengulangan-pengulangan yang tetap, gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan lama kelamaan akan menjadi gerakan-gerakan otomatis yang semakin kurang membutuhkan konsentrasi pusat-pusat syaraf daripada sebelum latihan sehingga dengan demikian mengurangi pula jumlah tenaga yang dikeluarkan.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Harsono, Ilmu Melatih Olahraga, (Bandung : Sekolah Tinggi Olahraga Bandung, Proyek Pembinaan Pendidikan Olahraga Jakarta, 1975/1976) h.25

<sup>2</sup> Ibid h.25

. Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kinerja atlet.<sup>3</sup> Untuk mencapai tujuan itu ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan, diantaranya adalah :

- a. Latihan fisik
- b. Latihan teknik
- c. Latihan taktik
- d. Latihan mental<sup>4</sup>

a. Latihan fisik

Latihan ini ditujukan untuk mengembangkan dan meningkatkan kondisi fisik atlet yang mencakup komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan power.

b. Latihan teknik

Latihan ini untuk memahirkan teknik-teknik gerakan misalnya teknik menendang bola, melempar bola, menangkap bola, menggiring bola, dan sebagainya. Latihan ini dikhususkan untuk membentuk dan mengembangkan kebiasaan-kebiasaan motorik dan *neuromuscular*.

c. Latihan taktik

Latihan ini bertujuan untuk menumbuhkan daya tafsir pada atlet, pola-pola permainan, strategi, taktik pertahanan dan penyerangan.

---

<sup>3</sup> Johansyah Lubis, Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan, (Jakarta : Rajawali Pers, Cetakan Pertama, 2013) h.11

<sup>4</sup> H.M. Yusuf Hadisasmita, Ilmu Kepeleatihan Dasar, (Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, 1999) h.126-127

d. Latihan mental

Latihan mental lebih menekankan pada perkembangan kedewasaan atlet serta perkembangan emosional atlet.

Keempat aspek diatas harus dibina secara serempak dan tak satu pun boleh diabaikan. Keempat aspek harus dilatih dengan benar agar tujuan utama dari latihan tersebut dapat terpenuhi dan berjalan maksimal. Namun untuk mencapai tujuan utama dari latihan, tujuan umum dari latihan harus sudah dicapai terlebih dahulu.

Menurut Tudor O. Bompas maksud dari tujuan umum latihan adalah sebagai berikut :

- a. Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- b. Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- c. Untuk menghaluskan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- e. Untuk mengelola kualitas kemauan.
- f. Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- g. Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- h. Untuk pencegahan cedera.
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan teori.<sup>5</sup>

Selain aspek di atas, faktor penting dalam latihan adalah frekuensi latihan setiap minggunya. Menurut M. Sajoto, program dari

---

<sup>5</sup> Ibid h.127-128

Lorme dan Watkin adalah 4 kali per minggu. Namun dewasa ini umumnya setuju untuk menjalankan program latihan 3 kali per minggu, agar tidak terjadi kelelahan yang kronis. Adapun latihan yang diperlukan selama 6 minggu atau lebih.<sup>6</sup>

Pada hakikatnya latihan merupakan proses yang sistematis yang harus dilakukan secara berulang-ulang dan teratur. Untuk memperoleh suatu perubahan perlu adanya konsistensi dalam menjalankan suatu latihan.

## **2. Hakikat Basket**

Olahraga permainan bola basket merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia khususnya kaum muda.

Permainan ini berasal dari rasa kebosanan yang melanda pada anggota penggemar olahraga yang tergabung dalam Perkumpulan Pemuda Kristiani, yaitu YMCA (Young Mens Christian Assocation). Dr. Luther Gullick Pembina olahraga pada Sekolah Pendidikan Jasmani YMCA di Springfield, Massachusetts, Amerika Serikat meyakini

---

<sup>6</sup> M.Sajoto, Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga, (Semarang : Dahara Prize, 1995), h.35

timbulnya gejala-gejala kebosanan. Atas dasar itulah adanya dorongan untuk merancang suatu permainan yang lebih menarik.<sup>7</sup>

Dr. Luther Gullick memberikan tugas kepada Dr. James Naismith yang juga seorang guru pendidikan olahraga di YMCA untuk menciptakan sebuah permainan dalam ruangan yang membantu para siswa agar tetap aktif dan bugar selama berbulan-bulan pada musim dingin. Naismith menggunakan bola sepak dan keranjang buah persik yang digantung dan membagi siswa ke dalam dua tim.

Tujuannya adalah memasukan bola lebih banyak daripada tim lawan. Para siswa merasakan permainan ini sangat menarik, menyenangkan, aktif, dan menghibur. Lalu permainan ini diperkenalkan dengan nama basket yang artinya keranjang jika diartikan ke dalam bahasa Indonesia. Secara cepat popularitasnya meningkat dan berangsur-angsur menyebar hingga ke seluruh negeri.<sup>8</sup>

Bola basket merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim saling berlawanan yang tiap tim terdiri dari 5 pemain. Tujuannya adalah mendapatkan nilai/skor sebanyak-banyaknya dengan memasukkan ke keranjang lawan dan mencegah tim lawan melakukan hal serupa.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Nuril Ahmadi, Permainan Bola Basket, (Yogyakarta: FIK UNY, 2002), h.3

<sup>8</sup> Jon Oliver, Dasar Dasar Bola Basket, (United States: Human Kinetics, 2007), h.vi

<sup>9</sup> Hal Wissel, Steps to Succes Bola Basket, (United States: Human Kinetics, 1994), h.2

Walaupun para pemain dibolehkan pada posisi apapun, posisi yang paling umum adalah posisi 1 sebagai *point guard*, posisi 2 sebagai *shooting guard*, posisi 3 sebagai *small forward*, posisi 4 sebagai *power forward*, dan posisi 5 sebagai *center*.<sup>10</sup>

Adapun alat dan perlengkapan olahraga basket antara lain:

- a. Bola
- b. Lapangan
- c. Ring
- d. Papan pantul
- e. Sepatu basket<sup>11</sup>

a. Bola

Bola yang digunakan dalam permainan basket ialah bola yang terbuat dari bahan karet yang mempunyai lapisan sejenis kulit. Berat bola 600-650 gram, dan keliling bola 75-78 cm.



Gambar 1. Bola Basket

Sumber : <http://sonybayor.blogspot.com/2013/09/ball.html> (diakses pada tanggal 20 Maret 2015)

---

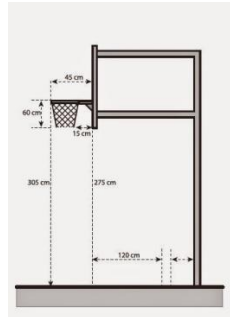
<sup>10</sup> Ibid h.2

<sup>11</sup> Ibid h.3



d. Papan Pantul

Penggunaan papan pantul mempunyai aturan seperti tebal papan pantul 3 cm, papan terbuat dari kayu atau fiber. Mempunyai lebar 120 cm, panjang 180 cm, dan tinggi papan 2,75 m.



Gambar 4. Papan Pantul

Sumber : <http://dodolanweb.blogspot.com/2014/10/ukuran-bola-basket-dan-sarana.html> (diakses pada tanggal 20 Maret 2015)

e. Sepatu

Sepatu basket harus menutupi sampai mata kaki agar terhindar dari cedera dan lapisan sol sepatu terbuat dari karet agar sepatu menjadi kesat dan tidak licin.



Gambar 5. Sepatu Basket

Sumber : <http://basket.sportku.com/berita/shop/shoes/15695-sepatu-basket-nike-zoom-kobe-vii-snake-pool> (diakses pada tanggal 20 Maret 2015)

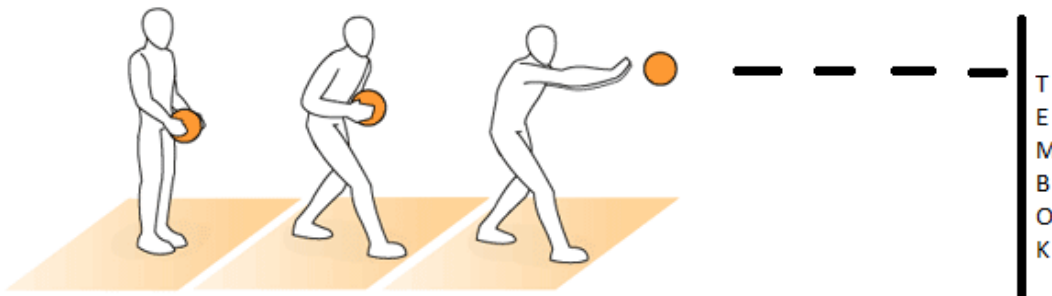


### 3. Hakikat Metode *Solo Practice*

Metode *solo practice* adalah metode latihan yang biasa dilakukan sendiri. Dalam olahraga basket, metode latihan *solo practice* dilatih dengan cara memberikan umpan ke sebuah titik sasaran di dinding.<sup>12</sup>

Dalam permainan bola basket terdapat 3 gerakan dengan menggunakan metode *solo practice*, yaitu :

- Posisikan badan kira kira 5 meter dari dinding atau tembok sasaran.
- Letakkan tangan di sisi bola dan tekuklah lengan sedikit demi sedikit sehingga bola mendekati dada.
- Lalu lemparkan bola dengan cara menjulurkan lengan kearah titik sasaran.



Gambar 6. Latihan Solo Practice

Sumber ; [http://permainan-bola-basket-triani.blogspot.com/p/blog-page\\_16.html](http://permainan-bola-basket-triani.blogspot.com/p/blog-page_16.html) (diakses pada tanggal 20 Maret 2015)

<sup>12</sup> Oliver, op. cit. h.43

Dalam *solo practice*, mulailah dengan hanya satu lemparan sampai dapat konsisten dengan ketepatan pada sasaran yang dituju. Kemudian cobalah untuk lemparan berurut-turut. Jika mengalami masalah, cobalah untuk mendekat ke dinding atau melempar secara perlahan dan jangan menghabiskan lebih banyak waktu pada jarak tertentu.

Dengan metode *solo practice* kita bisa memantau seberapa akurat umpan yang selama ini dipraktekan apakah umpan berkinerja dengan baik.

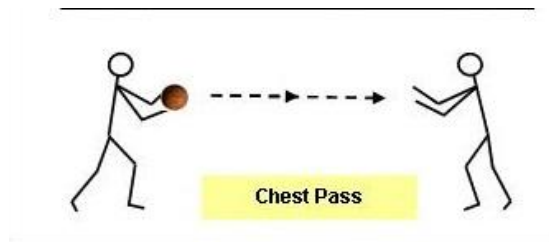
#### **4. Hakikat Metode Berpasangan**

Metode latihan berpasangan adalah metode latihan yang dilakukan dengan bantuan teman, dalam latihan ini kedua pelaku tersebut saling memberi dan mengarahkan. Latihan ini sangat menunjang perkembangan kemampuan atlet itu sendiri termasuk dari segi teknik.

Kegiatan yang dilakukan secara berpasangan, selain memberikan kesempatan pada atlet untuk menguasai dan mengembangkan teknik serta taktik gerakan, juga untuk melatih

kerjasama yang baik, akan dapat membantu dan saling mengatasi kesulitan yang dihadapinya.<sup>13</sup>

Berikut adalah contoh gambar metode latihan berpasangan dalam permainan bola basket :



Gambar 7. Metode Berpasangan

Sumber : <https://nadyaputri41.wordpress.com/tag/teknik-passing-bola-basket/> (diakses pada tanggal 20 Maret 2015)

Dalam metode latihan berpasangan perlu adanya penguatan atau dorongan yang sebaiknya tidak hanya dari pelatih tetapi berasal juga dari teman berlatihnya, sehingga dalam proses berlatih memungkinkan atlet untuk lebih cepat memperbaiki kesalahan-kesalahan dan membangkitkan motivasi.

---

<sup>13</sup> Aip Syarifudin, Dasar Dasar Dalam Proses Belajar Mengajar Pendidikan Jasmani, (Jakarta: FPOK IKIP, 1994) h.12

## 5. Hakikat Ketepatan *Chest Pass*

### a. Ketepatan

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan sesuatu ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya.<sup>14</sup> Sasaran itu dapat berupa objek yang harus dikenal sesuai dengan tujuannya. Gerakan yang benar dapat membuat konsistensi kemampuan chest pass didalam menempatkan bola akan menjadi lebih baik, ketepatan umpan tidak akan datang dengan sendirinya melainkan memerlukan latihan dengan didorong oleh motivasi tinggi dan juga metode latihan yang tepat dalam melatih ketepatan.

Ketepatan sebagai keterampilan motorik merupakan komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam kegiatan sehari-hari. Ketepatan dapat berupa gerakan (*performance*) atau sebagai ketepatan hasil (*result*).<sup>15</sup>

Adapun faktor-faktor penentu untuk pencapaian ketepatan, diantaranya adalah koordinasi, besar kecilnya sasaran, ketajaman indera, jarak sasaran penguasaan teknik, cepat lambatnya gerakan, kepekaan atlet dan ketelitian, serta kuat lemahnya suatu gerakan.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Parno, Olahraga Pilihan Softball, (Jakarta: Depdikbud Direktur Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Pendidikan, 1992) h.121

<sup>15</sup> Widiastuti, Tes dan Pengukuran Olahraga, (Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011) h.17

<sup>16</sup> Suharno H.P, Ilmu Kepeleatihan Olahraga, (Yogyakarta: FPOK IKIP, 1985) h.41

Semua cabang olahraga memerlukan unsur ketepatan dalam proses geraknya, oleh karena itu metode pendekatan dalam mengajarkan gerakan keterampilan dimana pada awal mempraktekan gerakan kepada atlet diinstruksikan untuk mengutamakan ketepatan gerak untuk mencapai sasaran sesuai dengan tujuannya. Gerakan tidak perlu cepat, melainkan harus diusahakan ketepatannya.

#### **b. Chest Pass**

*Chest pass* jika diartikan kedalam bahasa Indonesia ialah umpan dada. Umpan dada dalam permainan bola basket adalah umpan dengan menggunakan dua tangan. Umpan ini mungkin merupakan umpan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket. Ini adalah umpan yang bisa diandalkan dan dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya.<sup>17</sup>

Umpan dada sangat tepat untuk lemparan-lemparan jarak pendek (maksimal 7m), baik dilakukan dalam keadaan berhenti maupun keadaan bergerak. Terutama dilakukan pada permainan cepat, sebab dengan umpan dada yang baik dapat dilakukan kerjasama tim yang baik pula.<sup>18</sup>

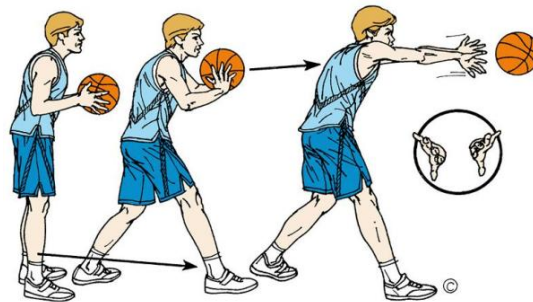
---

<sup>17</sup> Oliver, op. cit. h.36

<sup>18</sup> Imam Sodikun, Olahraga Pilihan Bola Basket, (Jakarta: Depdikbud Direktur Jenderal Pendidikan TInggi Proyek Pembinaan dan Tenaga Pendidikan, 1992) h.50

Untuk melakukan umpan dada ada 4 tahapan gerakan, yaitu :

- Posisikan badan kira-kira 3-5 meter dari sasaran misalnya dengan seorang teman atau dinding gedung ataupun lapangan olahraga.
- Letakkan tangan di sisi bola dan tekuklah lengan sedikit demi sedikit sehingga bola mendekati dada.
- Untuk melemparkan umpan, julurkan lengan kearah sasaran. Saat lengan sudah benar benar terjulur lalu lecutkan bola sedikit demi sedikit hingga lepas dari telapak jari.
- Di akhir gerakan, jari jari harus menunjuk kearah sasaran dan ibu jari harus menunjuk kebawah. Gerak jari dan ibu jari ini akan membuat bola sedikit melintir saat mekayang dan menjaga kestabilan bola tersebut.<sup>19</sup>



Gambar 8. Chest pass

Sumber : <http://inspirationalbasketball.com/passing-basketball-drills/> (diakses pada tanggal 20 Maret 2015)

---

<sup>19</sup> Oliver, op. cit. h.36

Tetapi dalam melakukan umpan dada banyak juga atlet yang melakukan kesalahan umum dalam melakukan umpan dada, antara lain:

- Melihat pada orang yang akan menerima bola tanpa melihat sekitar area.
- Melakukan operan dengan tangan dominan daripada menggunakan kedua tangan.
- Bola yang dipegang seharusnya menggunakan jari-jari bukan dengan telapak tangan.
- Posisi kurang rileks dan atlet terkadang lupa untuk melangkahkan kaki ke depan.<sup>20</sup>

Untuk menghasilkan *passing* yang lebih cepat dan lebih jauh, fokuskan pada pemindahan berat badan secara cepat dan hentakkan pinggang ketika ibu jari berputar kearah bawah. Lanjutkan kearah sasaran dan pusatkan berat badan. Jangan lambungkan umpan, lakukan umpan kearah penerimanya. Gunakan umpan ini pada situasi yang tepat. Umpan ini baik, karena pendek dan efektif sehingga bola dapat diberikan kepada penerimanya secepat mungkin.<sup>21</sup>

---

<sup>20</sup> Hal Wissel, Step to Succes Bola Basket, (United States: Human Kinetics, 1994), h.75

<sup>21</sup> Nancy Lieberman dkk, Panduan Lengkap Bola Basket Untuk Wanita (United States: Human Kinetics, 1996), h.171-172

## 6. Kelebihan Metode Latihan *Solo Practice* dan Metode Latihan Berpasangan

Tabel 1. Kelebihan Metode Latihan *Solo Practice* dan Metode Latihan Berpasangan

Kelebihan Metode Latihan <i>Solo Practice</i>	Kelebihan Metode Latihan Berpasangan
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet mendapatkan stimuli dari gerakannya sendiri.</li> <li>- Melatih koordinasi mata, tangan dan kaki.</li> <li>- Meningkatkan konsentrasi terhadap penembatan bola.</li> <li>- Membangkitkan motivasi untuk dirinya sendiri.</li> <li>- Melatih atlet untuk lebih berkonsentrasi seperti dalam permainan sesungguhnya.</li> <li>- Atlet belajar dari kesalahannya sendiri.</li> <li>- Meningkatkan konsistensi terhadap lemparan yang dilatih.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Atlet mendapatkan stimuli dari pasangan.</li> <li>- Melatih koordinasi mata, tangan dan kaki.</li> <li>- Meningkatkan konsentrasi terhadap penempatan bola.</li> <li>- Membangkitkan motivasi.</li> <li>- Dalam latihan atlet merasa dalam permainan yang sesungguhnya.</li> </ul>



## 7. Kekurangan Metode Latihan *Solo Practice* dan Metode Latihan Berpasangan

Tabel 2. Kekurangan Metode Latihan *Solo Practice* dan Metode Latihan Berpasangan

Kekurangan Metode Latihan <i>Solo Practice</i>	Kekurangan Metode Latihan Berpasangan
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pelatih tidak dapat melihat langsung dan mengoreksi kesalahan pada atlet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jika atlet belum menguasai teknik dengan benar maka sulit bagi pasangan untuk menerima bola maupun mengumpan bola dengan baik dan benar.</li> <li>- Faktor teman atau pasangan sangat mempengaruhi.</li> <li>- Tingkat konsentrasi sangat dipengaruhi dari pasangan</li> </ul>

## **B. Kerangka Berpikir**

### **1. Metode latihan solo *practice* meningkatkan ketepatan *chest pass* bola basket**

Bentuk latihan *solo practice* dilakukan untuk meningkatkan kemampuan melempar dan menerima umpan secara berulang-ulang / konsistensi terhadap ketepatan *chest pass*. Konsistensi merupakan bentuk pengulangan pada gerakan yang tetap sama, sehingga pada saat tertentu gerakan telah menjadi otomatis dengan tujuan untuk melatih teknik dan arah umpan yang tepat ke target.

Latihan *solo practice* lebih sering digunakan khususnya tingkat sekolah pertama dikarenakan latihan *solo practice* menggunakan objek yang bertujuan agar memudahkan atlet dalam melakukan umpan atau lemparan dan lebih focus melatih ketepatan. Dengan latihan *solo practice* menyebabkan terjadinya peningkatan ketepatan *chest pass* bola basket.

### **2. Metode latihan berpasangan meningkatkan ketepatan *chest pass* bola basket**

Metode ini dilakukan untuk membiasakan setiap pemain pada situasi bermain dengan cara berpasangan, karena bentuk ini menyerupai bentuk dari permainan sesungguhnya dengan tujuan untuk melatih teknik dan arah umpan yang tepat ke target. Dengan adanya

stimulus dari pasangan dan situasi seperti dalam permainan menyebabkan terjadinya peningkatan *chest pass* bola basket.

### **3. Metode latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan ketepatan *chest pass* bola basket**

Dari metode latihan solo practice dan metode latihan berpasangan, metode latihan *solo practice* lebih berkonsentrasi terhadap penempatan bola karena adanya objek/target tanpa adanya gangguan dari luar seperti metode latihan berpasangan. Oleh karena itu metode latihan *solo practice* lebih efektif dibandingkan metode latihan berpasangan.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan perumusan masalah, kerangka teoritis, dan kerangka berpikir, maka peneliti mengajukan hipotesis antara lain :

1. Diduga terjadi peningkatan terhadap hasil ketepatan *chest pass* bola basket pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun setelah diberikan latihan *solo practice*.
2. Diduga terjadi peningkatan terhadap hasil ketepatan *chest pass* bola basket pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun setelah diberikan latihan berpasangan.

3. Metode latihan *solo practice* lebih efektif dibandingkan metode latihan berpasangan terhadap hasil ketepatan *chest pass* bola basket pada anggota klub basket putra Scorpio usia 14 tahun.