

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Hakikat Latihan Variasi

a. Latihan

“Latihan merupakan realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah direncanakan sebelumnya, realisasi materi atau bentuk-bentuk latihan ini dilakukan secara berulang-ulang dan tuntutan yang semakin dipersulit guna memperbaiki kemampuan prestasi fisik” (Syafruddin, 1994:17).

“Latihan adalah suatu kegiatan untuk mempernahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan untuk mampu melakukan cabang olahraga yang dilakukan atlet” (Harsono, 1988:120).

b. Prinsip-prinsip latihan

Adapun prinsip-prinsip latihan menurut (syafruddin, 2013 : 164) antara lain:

(a). Prinsip superkompensasi, (b). Prinsip beban lebih, (c). Prinsip variasi beban, (d). Prinsip individualisasi, (e). Prinsip spesialisasi, (f). Prinsip periodisasi dan teraturitas beban.

Dari kutipan di atas dapat kita dijelaskan bahwa setiap latihan yang dilakukan dengan benar akan menuntun banyak waktu dan tenaga dari atlet sehingga akan menyebabkan rasa bosan, kemudian untuk mendapatkan hasil yang bagus pada saat pertandingan hendaknya dilakukan latihan-latihan yang memudahkan para pemain untuk menyesuaikan diri dengan kondisi tempat pertandingan.

c. Latihan Variasi

Dalam melakukan sebuah latihan sering kali kita merasa latihan yang kita lakukan selalu monoton sehingga dapat menimbulkan kebosanan dalam melakukan latihan-latihan tersebut, sehingga seorang guru atau pelatih harus bisa menghilangkan rasa kebosanan tersebut sejauh mungkin, salah satunya adalah dengan latihan variasi.

“Variasi latihan merupakan untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan, kemampuan ini penting agar motivasi dan rangsangan minat berlatih tetap tinggi” (Harsono, 1988:121).

“Variasi latihan merupakan untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan. Dalam hal ini seorang guru harus benar-benar mampu menguasai dan membuat macam-macam variasi latihan yang akan diajarkan nantinya” (Lutan, 2003:2).

Dari kutipan diatas dapat kita dijelaskan bahwa untuk mencegah rasa kebosanan pelatih harus mampu memberikan variasi-variasi dalam latihan, tidak hanya pelatih variasi ini juga harus dikuasai guru dalam pembelajaran agar peserta didik selalu antusias, tekun dan penuh partisipasi..

d. Tujuan Latihan Variasi

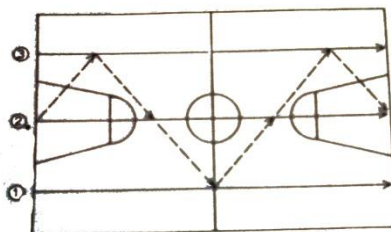
“Latihan variasi yang dikreasikan bertujuan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari, karena atlet/siswa selalu membutuhkan variasi latihan dalam pembelajaran” (Harsono, 1988:121).

e. Bentuk-bentuk latihan variasi *Chest pass*

Dalam mengembangkan dan untuk menghindari kebosanan dalam *passing*, ada beberapa bentuk latihan variasi yang bias di gunakan dalam penelitian ini:

1) Operan bertiga

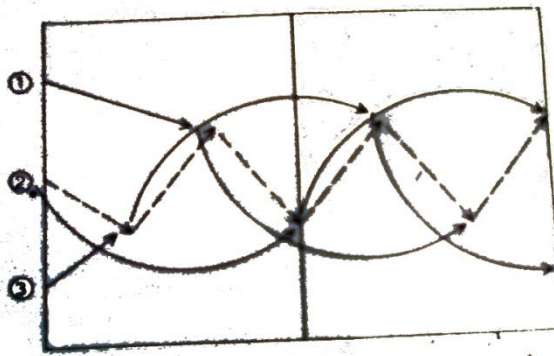
Tiap kelompok terdiri dari tiga pemain dengan sebuah bola. Jarak antara pemain masing-masing adalah 4 meter. bola di oper dari 2 ke 3 dan mengembalikan lagi ke 2. Lalu dari dua ke 1 dan mengembalikan lagi ke 2 dan seterusnya. 3 tidak boleh langsung mengoper ke 1 begitu pula sebaliknya.



Gambar 1. Latihan *Passing I*
(Neumann, 1988:6-7).

2) Lari menyilang

Pemain pada posisi tengah 2 mengoper ke 3 lalu lari memotong di belakang penerima operan 3, yang mengoper pada 1 lalu lari menyilang di belakang 1, dan begitu seterusnya. Pola gerak lari berjaln-jalin. Disini perlu diperhatikan bahwa pemain yang akan menerima operan harus bergerak maju sambil menyilang. Jarak antara masing-masing pemain adalah 3 meter.

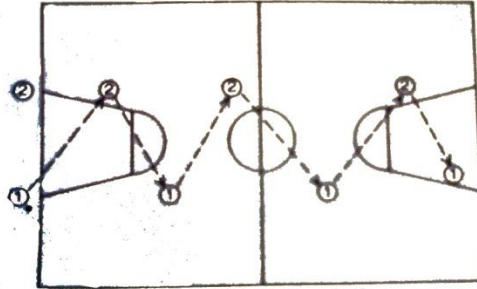


Gambar 2. Latihan *Passing II*
(Neumann, 1988:7-8).

3) Operan berdua

Pemain diatur berpasang-pasangan di garis belakang (end line), dengan jarak pemisah sekitar 5 meter. Sambil lari bola dioperkan bolak-balik sampai ke basket lawan, tanpa boleh mengenai lantai. Pada saat pasangan pertama sampai di garis tengah, pasangan berikut mulai bergerak maju dan begitu seterusnya. Jika

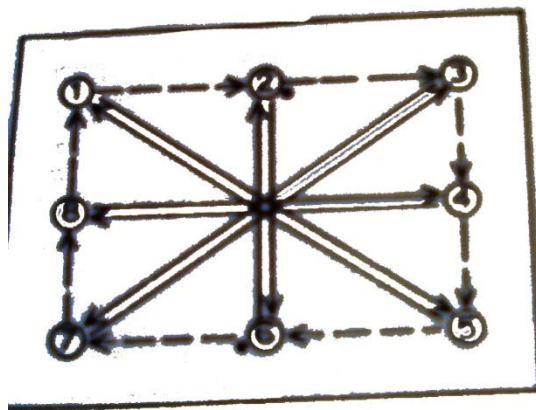
semua pasangan sudah mendapat giliran, latihan di ulangi ke arah berlawanan.



Gambar 3. Latihan *Passing* III
(Neumann, 1988:6).

4) Operan dalam segi empat

Delapan pemain berdiri membentuk segi empat. Jarak antara masing-masing pemain 3 - 4 meter. pemain 2 dan 6 mendapat bola. Mulai dengan pemberian aba-aba, bola di oper ke samping mengikuti arah jarum jam. setelah mengoper bola setiap pemain langsung berpindah ke belakang pemain yang berada di posisi depan mereka.



Gambar 4. Latihan *Passing* IV
(Neumann, 1988:10).

Dari bentuk-bentuk latihan di atas dapat di simpulkan bahwa latihan variasi yang dilakukan semuanya mengarah pada kerja sama tim. Dapat dilihat pada gambar-gambar di atas, dan juga latihan yang dilakukan menggunakan jarak yang tidak terlalu jauh.

2. Hakikat *Chest pass* dalam Bola Basket

a. Chest pass

Untuk dapat melakukan permainan bolabasket dengan baik dan benar kita harus memperhatikan teknik-teknik dasar terlebih dahulu, adapun teknik dasar yang perlu kita perhatikan yakni teknik dasar *passing* terutama untuk *Chest pass* karena teknik ini sering digunakan dalam permainan bolabasket.

Chest pass adalah “jenis *Passing* yang paling efektif apalagi saat bermain tidak dijaga” (Azka, 2010;44).

Chest pass adalah “bagian dari pemikiran seseorang pemain di dalam permainan” (Summitt, 1997:168). Jika anda tahu jenis *passing* yang akan dilakukan pada situasi tertentu, anda dapat melakukan pergantian pola yang hendak dilakukan.

Chest pass adalah “jenis *passing* yang sangat efektif apalagi pada saat pemain tidak dijaga. Urutan teknik *chest pass* dimulai dengan posisi triple threat dan ibu jari menghadap keatas saat memegang bola, yang bertujuan pada saat didorong bola akan berputar kebelakang”, (Kosasih, 2008:28).

“Operan dada dua tangan merupakan operan yang sangat sering dilakukan dalam permainan. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek

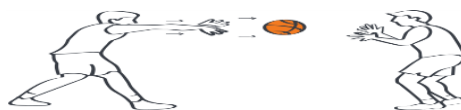
dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan, bila kawan yang menerima tidak di jaga dengan ketat. Jarak operan yang paling baik untuk lemparan ini adalah antara 4-7 meter, tergantung kepada kemampuan atau kekuatan melempar”, (Sodikun, 1992:49).

b. Teknik-teknik Kemampuan *Chest Pass*

Teknik *passing* yang bagus tidak akan tercipta apabila tidak didukung oleh kondisi yang bagus pula yaitu kekuatan otot lengan. Terdapat banyak cara yang dilakukan dalam mengoper bola yang setiap saat dapat dilakukan selama bermain, mengoper bola cara *Chest pass*, sebagai berikut (Muhajir 2007:31)

- a. Bola dipegang sesuai dengan teknik memegang bola basket
- b. Siku dibengkokkan ke samping sehingga bola dekat dengan dada
- c. Sikap kaki dapat dilakukan sejajar atau kuda-kuda dengan dibuka selebar bahu
- d. Lutut di tekuk, badan condong ke depan dan jaga keseimbangan
- e. Bola didorong ke depan dengan kedua tangan sambil meluruskan lengan dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sehingga telapak tangan menghadap keluar.
- f. Arah operan setinggi dada, atau antara pinggang dan bahu penerima
- g. Bersamaan dengan gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan.

“umpan dada merupakan yang paling sering digunakan dalam pertandingan bola basket, diandalkan dalam melakukan serangan, sangat tepat dilakukan untuk memindahkan bola dari seorang pemain ke rekan satu timnya”(Oliver, 2007:13),. Kemudian, (Roji, 2007 : 35) menampilkan gambar *chest pass* bola basket. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 6, Teknik *chest pass* bola basket
(Roji, 2007 : 35)

Teknik dasar melakukan operan dada dengan dua tangan (Sodikun, 1992:49) adalah sebagai berikut:

- a. Sikap kaki berdiri wajar dengan otot sedikit di tekuk dan badan sedikit condong ke depan, pandangan ke arah lemparan. Kaki boleh sejajar atau satu didepan
- b. Pegang bola dengan dua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hamper mendekat, semua telapak tangan dan jari menyentuh bola.
- c. Tekuk kedua siku dengan mendekati badan, dan aturlah bola setinggi dada.
- d. Operan dimulai dengan melangkahkan satu kaki kedepan ke arah sasaran. Bersamaan dengan melangkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus kedepan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri dengan jentikan jari-jari
- e. Operan diarahkan setinggi dada penerima secara mendatar dan bola sedikit berputar.
- f. Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan ke depan, langkahkan kaki kebelakang setelah bola lepas dari tangan

Kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan *chest pass* adalah posisi berdiri yang salah, kemudian saat melakukan passing posisi badan tidak condong kedepan dan juga cara memegang bola yang tidak tepat. Untuk memperbaiki kesalahan-kesalahan tersebut perlu diperhatikan posisi berdiri yang benar seperti berdiri selebar bahu dengan tumpuan berat badan pada kaki bagian belakang dan saat melakukan badan condong kedepan.

Dari kutipan di atas dapat disimpulkan bahwa *Chest pass* merupakan passing yang sangat penting dalam permainan bola basket dan juga *passing* ini adalah *passing* yang paling sering digunakan pemain terutama pada jarak pendek atau dekat.

c. Tujuan dan Manfaat *Passing*

“*Passing* atau operan bertujuan untuk melakukan kerja sama dalam tim , khusus dalam menyusun serangan” (Sodikun, 1992:69). “Manfaat yang dapat di

ambil dari melakukan *passing* adalah untuk dapat memainkan bola dengan baik” (Sodikun, 1992:47).

3. Hakikat Permainan Bola Basket

a. Pengertian bola basket

“Bolabasket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola kedalam keranjang lawan” (Patriani 2010:19).

“Bola basket merupakan olahraga permainan yang menggunakan bola besar, cara memainkannya adalah dengan menggunakan tangan. Bola boleh dioper di lempar ke teman yang disebut dengan istilah *passing*, permainan bolabasket juga boleh dipantulkan ke lantai baik di tempat atau sambil berjalan disebut dengan istilah *dribble*, dan tujuannya adalah memasukan atau *shooting* bola kekeranjang lawan sebanyak-banyaknya. Permainan bola basket dilakukan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari 5 pemain, setiap regu berusaha memasukan bola kekeranjang lawan dan menjaga keranjang sendiri kemasukan bola sedikit mungkin. Permainan ini ditentukan dengan regu yang banyak memasukan bola kekeranjang jadi pemenangnya, sedangkan yang sedikit memasukan bola kekeranjang regu yang kalah”(Sodikun, 1992:8).

“Bola basket adalah salah satu olahraga paling populer didunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyehatkan. Bolabasket sangat cocok untuk di tonton karena bisa dimainkan di ruang olahraga

tertutup maupun terbuka, hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil dengan syarat lapangan tersebut datar agar bola bisa memantul dengan baik. Lapangan bola basket dibatasi oleh garis yang berbentuk empat persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan 28 meter dan lebar lapangan 15 meter. Selain itu bola basket juga mudah dipahami dan dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantul-mantulkan bola ke lantai dan melempar bola tersebut” (Azka, 2010:6).

“Permainan bolabasket sangat berhubungan dengan faktor kelincahan dan koordinasi gerak yang baik, maka dari itu permainan bolabasket sangat menguras fisik dalam memaikannya. Permainan bola basket merupakan suatu cabang olahraga yang menggunakan hampir semua unsur gerakan tubuh manusia. Untuk dapat melatih permainan bola basket dengan baik dan benar, para Pembina dapat melakukan dengan berlatih sendiri dan mempelajari teknik-teknik dasar serta variasilatihan yang baik dari permainan bola basket. Keseluruhan teknik dasar bola basket memang sudah seharusnya dikuasai oleh setiap pemain agar permainan yang dilakukan di lapangan dapat meningkatkan prestasi yang lebih baik” (Muhajir, 2007a:142).

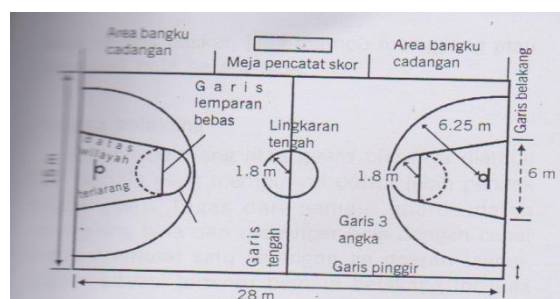
b. Sarana-Prasarana Bola Basket

Olahraga bola basket merupakan olahraga yang di gemari sebagian besar anak muda. Olahraga bola basket sudah menjadi bagian dari pendidikan jasmani di Sekolah dasar hingga perguruan tinggi. “Permainan bola basket di ciptakan oleh James Naismith pada tahun 1891, atas kehendak Dr. L.H. Gulick sekretaris YMCA

(Young mens crhistian associaten) Amerika serikat. Beliau menghendaki suatu permainan yang dapt di maninkan di musim dingin mudah di pelajari, mudah di mainkan, menyenangkan dan menghindari permainan kasar”(Slamet 1996:108).

“Lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan ukuran menurut NBA menerapkan 28.65 m x 15,24 m sebagai ukuran standar lapangan basket nya, sedangkan FIBA menerapkan 28 m x 15 m sebagai ukuran standar lapangan basket nya yang di ukur dari pinggir garis batasnya Variasi ukuran di porbolehkan sebagai menambah atau mengurangi panjang 2 m serta menambah atau mengurangi ukuran lebar 1 m. Di lapang ini terdapat beberapa ukuran seperti: ukuran tengah, dan lain sebagai nya”(Patriani 2010:33).

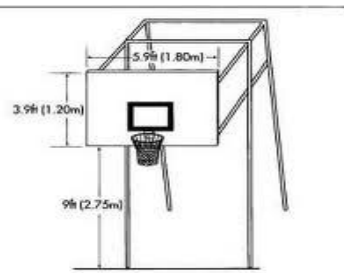
Kemudian Salim (2007:24) menampilkan gambar serta ukuran lapangan bola basket untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut



Gambar, 12.Lapangan bola basket.
Salim (2007:24)

Yenni Patriani (2010:33) “menjelaskan bahwa papan pantul dibuat dari kayu keras setebal 3 cm atau dari bahan transparant yang cocok. Papan pantul

berukuran panjang 180 cm dan lebar 120 cm. Tinggi papan 275 cm dari permukaan lantai sampai ke bagian bawah papan, dan terletak tegak lurus 120 cm jaraknya dari titik tengah garis akhir lapangan”.



Gambar, 13. Papan pantultampak dari depan
Patriani (2010:33)

“Keranjang bola basket, Keranjang terdiri dari ring dan jala, Ring tersebut dari besi yang keras dengan garis tengah 45 cm berwarna jingga. Tinggi ring 305 cm dari permukaan lantai dan dipasang dipermukaan papan pantul dengan jarak 15 cm. sedangkan jala terdiri dari tambah putih digantung pada ring, Panjang jala 40 cm” (Patriani 2010:33).

“Bola basket merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu, baik putra maupun putri. Masing-masing regu terdiri atas 5 orang pemain. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola ke basket (keranjang) lawan. Permainan ini dimulai dengan jump ball (sering dikenal dengan “tip of”) dilingkaran tengah ketika wasit melempar bola ke atas diantara dua pemain. Selanjutnya bola dapat di oporkan, dilempar atau di dribble sesuai aturan” (Anwarudin 2010:13).

Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan bola basket dapat dimainkan dilapangan terbuka (out door) maupun lapangan tertutup (in door). Pada dasarnya permainan bola basket adalah permainan tim atau regu. Sebagai

aturan dasar, bola dibawa dengan cara memantulkan lebih dari satu langkah menggunakan satu tangan yang bertujuan untuk mengamankan bola dari rampasan lawan. Aturan dasar lainnya, bola boleh di oper kepada teman atau regunya. Operan pada umumnya dilakukan dengan dua bahkan satu tangan serta harus cepat, tepat dan keras, tetapi tidak liar sehingga dapat dikuasai oleh kawan yang menerimanya. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke keranjang. Untuk memasukkan bola ke keranjang pemain menembak bola kesasaran akhir yaitu ke keranjang. Menembak juga bisa dilakukan dengan cara melayang tembakan yang dilakukan dengan jarak dekat sekali dari keranjang seolah-olah bola itu di letakkan keranjang yang di dahului dengan gerakan dua langkah.

Sebagai olahraga pendidikan bola basket berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerja sama siswa, sebagaimana seperti cabang-cabang olahraga yang lain, bola basket juga dapat di gunakan untuk pembinaan sportifitas dan pengembangan sifat-sifat positif lainnya. Semangat bertanding dan pembentukan mental dapat dikembangkan melalui antar kelompok, antar kelas dan antar sekolah sehingga permainan ini telah menjadi suatu cabang olahraga yang secara teratur dilakukan di sekolah-sekolah. Sekolah telah dilengkapi kurikulum pendidikan jasmani yang didalamnya dimuat pembelajaran olahraga yang secara teratur dilakukan di sekolah-sekolah.

Saat ini permainan bola basket yang digunakan sudah mengacu pada peraturan internasional, bahwa permainan bola basket adalah olahraga beregu. dimainkan oleh dua regu. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola

kekaranjang sebanyak mungkin. Permainan ini dibatasi oleh waktu 4 x 10 menit. Di antara babak I, II, III, dan babak IV terdapat waktu istirahat 10 menit.

“Menjelaskan bahwa waktu permainan bola basket 4x10 menit. Di antara babak I, II, III, dan IV terdapat waktu istirahat 10 menit. Bila terjadi skor sama pada akhir pertandingan harus di adakan perpanjangan waktu sampai terjadi selisih skor. Di antara dua babak tambahan terdapat waktu istirahat selama 2 menit waktu untuk lemparan kedalam 5 detik” (Patriani 2010:31).

Dari beberapa uraian di atas, dapat di simpulkan bahwa permainan bola basket adalah sebuah permainan yang di mainkan oleh dua regu di mana masing-masing regu beranggotakan 5 orang.

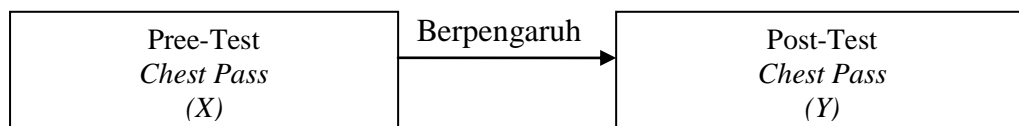
B. Kerangka Pemikiran

Latihan variasi yang dikreasikan dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental, sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari karena atlet/siswa selalu membutuhkan latihan variasi dalam pembelajaran.

Operan dada dua tangan merupakan operan yang sangat penting dilakukan dalam permainan. Operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan perhitungan demi kecepatan dan kecermatan, bila kawan yang menerima tidak dijaga dengan ketat. Jarak operan yang paling baik untuk lemparan ini adalah antara 4-7 meter, tergantung kepada kemampuan atau kekuatan melempar.

Dari uraian di atas jelas bahwa latihan variasi sangat dibutuhkan dalam latihan karena latihan variasi dapat mengurangi rasa bosan pada saat latihan serta

dengan adanya pengembangan bentuk-bentuk latihan akan membantu penguasaan teknik dasar yang lebih baik, sehingga dapat ditarik asumsi bahwa dengan penerapan latihan variasi yang baik dan tepat akan mampu meningkatkan kemampuan orang tersebut.



Gambar 5. Kerangka Konseptual

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: terdapat Pengaruh Latihan Variasi terhadap kemampuan *Chest pass* dalam permainan bolabasket siswa putra Kelas X SMA Negeri 3 Tualang.