

## **BAB II**

### **TINGKAT KEBUGARAN JASMANI EKSTRAKURIKULER BOLA VOLIDAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET**

#### **A. Kebugaran Jasmani**

Terdapat beberapa istilah yang sering digunakan antara lain Kebugaran, kesegaran, kesemaptaan, dan fitnes. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, yang meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. Kebugaran jasmani lebih menggambarkan kualitas kemampuan organ tubuh dalam menjalankan fungsinya, dan kelangsungan fungsi ini terjadi seperti misalnya peredaran darah, sistem pernafasan, sistem metabolisme dll.

Karena itu kebugaran jasmani secara umum sering diartikan, “derajat kemampuan seseorang untuk menjalankan tugas dengan sederajat intensitas moderat, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan sehingga kemudian masih mampu untuk melakukan aktivitas berikutnya” (Lutan, 2000:153).

Depertemen pendidikan dan kebudayaan pusat kebugaran jasmani dan rekreasi, 1992 : menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kondisi fisik tubuh yang berhubungan dengan kemampuan dan kesanggupan seseorang untuk melakukan kegiatan tanpa menggunakan kekuatan, daya kreasi daya tahan dengan efisien tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti. Kebugaran yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu kebugaran jasmani siswa yang ekstrakurikuler bola voli dan siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler bola basket di Sekolah Menengah Pertama Negeri 02 Mempawah Hilir.

Beberapa istilah yang sering digunakan, antara lain : kebugaran, kesegaran, kesempatan, dan fitnes. Istilah-istilah tersebut pada dasarnya memiliki pengertian yang sama, yang meliputi kebugaran fisik, kebugaran mental, kebugaran emosi, dan kebugaran sosial. “ kebugaran jasmani pada hakikatnya adalah berkenaan dengan kemampuan dan kesanggupan fisik seseorang untuk melakukan fungsinya sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti, dan masih memiliki cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas lainnya “ (Depdikbud,1997:4).

Defenisi yang dirumuskan dari hasil seminar kebugaran jasmani nasional yang diselenggarakan Dirjen Olahraga dan Pemuda tanggal 16 – 20 maret 1971 di Jakarta adalah bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan pekerjaan dengan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. (tes pengukuran dan kebugaran, 2001:132).

Menurut Irianto (pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan, 2004:2) secara umum yang dimaksud dengan kebugaran adalah kebugaran fisik (physical fitnes), yakni kemampuan seseorang melakukan kesempatan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebih sehingga dapat menikmati waktu luangnya.

Pekik menambahkan kebugaran jasmani dikelompokkan menjadi tiga :

1. Kebugaran statis adalah keadaan seseorang yang terbebas dari sakit dan cacat ataupun disebut sehat.
2. Kebugaran dinamis adalah kemampuan seseorang untuk berkeja secara efisien dan tidak memerlukan keterampilan khusus misalnya berjalan, berlari, melompat, dan mengangkat.
3. Kebugaran motoris adalah kemampuan seseorang berkeja secara efisien yang menuntut kemampuan khusus (2001:2).

Pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa, kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan sesuatu pekerjaan sesuai dengan bidangnya masing-masing secara efisien dan seefektif mungkin sehingga tidak dapat menimbulkan kelelahan yang berarti sehingga dengan sisa tenaga yang masih tersimpan dapat digunakan untuk aktivitas yang lain yang sewaktu-waktu dibutuhkan mendadak.

## **B. Komponen-komponen kebugaran jasmani**

### **1. Manfaat kebugaran jasmani**

Menurut J. Sharkey, tyerdapat beberapa keuntungan atau manfaat yang didapat dalam melakukan program latihan kebugaran jasmani, antara lain adalah sebagai berikut : 1). Meningkatkan kebugaran fungsi paru dan jantung, 2). Berat badan, 3). Menurunkan resiko kematian, 4). Mengurangi resiko penyakit kronis, 5). Mengurangi kegelisahan dan depresi.

## **2. Fungsi Kebugaran jasmani**

Secara umum dapat dijelaskan fungsi dari kebugaran jasmani adalah dalam rangka mengembangkan kemampuan, kesanggupan daya kreasi dan daya tahan dari setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Daya kerja yang tinggi tentulah dengan meningkatkan kebugaran jasmani, kebugaran jasmani dapat ditingkatkan dengan meningkatkan keseimbangan antara latihan-latihan yang dilakukan dengan reaksi-reaksi organ tubuh.

## **3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani**

Kebugaran jasmani sekarang pada setiap saat tidak tepat demikian juga pada beberapa orang, yang usianya sama, berat badannya sama, jenis kelaminnya sama, belum tentu akan mempunyai kebugaran jasmani yang sama tingkatnya kerana ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain :

### **1. Faktorkegiatan fisik/olahraga**

Melakukan kegiatan fisik atau berolahraga secara teratur dapat meningkatkan kebugaran jasmani seseorang, demikian juga dapat meningkatkan atau mempertinggi kemampuan belajar, disamping untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik. “ latihan fisik adalah suatu kegiatan fisik menurut cara atau aturan tertentu yang mempunyai sasaran meningkatkan efisien faal tubuh dan sebagai hasil akhir adalah peningkatan kebugaran jasmani.

Peningkatan kebugarann yang diperoleh antara lain berupa peningkatan gerak yang tidak cepat lelah dan peningkatan keterampilan “ ( Dagsina Moeloek, 1984:12 ).

## 2. Faktor istirahat

Tubuh akan merasa lelah setelah melakukan aktivitas, hal itu diakibatkan oleh pemakaian tenaga untuk aktivitas yang bersangkutan untuk mengembalikan tenaga yang terpakai, diperlukan istirahat dan dengan istirahat tubuh kita akan kembali menyusun tenaga, istirahat yang baik adalah dengan tidur yang cukup.

## 3. Faktor usia

Kebugaran jasmani akan lebih baik pada usia pertumbuhan, kerana pada usia ini fungsi tubuh akan tumbuh dengan optimal. Sedangkan pada orang tua akan terjadi penurunan kebugaran jasmani dikarenakan banyak jaringan-jaringan ( sel-sel ) dalam tubuh yang mengalami kerusakan.

## 4. Faktor lingkungan

Lingkungan adalah tempat tinggal dimana seseorang dalam waktu yang lama. Dalam hal ini menyangkut lingkungan fisik, serta sosial ekonomi. Mulai dari pekerjaan, perumahan, daerah tempat tinggal dan sebagainya.

## 5. Faktor kebiasaan hidup sehat

Seseorang apabila menginginkan kebugaran jasmaninya tetap terjaga maka harus menerapkan cara hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, antara lain meliputi :

- a) Makanan yang bersih dan mengandung gizi (4 sehat 5 sempurna).
- b) Selalu menjaga kebutuhan pribadi, mandi yang teratur, kebersihan gigi, kebersihan rambut, kebersihan kuku dan kebersihan pakaian.
- c) Makanan dan gizi sejak dari kandungan manusia sudah memerlukan makanan dan gizi yang cukup digunakan untuk pertumbuhan. Pembinaan kebugaran jasmani bagi tubuh haruslah cukup makan dan kebutuhan gizinya yang mengandung unsur protein, lemak, karbohidrat, garam, mineral, vitamin dan air (Moeloeck 1984:12).

Komponen kebugaran jasmani merupakan satu kesatuan yang utuh yang harus dimiliki oleh olahragawan yang baik. Beberapa komponen kebugaran jasmani menurut Sajoto dalam bukunya Pembinaan kondisi fisik olahragawan adalah :

### 1. Kekuatan / *stenght*

Adalah komponen kondisi fisik yang menyangkut masalah kemampuan seseorang atlet pada saat menggunakan otot-otot, menerima beban dan waktu kerja tertentu.

## 2. Daya tahan / *endurance*

Daya tahan otot dibeda menjadi dua golongan, masing-masing adalah:

a) Daya tahan otot setempat (*lokal endurance*), adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan suatu kelompok ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu relatif cukup lama dengan beban tertentu.

b) Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernafasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus menerus, yang melibatkan kontraksi sejumlah otot-otot besar dengan intensitas tinggi dalam waktu yang cukup lama.

## 3. Daya ledak otot/*muscular power*

Adalah kemampuan otot seseorang dalam melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dilakukan dalam waktu sependek-pendeknya.

## 4. Kecepatan/*speed*

Adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan kesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

#### 5. Kelentukan

Adalah keefektifan seseorang dalam menyesuaikan dirinya untuk melakukan aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot dan ligamen-ligamen disekitar persendian.

#### 6. Keseimbangan / *balance*

Adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ saraf otaknya selama melakukan gerakan-gerakan yang cepat dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis.

#### 7. Koordinasi/*cordination*

Adalah kemampuan seseorang dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda dalam satu pola gerakan tunggal secara efektif.

#### 8. Kelincahan/*agility*

Adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah dalam posisi-posisi tertentu.

#### 9. Ketepatan / *accuracy*

Adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan gerak-gerak bebas terhadap suatu sasaran.

#### 10. Reaksi/ *reaction*

Adalah kemampuan seseorang dalam bertindak dan cepat dalam menanggapi rangsangan-rangsangan yang datang lewat indra, syarat, *feelling* lainnya

## C. Bola Voli

### 1. Pengertian Permainan Bola Voli

Bola voli adalah permainan yang dilakukan oleh dua regu, yang masing-masing terdiri atas enam orang. Bola voli di mainkan diudara dengan melewati net, setiap regu hanya bisa memainkan bola tiga kali pukulan. Pada tahun 1895, bola voli sudah diperkenalkan oleh Williem G. Morgan, tokoh pendidik jasmani pada Young Men Association (YMCA) , dikota Holyoke, Massachusetts, Amerika Serikat sebagai olahraga rekreasi diruangan.

Permainan bola voli merupakan cabang olahraga yangn dapat dimainkan oleh anak-anak sampai orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan. Seperti yang dikemukakan oleh M. Yunus (1992) bahwa permainan bola voli dapat dilakukan oleh semua lapisan masyarakat, dari anak-anak sampai orang dewesa, laki-laki maupun perempuan, baik masyarakat kota sampai pada masyarakat desa. Sebagai olahraga yang sering dipertandingkan, bola voli dapat dimainkan dilapangan terbuka (*out door*) maupun dilapangan tertutup (*in door*).

Pada dasarnya permainan bola voli itu adalah permainan tim atau regu, meskipun sekarang sudah mulai dikembangkan permainan bola voli dua lawan dua dan satu lawan satu yang lebih mengarah pada tujuan rekreasi seperti voli pantai yang mulai dikembangkan ahkir-ahkir ini. Aturan dasar lainnya, bola boleh dimainkan/dipantulkan denagn teman secara bergantian tiga kali berturut-turut sebelum diseberangkan

ke daerah lawan. Pada awalnya ide dasar permainan bola voli adalah memasukan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa tali atau net dan berusaha memenangkan permainan dengan memantulkan bola itu didaerah lawan. Memvoli artinya memainkan/memantulkan bola sebelum bola jatuh atau sebelum bola menyentuh lantai. Sebagai olahraga pendidikan bola voli berguna dalam pemeliharaan kesegaran jasmani dan juga berperan dalam pembentukan kerja sama siswa.

Seperti cabang-cabang olahraga lainnya, bola voli juga dapat digunakan 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 disekolah-sekolah. Sekolah sudah dilengkapi kurikulum pendidikan jasmani yang didalamnya dimuat pembelajaran olahraga yang secara teratur dilakukan disekolah-sekolah.

Saat ini permainan bola voli yang digunakan sudah mengacu pada peraturan internasional, bahwa setiap permainan bola voli adalah olahraga beregu, dimainkan dua regu disetiap lapangan dengan dipisahkan oleh net. Tujuan dari permainan ini adalah melewatkan bola diatas net agar dapat jatuh menyentuh lantai daerah lawan dan mencegah agar bola yang sama (dilewatkan) tidak tersentuh lantai dalam lapangan sendiri. Di setiap regu bola dapat dimainkan tiga kali pantulan untuk dikembalikan bola itu (kecuali dalam perkenaan

bendungan). Permainan bola voli di udara (*rally*) berlangsung secara teratur sampai bola tersebut tersentuh lantai atau bola keluar atau satu regu mengembalikan bola secara sempurna dan pukulan bola servis melewati di atas net ke daerah lawan. Dalam permainan bola voli hanya ada satu regu yang menang satu *rally* permainan diperoleh satu angka, hingga salah satu regu menang dalam dengan terlebih dahulu dikumpulkan minimal dua puluh lima angka dan untuk set penentuan lima belas angka (PBVSI, 2001). Oleh karena itu untuk mendapatkan hasil yang optimal, maka dalam kegiatan pelatihan perlu memperhatikan berbagai komponen penunjang. Menurut M.Yunus (1992:61), guna meningkatkan kemampuan bermain bola voli perlu ditingkatkan unsur-unsur yang meliputi : kondisi fisik, tehnik, taktik, kematangan mental, kerja sam dan pengalaman dalam bertanding.

## 2. Tehnik Dasar Bola Voli

### a. *Service*

*Service* pada zaman sekarang bukan lagi sebagai awal dari suatu permainan atau sekedar menyajikan bola, tetapi sebagai suatu serangan pertama bagi regu yang melakukan *service*. *Service* terbagi lagi beberapa macam yaitu :

- 1) *Service* atas, adalah *service* awalan awalan melempar bola keatas seperlunya. Kemudian *server* melompat untuk memukul bola dengan ayunan tangan diatas.

- 2) *Service* bawah, adalah *service* dengan awalan bola berada ditangan yang tidak memukul bola. Tangan yang memukul bola bersiap dari belakang badan untuk memukul bola dengan ayunan tangan dari bawah.
- 3) *Service* mengapung, adalah *service* atas dengan awalan dan cara memukul bola hampir sama. Awalan *service* mengapung adalah melemparkan bola keatas namun tidak terlalu tinggi (tidak terlalu tinggi dari kepala). Tangan yang memukul bola bersiap didekat bola dengan ayunan yang sangat pendek.

b. *Passing*

*Passing* terbagi menjadi beberapa macam yaitu :

- 1) *Passing* bawah, *passing* bawah biasanya digunakan para pemain apabila bola datangnya rendah, baik untuk dioperan kepada teman seregu maupun untuk dikembalikan ke lapangan daerah lawan melewati atas jaring atau net.
- 2) *Passing* atas atau *passing* tangan atas adalah cara pengambilan bola atau mengoper dari atas kepala dengan jari-jari tangan. Bola yang datang dari atas diambil dengan jari-jari tangan diatas, agak didepan kepala.

Gerakan *passing* bawah dan *passing* atas yang menunjukkan bahwa digunakan *passing* bawah pada saat bola datangnya rendah atau berada didepan dadd, sedangkan *passing* atas digunakan apabila bola datangnya diatas atau melambung. Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa untuk menerima bola *service* lebih baik dan tepat menggunakan passing bawah dibandingkan dengan passing atas, kerana kebanyakan bola *service* datangnya rendah dan berada didepan dada.

c. Smash ( *Spike* )

Smash atau spike adalah gerakan memukul bola yang dilakukan dengan kuat dan keras serta jalannya bola cepat, tajam dan menukik serta sulit diterima lawan apabila pukulan itu dilakukan dengan cepat dan tepat (Syarifuddin, 1997:58). Pada tehnik smash inilah letak seninya permainan bola voli, apabila pemain hendak memenangkan permainan maka mau tidak mau harus menguasai tehnik smash. Pemain yang pandai melakukan smash atau dengan istilah smasher harus memiliki kelincahan, daya ledak, timing yang tepat dan mempunyai kemampuanj memukul bola yang sempurna. Pemain bola voli akan dapat melakukan berbagai variasi smash apabila pemain tersebut menguasai tehnik dasar smash secara baik dan benar.

d. Membendung

Membendung (*bloking*) adalah bentuk gerakan seseorang atau beberapa pemain yang berada didekat net/pemain depan (Aip Syarifuddin, 1997:58). Tujuannya untuk menutup atau membendung datangnya bola dari lapangan lawan, caranya dengan menjulurkan kedua tangan keatas dengan ketinggian yang kanan

lebih tinggi dari tepian atau bibir net. Selama melakukan bloking perhatian harus terus menerus kepada bola, posisi smasher terhadap bola dan pandangan mata dari *smasher*. Untuk menyesuaikan terhadap arah datangnya smash, maka perlu mengadakan langkah atau step ke samping kiri atau kekanan dengan maksud agar setiap saat dapat melompat keatas untuk melakukan *bloking*.

### 3. Sarana Dan Prasarana

#### a. Lapangan

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 meter dan lebar 9 meter, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 meter (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/lapur yang lebarnya tidak lebih dari 5 cm. Lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9x9 meter. Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri atas daerah serang dan daerah pertahanan.

#### b. Daerah *service*

Daerah *service* adalah daerah selebar 9 meter dibelakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm dibelakang garis akhir, sebagai kepanjangan

dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk didalam batas daerah *service*, perpanjangan daerah *service* adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.

c. Net

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10x10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.

d. Antean (*rod*)

Didalam pertandingan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, diatas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras.

e. Bola

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahkan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64-67 cm dan beratnya 260-

280 gram, tekanan udara didalamnya harus 0,39-0325 kg/cm (4, 26-4,61 Psi) (294,3-318,82 mbar/hpa).

f. Pemain

Jumlah pemain dalam lapangan permainan sebanyak 6 orang setiap regu dan ditambah 5 orang sebagai cadangan dan satu orang pemain libero. Satu tim maksimal terdiri dari 12 pemain, satu coach, satu asisten coach, satu trainer, dan satu dokter medis, kecuali libero, satu dari para pemain adalah kapten tim, dia harus diberi tanda dalam score sheet.

## **D. BOLA BASKET**

### **1. Pengertian permainan Bola Basket**

Bola basket merupakan olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut. Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

Sejarah perkembangan Basket dianggap sebagai olahraga unik karena diciptakan secara tidak sengaja oleh seorang guru olahraga. Pada tahun 1891, Dr. James Naismith., seorang guru Olahraga asal Kanada yang mengajar di sebuah perguruan tinggi untuk para siswa profesional di YMCA (sebuah wadah pemuda umat Kristen) di Springfield, Massachusetts, harus membuat suatu permainan di ruang tertutup untuk mengisi waktu para siswa pada masa liburan musim dingin di New England. Terinspirasi dari permainan yang pernah ia mainkan saat kecil di Ontario, Naismith menciptakan permainan yang sekarang dikenal sebagai bola basket pada 15 Desember 1891.

Sebagaimana permainan beregu lainnya, permainan bola basket mempunyai beberapa taktik dan strategi untuk memenangi permainan. Namun, untuk memperoleh hasil yang maksimal dalam sebuah pertandingan bola basket, tentu harus mengetahui pula taktik pertahanan. Berikut ini merupakan taktik pertahanan dalam bola basket.

## 2. Teknik dasar permainan Bola Basket

Teknik dasar bola basket perlu dikuasai untuk menunjang permainan yang baik. Berikut ini merupakan teknik dasar permainan bola basket.

### a) *Passing* dan *Catching* (Mengoper dan Menangkap)

Teknik *Passing* merupakan teknik dasar permainan bola basket yang harus kamu kuasai betul agar bisa bermain secara kolektif.

Teknik passing / mengumpan merupakan gerakan melempar bola kepada teman yang masih dalam satu tim. Passing bisa dilakukan dengan menggunakan dua tangan atau satu tangan saja, tujuan dari melakukan passing adalah untuk menjaga bola dari rebutan lawan dan menyusun serangan dengan terobosan matang atau gerak tipuan. Setidaknya ada 6 jenis passing yang bisa dilakukan yaitu:

1) *Overhead Pass*

Teknik passing yang dilakukan dengan posisi bola dari atas kepala. Umpan jenis ini dilakukan untuk melakukan *counter attack* dengan melemparkan bola jauh ke daerah pertahanan lawan

2) *Chest Pass*

Teknik *Passing* yang dilakukan dengan posisi bola didepan dada, teknik ini biasanya menggunakan lemparan dua tangan dengan tujuan operan lurus terhadap teman yang satu tim.

3) *Baseball Pass*

Teknik ini dinamakan baseball pass karena gayanya mirip melakukan lemparan *baseball*. Lemparan dilakukan menggunakan tenaga yang cukup kuat dan hanya dengan satu tangan saja.

#### 4) *Bounce Pass*

Teknik passing yang dilakukan dengan memantulkan bola kebawah kemudian diterima oleh teman satu tim, teknik ini sebenarnya untuk menghindari hadangan lawan.

#### 5) *Hook Pass*

Teknik passing yang dilakukan dengan satu tangan yang membentuk seperti hook (pancing, kait).

#### 6) *Under Pass*

Teknik passing yang dilakukan dari bawah atau lebih tepatnya se-pinggang dengan bola diarahkan secara lurus ke teman yang masih satu tim, teknik ini bisa diterapkan ketika ingin melakukan operan jarak pendek.

#### b. *Dribbling* (menggiring bola)

Teknik dasar *dribbling* pada basket tujuannya sama dengan teknik *dribbling* pada sepak bola, yaitu untuk membawa bola menghindari lawan dan menyerang lawan. Perbedaannya adalah *dribbling* pada bola basket dilakukan dengan memantulkan bola dengan satu telapak tangan terbuka, jangan menggunakan dua tangan dan jangan menggunakan tangan yang mengepal. Ada dua jenis teknik dalam basket, yaitu :

##### 1) *Dribbletinggi*.

Dilakukan untuk menggiring bola secara cepat memasuki pertahanan lawan dengan cara jalan cepat / lari, teknik ini

digunakan ketika pemain lawan cukup jauh dari pemegang bola.

## 2) *Dribble* Rendah

Teknik ini dilakukan untuk mempertahankan bola dari rebutan lawan main. Teknik ini digunakan ketika sedang berhadapan langsung dengan lawan dan ingin membuat sebuah terobosan yang memanfaatkan celah yang dibuat oleh lawan ketika lengah.

### c. *Shooting* (menembakkan bola ke arah keranjang)

Dalam basket tentu saja kamu memerlukan *shooting* / tembakan langsung ke ring untuk mencetak poin. Ada banyak cara untuk melakukan teknik diantaranya :

- 1) Menembak dengan teknik set shoot (posisi berdiri diam ditempat) dengan satu tangan *shooting*,
- 2) Menembak dengan teknik set *shoot* dua tangan
- 3) Menembak dengan teknik *jump shoot* ( disertai dengan lompatan)
- 4) Menembak dengan teknik *lay up* ( gerakan lari, langkah dan meloncat)

### d. *Pivot* (Berputar)

Seperti namanya *pivot* berarti tumpuan, teknik *pivot* biasanya digunakan untuk melakukan gerak tipu yaitu dengan cara

mengerakkan badan dengan tumpuan salah satu kaki dengan kedua tangan yang menjaga bola dari lawan.

e. Teknik *rebound*

Teknik rebound merupakan teknik dasar permainan bola basket yang bisa membuat tambahan poin dari lemparan temanmu yang gagal. Teknik ini bisa sebagai strategi tipuan atau memanfaatkan lemparan bola yang memantul dari papan pantul untuk dimasukkan kedalam ring. Dengan melompat tinggi pada saat bola memantul dari papan pantul bisa menambah 2 poin untuk tim.

### 3. Sarana dan prasarana

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, bola basket mudah dipelajari karena bentuk bolanya yang besar, sehingga tidak menyulitkan pemain ketika memantulkan atau melempar bola tersebut.

Bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, antara lain di Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, dan juga di Indonesia.

a) Lapangan Bola Basket

Ukuran lapangan bola basket adalah 28 meter x 15 meter. Ukuran ini dihitung dari batas garis sebelah dalam. Di bagian tengah lapangan, terdapat lingkaran dengan jari-jari 1,80 meter. Untuk ukuran lingkaran, jari-jarinya diukur dari sebelah luar garis lingkaran. Ukuran lapangan permainan bola basket adalah sebagai berikut :

1. Panjang lapangan : 28 meter
2. Lebar lapangan : 15 meter
3. Jari-jari lingkaran : 1,80 meter
4. Lingkaran daerah tembakan tiga angka : 6,25 meter
5. Garis tembakan bebas ke garis belakang : 5,80 meter

b) Papan Pantul

Papan pantul terbuat dari papan keras yang ditempatkan di belakang ring untuk memantulkan bola jika tidak masuk ke dalam keranjang atau untuk memasukkan bola ke dalam keranjang dengan teknik tertentu (teknik pantulan). Papan pantul terbuat dari kayu atau bahan lain yang sifatnya sama, tebal papan ini 3 cm. Di tengah papan pantul terdapat garis bingkai empat persegi panjang dengan ukuran 0,59 meter x 0,45 meter. Ukuran papan pantul adalah sebagai berikut :

1. Tebal papan : 0,003 meter

2. Panjang papan : 1,20 meter
3. Lebar papan : 0,90 meter
4. Tinggi papan dari lantai : 2,75 meter
5. Jarak dari belakang keranjang : 0,15 meter

d. Tiang Penyangga

Tiang penyangga atau simpei terbuat dari besi dengan garis tengah 20 mm. Simpei berdiri dengan ketinggian dari atas lantai 3,03 meter.

e. Bola Basket

Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram s.d. 650 gram. Ketentuan standar bola dan ketika berisi udara adalah bila dipantulkan lantai yang keras dari tempat ketinggian 1,80 meter-bola akan memantul setinggi antara 1,20 meter s.d. 1,40 meter.

## E. KOMPARASI

### 1. Pengertian Komparasi

Komparasi merupakan penelitian yang bersifat membandingkan. Penelitian ini dilakukan untuk membandingkan persamaan dan perbedaan dua atau lebih fakta-fakta dan sifat-sifat objek yang diteliti berdasarkan kerangka pemikiran tertentu. Menurut Nazir (2005:58) penelitian komparatif adalah jenis penelitian deskriptif yang ingin mencari jawaban secara mendasar tentang sebab-akibat, dengan menganalisis faktor-faktor penyebab terjadinya atau pun munculnya suatu fenomena tertentu.

Jadi penelitian ini adalah jenis penelitian yang digunakan untuk membandingkan antara dua kelompok atau lebih dari suatu variabel tertentu.

Penelitian komparatif bersifat “ *ekpost facto* “ , artinya data yang dikumpulkan setelah peristiwa yang dipermasalahkan terjadi. *Expost facto* merupakan suatu penelitian empiris yang sistematis dimana peneliti tidak mengendalikan variabel bebas secara langsung karena perwujudan variabel tersebut telah terjadi atau karena variabel tersebut pada dasarnya memang tidak dapat dimanipulasi. Peneliti tidak melakukan perlakuan dalam membandingkan dan mencari hubungan sebab-akibat dari variabelnya.

