

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Kebugaran Jasmani

Setiap orang membutuhkan kesegaran jasmani yang baik agar dapat melaksanakan pekerjaannya dengan efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan. Tidak menimbulkan kelelahan yang berarti maksudnya ialah setelah seseorang melakukan suatu kegiatan / aktivitas, masih mempunyai cukup semangat dan tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk keperluan-keperluan lainnya yang mendadak.

Kebugaran jasmani menurut Abdullah dan Manadji (2002:146), adalah kemampuan untuk dapat melaksanakan tugas sehari-hari dengan semangat tanpa rasa lelah yang berlebihan dan penuh energi dan menikmati kegiatan pada waktu luang dan dapat menghadapi keadaan darurat bila penting. Menurut Sajoto (2003:43) kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi kebutuhan gerakannya dan menikmati waktu luang serta memenuhi keperluan

darurat bila sewaktu-waktu diperlukan. Menurut Lutan (2002:1).Kebugaran jasmani merupakan sebuah tuntutan dalam hidup agar kita sehat dan dapat menghasilkan sesuatu secara produktif. Sebagai bagian dari program pendidikan jasmani di sekolah, pembinaan kebugaran jasmani sangat strategis, karena mendukung kapasitas belajar bagi siswa dan menggiatkan partisipasi siswa secara menyeluruh

Menurut Ichsan (2000:521) kebugaran jasmani sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan tugas sehari-hari dengan penuh kesungguhan dan tanggung jawab, tanpa memiliki rasa lelah dan penuh semangat untuk menikmati penggunaan waktu luang dan menghadapi kemungkinan berbagai bahaya di masa depan. Menurut Depdiknas (2000: 28)*Physical fitness* ialah kesanggupan dan kemampuan tubuh melakukan penyesuaian terhadap pembebanan fisik yang di berikan kepadanya dari kerja yang dilakukan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Dari beberapa pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani ialah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktifitas dengan hasil yang maksimal dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktifitasnya pada waktu luang dan seseorang tersebut masih bisa menghadapi kemungkinan bahaya di masa depan.

1. Komponen Kebugaran Jasmani

Komponen kebugaran jasmani menurut Depdikbud (2000: 53) meliputi: kecepatan, kekuatan otot, daya tahan otot, power dan daya tahan kardiorespirasi. Menurut Irianto (2004: 4), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan memiliki 4 komponen dasar, meliputi:

- a. Daya tahan paru-jantung, yakni kemampuan paru-jantung oksigen untuk kerja otot dalam jangka waktu lama.
- b. Kekuatan dan daya tahan otot, kekuatan otot adalah kemampuan otot dalam melawan beban dalam satu usaha, daya tahan otot adalah kemampuan otot melakukan serangkaian kerja dalam waktu yang lama.
- c. Kelentukan adalah kemampuan persendian bergerak secara leluasa.
- d. Komposisi tubuh adalah perbandingan berat tubuh berupa lemak dengan berat tubuh tanpa lemak yang dinyatakan dalam prosentase lemak tubuh.

Dalam buku Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar (Depdiknas, 2000: 56) komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan ketrampilan antara lain:

- a. Kecepatan

Kecepatan adalah waktu terpendek yang diperoleh untuk mencapai jarak tertentu. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kecepatan yang tinggi, maka orang tersebut dapat melakukan suatu

pekerjaan yang sama dan berulang-ulang dalam jangka waktu pendek.

b. Ketangkasan

Kemampuan mengubah arah tubuh secara cepat atau bagian dari tubuh tanpa terganggu keseimbangannya.

c. Keseimbangan

Kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan diperlukan tidak hanya pada olahraga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

d. Kecepatan reaksi

Waktu tersingkat yang dibutuhkan untuk memberi jawaban kinetis setelah menerima rangsangan. Hal ini berhubungan erat dengan waktu reflex, waktu gerakan dan waktu respon.

e. Koordinasi

Koordinasi adalah hubungan harmonis dari berbagai factor yang terjadi pada satu gerakan. Apabila melakukan gerakan dengan koordinasi yang baik, maka hasil dari gerakan bisa maksimal sehingga tidak ada kerugian tenaga (tenaga terbuang percuma).

f. Komposisi tubuh

Jumlah relatif lemak tubuh atau masa lemak bebas.

Adapun menurut Lutan (2002:56) komponen kebugaran jasmani antara lain:

a. Kekuatan otot

Didefinisikan sebagai tenaga maksimal suatu usaha yang dapat digunakan melawan resistens. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kekuatan otot baik dapat melakukan dan memikul pekerjaan yang berat dalam waktu yang lama. Orang yang fisiknya segar akan mempunyai otot yang kuat dan mampu bekerja secara efisien.

b. Kelentukan

Kelentukan adalah kemampuan persendian untuk melakukan gerak dalam ruang gerak sendi secara maksimal atau merupakan suatu keleluasaan sendi melakukan pergerakan.

c. Komposisi tubuh

Komposisi tubuh dapat diartikan sebagai susunan tubuh yang digambarkan sebagai persentase relatif suatu lemak, otot, tulang dan jaringan-jaringan lain di dalam tubuh.

Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa komponen kebugaran jasmani antara lain adalah daya tahan kardiorespirasi, daya tahan otot, kelenturan, kekuatan, komposisi tubuh, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, reaksi dan kecepatan. Dari banyaknya komponen tersebut, yang paling penting adalah komponen komposisi

tubuh karena mempunyai pengaruh sangat besar dalam kebugaran jasmani.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Menurut Irianto (2004: 7) ada beberapa hal yang menunjang kebugaran jasmani yang meliputi tiga upaya bugar yakni :

a. Makan

Untuk mempertahankan hidup manusia memerlukan makan yang cukup, baik kualitas maupun kuantitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

b. Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan merupakan indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat diperlukan agar tubuh melakukan pemulihan.

c. Berolahraga

Merupakan cara salah satu alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab berolahraga mempunyai multi manfaat fisik, psikis maupun manfaat sosial.

Menurut Lutan (2002: 73-75) faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani adalah yaitu: intensitas, kekhususan, frekuensi, kekhasan perorangan dan motivasi berlatih.

a) Intensitas

Seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dari kebiasaannya untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menempuh jumlah beban kerjanya atas mempersingkat waktu pelaksanaannya. Penanganan beban yang selalu meningkat, melebihi beban yang telah diatasi disebut prinsip beban lebih (*over load*).

b) Kekhususan

Peningkatan dalam berbagai aspek kebugaran jasmani adalah bersifat spesifik, sesuai dengan jenis latihan yang ditujukan terhadap kelompok otot yang terlibat. Latihan kekuatan misalnya, tentu tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan aerobik. Jadi setiap jenis latihan ke arah pembinaan unsur kebugaran yang lebih khusus. Koordinasi tidak akan meningkat bila dilatih dengan latihan melompat berulang kali dengan bertumpu pada kedua kaki. Karena pembinaan kebugaran yang dimaksud bersifat menyeluruh, maka programnya juga harus pada semua komponen kebugaran jasmani.

c) Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat mengganti latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering seseorang latihan hal itu juga yang akan mempengaruhi perkembangan kebugaran jasmani orang tersebut. Orang yang latihannya secara teratur dibandingkan dengan orang yang kadang-kadang latihan dan

diselingi dengan istirahat maka hasil kebugaran jasmaninya berbeda. Otot-otot yang dilatih secara teratur dengan frekuensi yang cukup akan mengalami perkembangan, serabut pada ototnya semakin bertambah besar karena itu ototnya akan menjadi besar.

d) Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmaninya dengan tempo peningkatan yang berbeda-beda yang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti: bentuk tubuh, usia, keadaan gizi, status kesehatan, motivasi, berat badan.

e) Motivasi berlatih

Faktor yang mempengaruhi partisipasi anak dalam kegiatan jasmani khususnya orang dewasa adalah sebagai berikut:

- a) Keinginan untuk memperoleh bentuk tubuh yang enak dipandang.
- b) Keinginan untuk memperoleh banyak ralisasi atau hubungan sosial.
- c) Keinginan untuk menunjukkan kemampuan

Menurut Irianto (2004: 3) kebugaran dikelompokkan menjadi 3 kelompok :

- 1) Kebugaran statis: keadaan seseorang yang bebas dari penyakit dan cacat atau disebut sehat.
- 2) Kebugaran dinamis: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang tidak memerlukan ketrampilan khusus, misalnya berjalan, berlari, melompat, mengangkat.

- 3) Kebugaran motoris: kemampuan seseorang bekerja secara efisien yang menuntut ketrampilan khusus. Contoh: seorang pemain sepak bola dituntut berlari cepat sambil menggiring bola, seorang pemain voli harus dapat melompat sambil memutar badan untuk melakukan smash, dan lain-lain.

B. Permainan Bola Basket

1. Hakikat Permainan Bolabasket

Menurut Sumiyarsono (2002: 1). Permainan bolabasket merupakan jenis olahraga yang menggunakan bola besar, dimainkan dengan tangan. Permainan bolabasket mempunyai tujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke keranjang lawan, serta menahan lawan agar tidak memasukkan bola ke keranjang sendiri dengan cara melempar, menggiring, dan menembak. Permainan bolabasket dimainkan oleh dua regu baik putra maupun putri yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain dengan luas lapangan 28m x 15m dapat terbuat dari tanah, lantai yang dikeraskan, serta papan.

Menurut Kamble (2012: 34) *Successful game of basketball needs ability of the players to generate good speed, agility and tremendous power during the play of game.* Dikatakan bahwa permainan bolabasket yang sukses membutuhkan kemampuan pemain yang menghasilkan kecepatan, kelincahan dan daya tahan selama bermain. Menurut Singh (2012: 177) *Basketball is one of the most popular team based sports played and*

watched throughout the world. It is played by both males and females of all ages and fitness levels. It is a game played by two opposing teams on a court measuring 29 x 15 metres. Dikatakan bahwa basket adalah salah satu olahraga yang paling populer yang dimainkan dan ditonton di seluruh dunia. Permainan ini dimainkan oleh pria dan wanita dari segala usia dan tingkat kebugaran yang berbeda. Ini adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim lawan di lapangan berukuran 29 x 15 meter.

Menurut Muhajir (2007:11). Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Menurut Wootten (2003: 7) *basketball is a game and that their primary reason for participating in the sport is simply for the pleasure they experience while playing it.* Dikatakan bahwa basket adalah permainan dan alasan utama mereka untuk berpartisipasi dalam olahraga ini yaitu untuk kesenangan yang mereka alami ketika sedang bermain.

Menurut Oliver (2007: viii) bahwa dalam permainan bola basket baku, setiap tim memiliki lima pemain di lapangan. 3 angka diberikan untuk setiap bola masuk yang dicetak dari luar garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung selama 8 hingga 12 menit atau dibagi 2 babak yang masing-masing berlangsung selama 20

menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan (para pemain NBA diperbolehkan melakukan enam kesalahan karena pemainnya lebih lama dan gaya permainannya lebih berat). Jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka).

Menurut Mukholid (2004: 41). Keterampilan terpenting dalam permainan bolabasket adalah kemampuan untuk *shooting* atau menembak bola ke dalam keranjang yang merupakan inti dari strategi permainan bolabasket. Keterampilan ini merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. *Under the basket shoot* (menembak dari bawah ring basket) merupakan salah satu keterampilan gerakan *shooting* yang sering digunakan dalam mencetak angka sehingga teknik dasar gerakan *under the basket shoot* harus dapat dikuasai oleh setiap pemain bolabasket.

2. Hakikat Mengoper (*Passing*)

Menurut Ahmadi (2007: 13). *Passing* berarti mengoper bola, merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket untuk kemudian melakukan tembakan. Agar dapat melakukan *passing* dengan baik dalam berbagai situasi, pemain harus menguasai bermacam-macam teknik dasar *passing* bola dengan baik. Teknik dasar *passing* dalam bolabasket

adalah sebagai berikut: (1) mengoper bola setinggi dada (*chest pass*), (2) *overhead pass*, (3) *bounce pass*.

a) Mengoper bola setinggi dada (*chest pass*)

Menurut Ahmadi (2007: 13) mengoper bola dengan dua tangan dari depan dada merupakan gerakan yang sering dilakukan dalam suatu pertandingan bolabasket. *Passing* dengan cara ini akan menghasilkan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan. Jarak lemparan adalah 5 sampai 7 meter. Menurut Wissel (2004: 25) *the chest pass is the most common pass in basketball. it can be with quickness and accuracy from most positions on the floor*. Dikatakan bahwa operan dada adalah operan yang paling umum dalam bola basket. bisa dengan kecepatan dan akurasi dari berbagai posisi di lantai. Menurut Sumiyarsono (2002: 14) jenis lemparan tolakan dada dengan dua tangan 80% digunakan dalam permainan bolabasket dibanding dengan lemparan yang lain.

b) *Overhead Pass*

Lemparan bola dengan posisi permulaan bola berada di atas kepala sedikit di depan dahi dan siku agak ditekuk, bola dilemparkan dengan lekukan pergelangan tangan disertai dengan meluruskan lengan. Menurut Ahmadi (2007: 14) lemparan ini biasanya dilakukan oleh pemain-pemain yang berbadan tinggi sehingga melampaui daya raih lawan. Sedangkan menurut Oliver (2007: 38) efektif digunakan ketika harus mengumpangkan bola ke seorang

rekan melewati kepala pemain bertahan. untuk melakukan umpan dari atas kepala, letakan kedua tangan di kedua sisi bola.

c) *Bounce Pass*

Gerakan passing yang dilakukan agar penerima dapat menangkap bola dari pantulan ke daerah pinggul penangkap bola tersebut. Oliver (2007: 37) mengatakan bahwa *bounce pass* efektif digunakan jika perlu mengumpan bola rendah ke seorang rekan melewati seorang pemain bertahan, untuk melakukan umpan pantul gunakanlah teknik mengumpan seperti umpan dada.

3. Hakikat Menggiring (*Dribbling*)

Dalam permainan bolabasket teknik *dribble* digunakan untuk menerobos pertahanan pemain lawan dengan penguasaan bola ditangan, namun jika terlalu lama membuat rekan tim cenderung tidak bergerak sehingga memudahkan lawan untuk merebut bola. Cobalah meminimalkan pemakaian *dribble* pada saat yang kurang perlu, dan jangan berlebihan. Dalam peraturan bolabasket, diperbolehkan melakukan *dribble* silih berganti kiri dan kanan, tetapi memantulkan dengan dua tangan tidak diijinkan. Membiasakan diri melatih penguasaan bola dan perasaan hanya bisa dikembangkan dengan latihan secara terus-menerus.

Menurut Ahmadi (2007: 17) *dribble* adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari.

Menurut Mukholid (2004: 41) *Dribble* harus menggunakan satu tangan, kegunaan *dribble* selain untuk menembus pertahanan lawan juga untuk mencari peluang menembak maupun *passing*, serta memainkan tempo permainan. Menggiring bola adalah suatu usaha membawa bola menuju kedaerah lawan. Berikut beberapa gerak menggiring yang digunakan oleh pemain bola basket (Oliver, 2004: 52-55): (1) *dribble crossover*, merupakan dribel yang dimulai dengan melakukan *dribble* rendah pada satu sisi tubuh, baik menggunakan tangan kiri atau tangan kanan. Gerakan bola dengan cepat ke sisi lain tubuh dengan memantulkan di depan lutut/menyeberangkan ke posisi lain; (2) *dribble* di antara dua kaki, merupakan gerakan memantulkan bola dengan cepat melewati celah di antara kedua kaki; (3) *dribble Jab-Stap*; (4) *dribble Behind-the-Back* (di belakang punggung); (5) *dribble Stop-n-Go*.

Berdasarkan pendapat dan uraian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa *dribble* adalah teknik yang dilakukan dalam permainan bolabasket, menggunakan satu tangan dipantulkan ke lantai dengan berlari asal tidak lebih dari tiga langkah, dengan berjalan maupun diam di tempat. Dengan tujuan untuk mencari peluang menyerang, menembus pertahanan lawan, mengoper maupun mengatur tempo permainan.

4. Hakikat Menembak (*Shooting*)

Tembakan berasal dari kata tembak yang berarti hasil dari menembak. Tembakan adalah ketrampilan dari seorang pemain bolabasket dalam memasukkan bola ke ring untuk menghasilkan angka. Teknik dasar

seperti operan, dribling, bertahan dan *rebounding* mungkin mengantarkan anda memperoleh peluang besar membuat skor, tapi tetap saja anda harus mampu melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya.

Menembak merupakan suatu keahlian yang sangat penting dalam olahraga bolabasket. Menembak adalah sasaran akhir setiap pemain dalam bermain, maka keberhasilan suatu regu dalam permainan selalu ditentukan oleh ketepatan dalam menembak. Keberhasilan perlu dilakukan dengan teknik yang benar serta mekanika gerakan menembak karena berpengaruh terhadap baik buruknya suatu tembakan.

Cara latihan menembak menurut Sumiyarsono (2002: 23-24) dapat dibedakan menjadi beberapa macam gerakan yaitu:

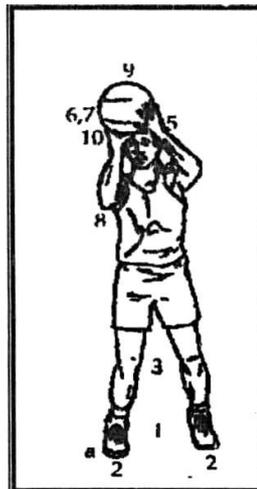
- 1) Menghadap papan dengan sikap berhenti:
 - a) Tembakan dua tangan dari dada
 - b) Tembakan dua tangan dari atas kepala
 - c) Tembakan satu tangan
 - d) Tembakan satu tangan dari atas kepala
- 2) Menghadap papan dengan sikap melompat:
 - a) Tembakan lompat dengan dua tangan di atas kepala
 - b) Tembakan lompat dengan satu tangan
- 3) Menghadap papan dengan sikap lari:
 - a) Tembakan *lay-up* dengan tangan kanan atau kiri
 - b) Tembakan *lay-up* dengan dua tangan dari bawah
 - c) Tembakan *lay-up* dengan dua tangan dari atas kepala

- d) Tembakan *lay-up* dengan satu tangan dari bawah
- 4) Membelakangi papan dengan sikap berhenti:
- a) Tembakan memutar lurus di bawah keranjang
 - b) Tembakan melangkah di bawah keranjang
 - c) Tembakan kaitan
 - d) Tembakan setengah kaitan
 - e) Tembakan ayunan di bawah keranjang dengan dua tangan
 - f) Tembakan ayunan di bawah keranjang dengan satu tangan
- 5) Membelakangi papan dengan sikap melompat:
- a) Tembakan melompat di bawah keranjang
 - b) Tembakan melompat memutar dengan satu tangan
 - c) Tembakan melompat memutar dengan dua tangan

Teknik menembak dalam olahraga bolabasket merupakan salah satu teknik yang sangat penting, karena dengan perolehan angka yang didapat dari hasil tembakan yang akan menentukan kalah menangnya suatu tim. Pengertian menembak itu sendiri adalah usaha yang dilakukan pemain untuk memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan tujuan memperoleh angka atau skor sebanyak-banyaknya. Sikap menembak yang baik menurut Sumiyarsono (2002: 25) menyatakan,

- a. Kaki sejajar, apabila menggunakan sikap kuda-kuda kaki yang berada di depan sesuai dengan tangan yang digunakan untuk menembak.

- b. Awalan bola dipegang di atas kepala dengan dua tangan sedikit di depan dahi. Siku lengan tangan yang dipergunakan untuk menembak membentuk sudut 90^0 .
- c. Tangan yang tidak dipergunakan untuk menembak meninggalkan bola saat dilepas, sedangkan tangan yang digunakan untuk menembak diputar menghadap arah tembakan. Sikap badan rileks menghadap sasaran.
- d. Tekuk lutut secukupnya agar memperoleh awalan tembakan, posisi siku tetap 90^0 .
- e. Luruskan kaki bersamaan dengan meluruskan tangan yang dipergunakan untuk menembak ke depan atas, sampai siku lurus dan diakhiri dengan lecutan pergelangan tangan sampai jari-jari menghadap bawah.
- f. Sasaran sebagai tembakan dilihat di bawah bola, bukan di samping atau di atas bola.
- g. Apabila bola tidak sampai pada sasaran yang dituju, maka tekuk lutut lebih rendah agar memperoleh momen yang lebih benar.



Gambar 1
Posisi Teknik Menembak dari Depan Sumber : Wissel (2000: 56)



Gambar 2
Posisi Teknik Menembak dari Samping Sumber : Wissel (2000: 56)

Selain itu Sumiyarsono (2002: 32) mengemukakan bahwa sukses atau tidaknya suatu tembakan bola ke dalam ring basket dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain adalah:

a. Jarak

Mudah dimengerti dan dirasakan bahwa melakukan tembakan dengan jarak jauh semakin sulit dan semakin tidak tepat. Sebaliknya, semakin dekat semakin mudah untuk memasukkan

bola, akan tetapi menembak persis di bawah basket sangat sulit untuk dilakukan.

b. Mobilitas

Melakukan tembakan dengan sikap berhenti (diam), akan lebih mudah melakukannya dibanding dengan sikap berlari, melompat atau memutar. Hal tersebut disebabkan oleh karena dasar teknik menembak yang belum baik, serta kebiasaan yang dilakukan pada saat latihan.

c. Sikap Penembak

Sikap menghadap, menyerong atau membelakangi basket mempengaruhi sulit atau mudahnya penembak. Menembak dengan sikap permulaan menghadap ke basket adalah lebih mudah untuk dilakukan dibanding dengan sikap membelakangi basket.

d. Ulangan Tembakan

Ulangan tembakan atau jumlah kesempatan yang diperoleh penembak untuk melakukan tembakan, makin sedikit mendapat jumlah kesempatan menembak makin sulit untuk memperoleh keberhasilan penembak.

e. Situasi dan Suasana

Situasi dan suasana fisik serta psikis seperti adanya penjaga yang menghalang-halangi, mengganggu penembak, kelelahan, kecapekan, pengaruh pertandingan baik lawan atau kawan akan berpengaruh pada penembak dalam melakukan tugasnya untuk dapat menghasilkan tembakan yang baik.

Dalam permainan bolabasket tembakan atau *shooting* terdapat *backspin shoot*. Menurut Fontanella (2006: 198)

Backspin further benefits the shooter because it tends to reduce the force needed to get the ball to the hoop, again due to the Magnus effect. Assuming the shooter displaces the ball the same distance from the set point to the release point, he produces a lower translational speed by applying less force. A smooth, easy stroke generally results in a more accurate shot by reducing disturbances due to excessive tension in the shooter's arm and upper body.

Dikatakan bahwa *Backspin* menguntungkan penembak karena cenderung mengurangi gaya yang dibutuhkan untuk menembakkan bola ke ring, dengan asumsi penembak mendorong bola yang jaraknya sama dari titik point, tembakan menghasilkan kecepatan translasi rendah dengan menerapkan kekuatan kurang. Sebuah dorongan, umumnya menghasilkan tembakan yang lebih akurat karena tidak terjadi gangguan akibat ketegangan yang berlebihan di lengan penembak dan tubuh bagian atas.

C. Karakteristik Siswa Sekolah Menengah Pertama

Anak-anak siswa SMP biasanya lebih banyak bermain dengan melibatkan aktivitas jasmaninya. Aktivitas jasmani yang dikelola secara cermat merupakan salah satu usaha yang disengaja untuk mengubah keadaan anak. Pengaruh awal yang dapat diketahui akibat gerak adalah berubahnya keadaan biologis anak terutama dalam segi kekuatan otot, daya tahan otot, kelentukan, dan daya tahan *cardiovascular*. Pertumbuhan organ tubuh anak ini diharapkan menjadi lebih baik dan berpengaruh terhadap fungsi organ tubuh

menjadi lebih baik pula. Dengan semakin baiknya fungsi organ tubuh berarti kemampuan motorik anak berkembang sehingga gerak anak semakin efisien. Karena perkembangan kemampuan motorik merupakan salah satu tujuan dari pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.

Masa remaja dianggap mulai pada saat anak secara seksual menjadi matang dan berakhir saat ia mencapai usia matang secara hukum. Masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu awal masa dan akhir masa remaja. Awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13 tahun sampai dengan 16 tahun atau 17 tahun dan akhir masa remaja bermula dari usia 16 atau 17 tahun sampai 18 tahun yaitu usia matang secara hukum.

Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik. Remaja melihat dirinya sendiri dan orang lain sebagaimana yang diinginkan dan bukan sebagaimana adanya, terlebih dalam hal cita-cita. Cita-cita yang tidak realistik ini, tidak hanya bagi diri remaja sendiri tetapi juga bagi keluarga dan teman-temannya, menyebabkan meningginya emosi yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin remaja menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau jika tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri. Masa remaja merupakan masa yang banyak menyita perhatian karena sifat-sifatnya dan peranannya dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa remaja diperinci ke dalam tiga bagian yaitu: masa pra remaja (remaja awal), masa remaja (remaja madya), dan masa remaja akhir.

Fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik sehingga mampu memproduksi. Menurut Yusuf (2004: 184) masa remaja meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun, (b) remaja madya: 15-18 tahun, (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Masa remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak menuju masa dewasa.

Pada masa ini individu mengalami berbagai perubahan, baik fisik maupun psikis. Perubahan yang tampak jelas adalah perubahan fisik, dimana tubuh berkembang pesat sehingga mencapai bentuk tubuh orang dewasa yang disertai pula orang dewasa. Pada periode ini pula remaja berubah secara kognitif dan mulai mampu berfikir abstrak seperti orang dewasa. Pada periode ini pula remaja mulai melepaskan diri secara emosional dari orang tua dalam rangka menjalankan peran sosialnya yang baru sebagai orang dewasa. Selain perubahan yang terjadi dalam diri remaja, terdapat pula perubahan dalam lingkungan seperti sikap orang tua atau anggota keluarga lain, guru, teman sebaya, maupun masyarakat pada umumnya. Kondisi ini merupakan reaksi terhadap pertumbuhan remaja. Remaja dituntut untuk mampu menampilkan tingkah laku yang dianggap pantas atau sesuai bagi orang-orang seusianya. Adanya perubahan baik di dalam maupun di luar dirinya itu membuat kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan remaja semakin meningkat terutama kebutuhan sosial dan kebutuhan psikologisnya. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut memperluas lingkungan sosial diluar lingkungan keluarga, seperti lingkungan teman sebaya dan lingkungan masyarakat lainnya. Masa remaja

dikenal sebagai salah satu periode dalam rentang kehidupan manusia yang memiliki beberapa keunikan tersendiri. Keunikan tersebut bersumber dari kedudukan masa remaja sebagai periode transisional antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Menurut Yusuf (2004:193-198) pada masa remaja perubahan-perubahan besar terjadi dalam kedua aspek tersebut, sehingga dapat dikatakan bahwa ciri umum yang menonjol pada masa remaja adalah berlangsungnya perubahan itu sendiri, yang dalam interaksinya dengan lingkungan sosial membawa berbagai dampak pada perilaku remaja.

a. Perkembangan Fisik

Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik. Terjadi pubertas yaitu proses perubahan yang bertahap dalam internal dan eksternal tubuh anak-anak menjadi dewasa. Perubahan hormon termasuk hormon seksual membuat remaja menjadi tidak nyaman dengan dirinya dan juga sekaligus jadi sering terlalu fokus pada kondisi fisiknya. Misalnya: remaja jadi sering berkaca hanya untuk melihat jerawat atau poninya, jadi terlalu resah dengan bentuk tubuhnya, dan sebagainya.

Pada masa remaja ditandai dengan adanya pertumbuhan fisik yang cepat. Keadaan fisik pada masa remaja dipandang sebagai suatu hal yang penting, namun ketika keadaan fisik tidak sesuai dengan harapannya (ketidaksesuaian antara *body image* dan *self picture*) dapat menimbulkan rasa tidak puas dan kurang percaya diri. Begitu juga, perkembangan fisik

yang tidak proporsional. Kematangan organ reproduksi pada masa remaja membutuhkan upaya pemuasan dan jika tidak terbimbing oleh norma-norma dapat menjurus pada penyimpangan perilaku seksual.

Perkembangan atau pertumbuhan anggota-anggota badan remaja kadang-kadang lebih cepat daripada perkembangan badan. Oleh karena itu, untuk sementara waktu, seorang remaja mempunyai proporsi tubuh yang tidak seimbang. Hal ini akan menimbulkan kegusaran batin yang mendalam karena pada masa remaja ini, perhatian remaja sangat besar terhadap penampilan dirinya. Jadi remaja sendiri merupakan salah satu penilai yang penting terhadap badannya sendiri sebagai stimulus sosial. Apabila seorang remaja mengerti badannya telah memenuhi persyaratan, sebagaimana yang diharapkan oleh lingkungan sosialnya, maka hal ini akan berakibat positif terhadap penilaian diri. Perubahan yang paling dirasakan oleh remaja pertama kali adalah perubahan fisik. Terjadi pubertas yaitu proses perubahan yang bertahap dalam internal dan eksternal tubuh anak-anak menjadi dewasa. Perubahan hormon termasuk hormon seksual membuat remaja menjadi tidak nyaman dengan dirinya dan juga sekaligus jadi sering terlalu fokus pada kondisi fisiknya.

Menurut Yusuf (2004: 194) dalam perkembangan seksualitas remaja, ditandai dengan dua ciri, yaitu ciri-ciri seks primer dan ciri-ciri seks sekunder.

- 1) Ciri-ciri seks primer

Perkembangan psikologi remaja pria mengalami pertumbuhan pesat pada organ testis, pembuluh yang memproduksi sperma dan kelenjar prostat. Kematangan organ-organ seksualitas ini memungkinkan remaja pria, sekitar usia 14-15 tahun, mengalami “mimpi basah”, keluar sperma. Pada remaja wanita, terjadi pertumbuhan cepat pada organ rahim dan ovarium yang memproduksi ovum (sel telur) dan hormon untuk kehamilan. Akibatnya terjadilah siklus “*menarche*” (menstruasi pertama). Siklus awal menstruasi sering diiringi dengan sakit kepala, sakit pinggang, kelelahan, depresi, dan mudah tersinggung.

2) Ciri-ciri seks sekunder

Perkembangan psikologi remaja pada seksualitas sekunder adalah pertumbuhan yang melengkapi kematangan individu sehingga tampak sebagai lelaki atau perempuan. Remaja pria mengalami pertumbuhan bulu-bulu pada kumis, jambang, janggut, tangan, kaki, ketiak, dan kelaminnya. Pada pria telah tumbuh jakun dan suara remaja pria berubah menjadi parau dan rendah. Kulit berubah menjadi kasar. Pada remaja wanita juga mengalami pertumbuhan bulu-bulu secara lebih terbatas, yakni pada ketiak dan kelamin. Pertumbuhan juga terjadi pada kelenjar yang bakal memproduksi air susu di buah dada, serta pertumbuhan pada pinggul sehingga menjadi wanita dewasa secara proporsional.

b. Perkembangan Kognitif

Pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan pada usia 12-20 thn secara fungsional, perkembangan kognitif remaja dapat digambarkan sebagai berikut:

- 1) Secara intelektual remaja mulai dapat berfikir logis tentang gagasan abstrak.
- 2) Berfungsinya kegiatan kognitif tingkat tinggi yaitu membuat rencana, strategi, membuat keputusan-keputusan, serta memecahkan masalah.
- 3) Sudah mampu menggunakan abstraksi-abstraksi, membedakan yang konkrit dengan yang abstrak.
- 4) Munculnya kemampuan nalar secara ilmiah, belajar menguji hipotesis.
- 5) Memikirkan masa depan, perencanaan, dan mengeksplorasi alternatif untuk mencapainya.
- 6) Mulai menyadari proses berfikir efisien dan belajar berinstropeksi.
- 7) Wawasan berfikirnya semakin meluas, bisa meliputi agama, keadilan, moralitas, dan identitas (jati diri).

c. Perkembangan Emosi

Remaja mengalami puncak emosionalitasnya, perkembangan emosi tingkat tinggi. Perkembangan emosi remaja awal menunjukkan sifat sensitif, reaktif yang kuat, emosinya bersifat negatif dan temperamental (mudah tersinggung, marah, sedih, dan murung). Sedangkan remaja akhir sudah mulai mampu mengendalikannya. Remaja yang berkembang di lingkungan yang kurang kondusif, kematangan emosionalnya

terhambat, sehingga sering mengalami akibat negatif berupa tingkah laku, misalnya:

- 1) Agresif: melawan, keras kepala, berkelahi, suka mengganggu dan lain-lainnya.
- 2) Lari dari kenyataan (*regresif*): suka melamun, pendiam, senang menyendiri, mengkonsumsi obat penenang, minuman keras, atau obat terlarang.

Sedangkan remaja yang tinggal di lingkungan yang kondusif dan harmonis dapat membantu kematangan emosi remaja menjadi:

- 1) Adekuasi (ketepatan) emosi: cinta, kasih sayang, simpati, altruis (senang menolong), respek (sikap hormat dan menghormati orang lain), ramah, dan lain-lainnya.
- 2) Mengendalikan emosi: tidak mudah tersinggung, tidak agresif, wajar, optimistik, tidak meledak-ledak, menghadapi kegagalan secara sehat dan bijak.

d. Perkembangan Sosial

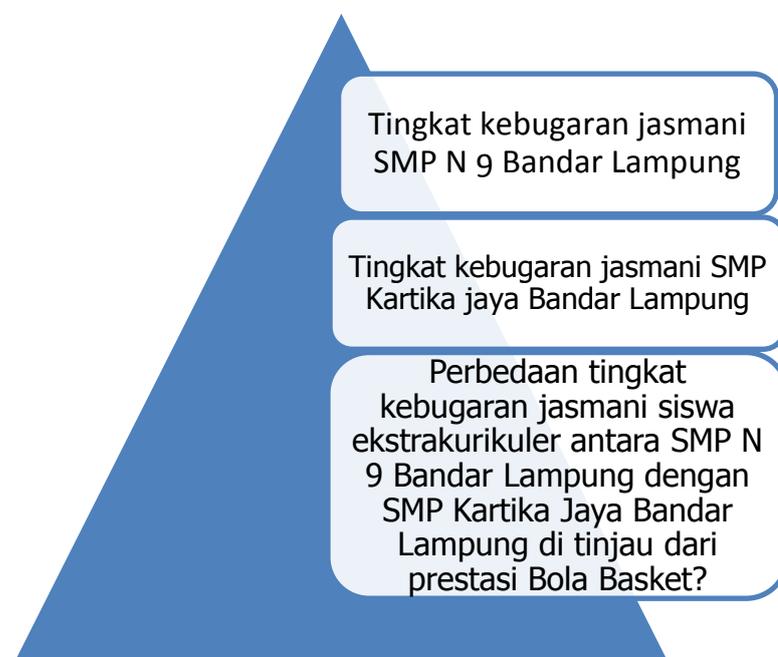
Remaja telah mengalami perkembangan kemampuan untuk memahami orang lain (*social cognition*) dan menjalin persahabatan. Remaja memilih teman yang memiliki sifat dan kualitas psikologis yang relatif sama dengan dirinya, misalnya sama hobi, minat, sikap, nilai-nilai, dan kepribadiannya.

Perkembangan sikap yang cukup rawan pada remaja adalah sikap *comformity* yaitu kecenderungan untuk menyerah dan mengikuti

bagaimana teman sebayanya berbuat. Misalnya dalam hal pendapat, pikiran, nilai-nilai, gaya hidup, kebiasaan, kegemaran, keinginan, dan lain-lainnya.

D. Kerangka Berpikir

Kerangka pikir dalam penelitian ini: berdasarkan latar belakang penelitian yang telah di kemukakan serta beberapa landasan teori yang telah di kaji maka penelitian ini memiliki kerangka berpikir yaitu untuk mendeskripsikan tentang perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP N 9 Bandar Lampung dengan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket. Tujuannya adalah untuk membuktikan kebenaran teori kebugaran jasmani merupakan peran penting dalam mencapai prestasi untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3. Kerangka Berpikir Penelitian

E. Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP N 9 Bandar Lampung?
2. Bagaimanakah kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Kartika Jaya Bandar Lampung?
3. Apakah terdapat perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler antara SMP N 9 Bandar Lampung dengan SMP Kartika Jaya Bandar Lampung di tinjau dari prestasi Bola Basket?