

II TINJAUAN PUSTAKA

A. Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan seorang pastor pada tahun 1891, James Naismith seorang pastor asal Kanada yang mengajar di sebuah fakultas untuk para mahasiswa 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. Naismith menggunakan kotak kayu untuk sasaran tembakan tersebut, tetapi berhubung waktu percobaan dilakukan yang ada hanya keranjang (basket) buah persik yang kosong, maka akhirnya keranjang itulah dijadikan sasaran tembakan. Dari perkataan basket ini kemudian permainan baru yang ditemukan. James A. Naismith tersebut dinamakan Basketball. Ibrahim A.H (2008:12).

Bola Basket terdiri dari lima orang pemain dalam setiap tim. Dalam setiap tim terdapat lima orang pemain utama dan lima orang pemain sebagai cadangan yang menunggu dibangku untuk menunggu giliran menggantikan pemain yang cedera. Lapangan berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang lapangan antara 20 hingga 26 meter serta lebarnya antara 11 hingga 14 meter.

Lantai lapangan kesat dan keras. Papan Basket adalah tempat menggantungkan keranjang (*basket*) panjangnya 1,80 m dan lebarnya 1,20 m. Keranjang Basket berbentuk lingkaran dengan garis tengahnya 45 cm dan jarak lingkaran dengan papan basket kira-kira 20 cm. Dan bola basket terbuat dari karet yang menggelembung dan dilapisi sejenis kulit, karet atau sintesis. Keliling bola tidak kurang dari 75 cm dan tidak lebih dari 78 cm. Jon oliver, (2004:1) Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak angka dengan memasukkan bola kekeranjang lawan dan mencegah regu lawan untuk mencetak angka dengan menggunakan teknik dasar yang telah ditetapkan.

B. Teknik Dasar Permainan Bola Basket

Jon oliver, (2004:8) menyatakan bahwa Dalam permainan bola basket baku, setiap tim memiliki 5 (lima) pemain di lapangan. Tiga angka diberikan untuk setiap bola masuk yang di cetak dari garis tiga angka, dan satu angka diberikan oleh setiap bola masuk yang dicetak dari dalam garis tiga angka, dan satu angka diberikan untuk setiap tembakan bebas. Setiap pertandingan dibagi menjadi 4 *quarter* yang masing-masing berlangsung 8 hingga 12 menit atau dibagi menjadi 2 babak yang masing-masing berlangsung 20 menit. Setiap pemain diizinkan untuk melakukan sebanyak-banyaknya 5 kesalahan jika seorang pemain dilanggar pada saat melakukan tembakan, dia diberi dua tembakan bebas (atau tiga jika saat itu sedang melakukan tembakan tiga angka).

Bola bisa dibawa maju ke keranjang lawan dengan cara mendribel atau mengumpan. Jika seorang pemain berhenti mendribel dan kemudian mendribel kembali (*double dribel*), atau telah terhenti mendribel dan jalan lebih dari satu langkah sebelum mengumpan atau menembak disebut (*treveling*), dia melakukan

pelanggaran, dan bola di berikan kepada tim lawan. Penyerang memiliki batas waktu baku tertentu untuk membawa bola setelah melewati garis tengah lapangan para pemain yang melakukan serangan tidak boleh berada “daerah terlarang” lebih dari tiga detik dalam sekali waktu (pelanggaran tiga detik) telah dirancang aturan waktu baku untuk melakukan tembakan (waktu tembak) atau bola harus diberikan kepada tim lawan. Para pemain bertahan bisa menggunakan segala jenis pertahanan yang mereka inginkan (satu lawan satu, zona, kombinasi, tekanan, menjebak, dan sebagainya)

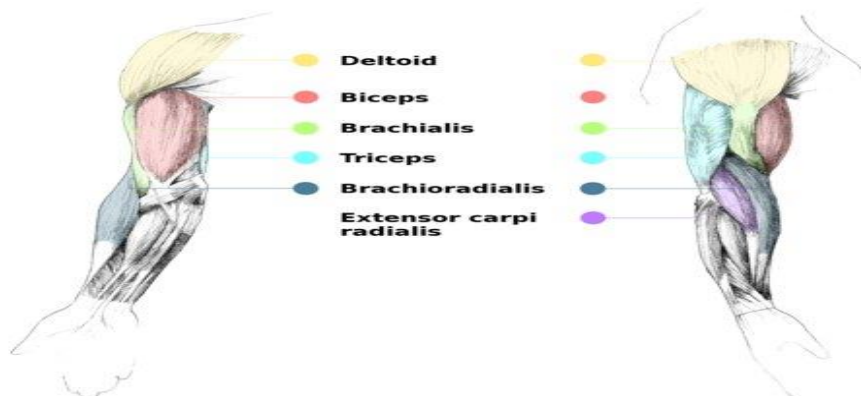
Dalam upaya merebut bola dari tim penyerang. Setiap tim boleh meminta *time out* Selama pertandingan. *Time out* bisa digunakan untuk mengatur permainan, beristirahat sejenak, berusaha “ membekukan” seorang pemain yang melakukan tembakan bebas dalam pertandingan yang ketat, atau menghambat bertambahnya skor oleh lawan dengan menghentikan momentum mereka.

C. Otot lengan

Menurut Hermawan, (2002:22) Otot sendiri merupakan sel-sel otot yang bentuknya panjang dan ramping, tiap-tiap mempunyai serabut otot dan beberapa otot ini dikumpulkan menjadi sebuah alat tubuh. Otot merupakan suatu organ / alat yang penting sekali memungkinkan tubuh dapat bergerak.

Pada dasarnya otot dapat dibedakan menjadi 3 (tiga) macam, yaitu otot polos, otot jantung, otot rangka. Massa otot manusia kira-kira 40-50% dari massa tubuh, terdiri dari 40% otot rangka dan 10% otot polos dan otot jantung. Sebuah serabut otot pada dasarnya adalah satu sel otot, sel yang berbentuk selinder panjang, mempunyai ukuran garis tengah yang bervariasi antara 10-100 mikron, dengan panjang bisa lebih dari 30 cm. Strauss dalam Rahmat hermawan, (2004:65)

Astrand dalam Rahmat Hermawan, (2004:65), menyatakan bahwa Myofbril yang terdiri dari filament aktin dan miosin adalah bagian terkecil dari serabut otot. Setiap serabut otot dikelilingi oleh pembungkus yang dinamakan *endomysium* yang memisahkan tiap sel dengan sel lainnya. Kumpulan serabut otot dibungkus dalam satu ikatan yang disebut fasikuli. Kumpulan fasikuli-fasikuli tadi dibungkus secara bersama oleh jaringan pengikat yang disebut *perimysium*, yaitu lapisan serabut-serabut kolagen yang elastis. Seluruh jaringan yang diikat dalam *perimysium* kemudian dilapisi jaringan yang disebut *epimysium*. Bentuk *epimysium* yang ada pada ujungnya diikat oleh tendon kemudian disebut sebagai otot.



Gambar : 1. Struktur Otot Lengan
www.wikipedia Indonesia.com

1). Fungsi Gerak Otot

Menurut Rahmat Hermawan, (2006:59) fungsi gerak otot dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. memelihara sikap dan posisi tubuh
- b. pada otot-otot dinding perut berguna untuk menahan rongga perut
- c. pada otot-otot dinding pembuluh darah berguna untuk menahan tekanan darah

2). Diafragma

Struktur muskulus tendonium yang memisahkan rongga torak dengan rongga abdomen dan membentuk lantai dari kedua rongga tersebut. Diafragma timbul dari vertebra lumbalis melalui dua tiang kurvatura dari permukaan dalam prosesus xipoid dan permukaan dalam dari 6 pasang iga bawah. Dari ke 3 pasang ini, iga melengkung dan membentuk bagian tendonium di tengah-tengah.

Rahmat Hermawan, (2006:59)

3). Macam-macam Otot

Menurut Rahmat Hermawan, (2006:60) macam-macam otot dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. menurut bentuk dan serabutnya, yaitu otot serabut sejajar atau bentuk kumparan, otot bentuk kipas, otot bersirip dan otot melingkar/spinter.
- b. Menurut jumlah kepalanya yaitu berkepala dua (*bicep*), berkepala tiga (*tricep*), dan berkepala empat (*quadricep*)
- c. Menurut pekerjaannya, yaitu:
 - 1). *Otot sinergis*, otot dalam melakukan kerjanya secara bersama-sama
 - 2). *Otot antagonis*, otot dalam melakukan kerjanya berlawanan
 - 3). *Otot abduktor*, otot yang bekerja menggerakkan anggota menjauhi tubuh
 - 4). *Otot adduktor*, otot yang bekerja mendekati tubuh
 - 5). *Otot flexor*, otot yang bekerja membengkokkan sendi tulang atau melipat sendi
 - 6). *Otot ekstensor*, otot yang bekerja meluruskan kembali sendi tulang kepala kedudukan semula
 - 7). *Otot pronator*, ulna dan radial dalam keadaan sejajar

- 8). *Otot supinator*, ulna dan radial dalam keadaan menyilang
- 9). *Endorotasi*, memutar ke dalam
- 10). *Eksorotasi*, memutar keluar
- 11). *Dilatasi*, memanjangkan otot
- 12). *Kontraksi*, memendekkan otot

Dalam IAAF, (1993:71) menyatakan bahwa otot yang banyak digunakan dalam permainan bola basket salah satunya adalah otot lengan. Terutama pada saat posisi menembak (shooting) dimana dalam posisi ini sangat dibutuhkan kekuatan dari otot lengan untuk bisa melesatkan bola ke dalam keranjang dan mencetak angka atau point. Otot lengan memiliki banyak bagian otot (muscular) dan bagian yang terpenting dalam melakukan shooting bola basket yaitu, terdiri dari biceps, triceps, dan otot lengan bawah.

a. Bisep (biceps)

Dalam melakukan banyak aktivitas mengangkat, otot bisep yang paling sering bekerja, dan melambangkan kekuatan. Bisep perlu dilatih dengan sedemikian rupa agar dapat seimbang dengan trisep. Melatih otot ini membantu menguatkan gerakan menarik 'puliling' yang dibutuhkan saat mengangkat bola dan menjaga kestabilan posisi bola untuk tidak berubah pada saat melakukan shooting bola basket.

b. Trisep (triceps)

Berperan untuk membantu latihan lain yang berupa gerakan "*pushing*" atau mendorong seperti dalam latihan otot bahu. Gerakan "*pushing*" ini pun penting

bagi olahraga, gerakan meluruskan tangan secara eksplosif yang memerlukan bantuan kekuatan trisep terlihat dalam olahraga bola basket saat melakukan shooting, mengoper, mendribel bola dalam bola basket. IAAF, (1993:71)

D. Prinsip-Prinsip Latihan

Depdiknas, (2000:103) Latihan yang baik dan berhasil adalah yang dilakukan secara teratur, seksama, sistematis, serta berkesinambungan/kontinyu, sepanjang tahun, dengan pembebanan latihan (training load) yang selalu meningkatkan dan berharap setiap tahun latihan yang dilakukan secara isidentil atau dilakukan beberapa bulan menjelang pertandingan saja. Tidak ada artinya sama sekali, hal tersebut dapat merusak perkembangan atlit dikemudian hari.

Depdiknas, (2000:103) Latihan adalah proses yang sistematis yang harus menganut prinsip-prinsip latihan tertentu, sehingga organisasi dan mekanisme neuro physiological atlet akan bertambah baik. Seperti telah disebutkan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih secara berulang-ulang dengan kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya.

Dengan berlatih secara sistematis, maka mekanisme neuro physiologis akan bertambah baik. Gerakan yang mula-mula sukar dilakukan, lambat laun akan bertambah baik. Gerakan otomatis dan refleksi yang semakin kurang membutuhkan konstansi pusat-pusat syaraf dari pada sebelum latihan-latihan tersebut, program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan tersebut, program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologi dapat meningkatkan kualitas fisik orang melakukan latihan. Depdiknas, (2000:103)

Program latihan harus disusun berdasarkan prinsip-prinsip tertentu yaitu:

a. Over Load

Prinsip ini mengatakan bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet haruslah secara periodic dan progresif ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah ditambah, maka berapa lama pun dan berapa sering pun atlet berlatih, prestasi tak mungkin akan meningkat. Namun demikian, kalau beban latihan terus menerus bertambah tanpa ada peluang-peluang untuk istirahat, performanya pun kemungkinan tidak akan meningkat secara progresif. Karena itu, metodologi pelatihannya haruslah dengan menganut “ system tangga” (step type-approach), atau sering pula disebut sistem ombak (wave-like system). Artinya hari-hari latihan berat harus senantiasa diselingi dengan hari-hari latihan ringan guna memungkinkan terjadinya regenerasi organisme tubuh. Harsono, (2004:9)

b. Konsistensi

Depdiknas, (2000:103) Konsistensi adalah keajegan untuk melakukan latihan dalam dalam waktu yang cukup lama. Untuk mencapai kondisi fisik yang baik diperlukan latihan setidaknya 3 kali per minggu. Latihan 1 kali per-minggu tidak akan meningkatkan kualitas fisik, sedangkan latihan 2 kali per-minggu hanya menghasilkan peningkatan kecil. Sebaliknya latihan 5-6 kali per-minggu tidak disarankan, karena dapat mengakibatkan kerusakan fungsi.

c. Spesifikasi

Prinsip specificity of training ini mengatakan bahwa manfaat maksimal yang bisa diperoleh dari rangsangan latihan hanya akan terjadi manakala rangsangan

tersebut mirip atau merupakan replikasi dari gerakan-gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut. Termasuk dalam hal ini metode dan bentuk latihan kondisi fisiknya, pemain anggar yang ingin melatih power otot tungkai (otot paha depan) harus melakukannya dengan bentuk latihan “ lunge” bukan dengan squat jump, meskipun squat jump adalah latihan untuk power otot paha depan. Jadi untuk melatih kelompok pun berlaku prinsip spesifik ini. Pedayung yang berlatih dengan alat rowing ergometer, kontraksi kecepatan mengayuhnya pun harus menyerupai (duplicate) kecepatan mendayung yang sebenarnya. Jadi jangan terlalu cepat atau terlalu lambat. Harsono, (2004:10)

d. Prinsip meningkatkan tuntutan

Dalam pembebanan latihan, menurut Sugiyanto, (2004:48) menyatakan bahwa tuntutan ini adalah bahwa beban latihan harus berkelanjutan jika kebugaran umum dan khusus atlet terus ditingkatkan, beban latihan harus ditingkatkan secara regular (*progressive overload*). Rasio latihan adalah kritis. Seorang pelatih harus menentukan berapa lama pemulihan dibutuhkan dalam suatu sesi dan antar sesi.

e. Individualisme

Tidak ada dua orang atlet yang rupa serta karakteristik fisiologis dan psikologisnya persis sama. Menurut Harsono, (2004:9) menyatakan bahwa Selalu akan ada perbedaan dalam kemampuan, adaptasi, dan karakteristik belajarnya. Karena itu agar latihan bisa menghasilkan hasil yang terbaik bagi setiap individu, prinsip individualisme harus senantiasa diterapkan dalam latihan. Artinya, beban latihan harus senantiasa disesuaikan dengan adaptasi, potensi, serta karakteristik spesifik dari atlet.

f. Pulih-Asal (recovery)

Harsono, (2004:11) menyatakan bahwa Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup se usai latihan agar regenerasi tubuh dan dampak latihan (training effect) bisa dimaksimalkan. Lamanya masa pemulihan tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet akibat stimulus/latihan sebelumnya.

E. Daya Tahan Otot Lengan

Daya tahan otot lengan adalah Suatu kelompok otot yang mampu untuk melakukan kontraksi yang berturut-turut (misalnya pus up dan wirst curl) atau mampu mempertahankan suatu kontraksi statis untuk waktu yang lama, misalnya menggantung pada rekstok, (menahan suatu beban dengan lengan lurus kesamping untuk waktu yang lama), Menurut Harsono, (2009:13) menyatakan bahwa daya tahan adalah keadaan atau kondisi tubuh yang mampu untuk berlatih untuk waktu yang lama, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan setelah menyelesaikan latihan tersebut.

Oleh karena itu maka latihan-latihan untuk mengembangkan komponen daya tahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut. Jadi, latihan-latihan yang kita pilih harus berlangsung untuk waktu yang lama, misalnya lari jarak jauh, renang jarak jauh, croos-country atau lari lintas alam, Latihan daya tahan adalah latihan di tingkat *aerobik*, artinya suplai O₂ masih cukup untuk meladeni intensitas latihan yang dilakukan. Harsono, (2009:5)

a. Daya tahan (Endurance)

1). Pengertian

Menurut Harsono, (2004:44) Daya tahan adalah kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas atau latihan dalam waktu yang lama tanpa kelelahan yang berlebihan setelah melakukan aktivitas tersebut.

Secara sederhana daya tahan dapat diartikan dengan kemampuan tubuh mengatasi kelelahan. Namun secara definitive daya tahan merupakan kemampuan organisasi tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan yang berlangsung relatif lama. Dalam arti lain juga dapat dikatakan bahwa daya tahan merupakan kemampuan organisasi tubuh untuk melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunkan kualitas kerja. Depdiknas, (2000:115)

2). Jenis-jenis daya tahan

Dalam Depdiknas, (2000:115) bahwa pada prinsipnya kemampuan daya tahan berhubungan erat dengan sistem metabolisme energi dalam tubuh, sehingga pengertian daya tahan selalu dikaitkan sistem energi tubuh. Apabila dikaitkan dengan sistem metabolisme energi tubuh, maka daya tahan dapat dibedakan atas daya tahan aerobik dan daya tahan anaerobic.

- a. Daya tahan aerobik, adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan aerobik yang berlangsung lama. Yang termasuk pembebanan aerobik adalah segala aktivitas fisik yang

berlangsung relatif lama dengan intensitas rendah sampai sedang seperti lari jarak jauh, bersepeda, berenang, jarak jauh dan lain sebagainya.

- b. Daya tahan anaerobik, adalah kemampuan organisme tubuh mengatasi kelelahan yang disebabkan pembebanan yang berlangsung secara anaerobik dengan intensitas tinggi (80-100%). Ciri utama dari kegiatan anaerobik adalah pelaksanaannya berlangsung cepat dan singkat seperti lari 100,200,400 meter, tolak peluru, lompat tinggi, tennis, smas dalam voli dan lain sebagainya

3). Metode-metode latihan daya tahan

a. Metode waktu lama

ciri utama dari metode ini adalah tidak adanya interval (istirahat) selama pembebanan. Kecepatan lari bias konstan dan bias juga berubah-ubah. Lama pembebanan tergantung dari kemampuan individu dan kekhususan suatu cabang olahraga.

Menurut Jonath dan Krempel dalam Depdiknas, (2000:116) bahwa untuk atlet junior pemula beban di bawah 30 menit, sedangkan untuk atlet junior yang telah berprestasi dan atlet berprestasi tinggi, lama bebannya berkisar 50 sampai 120 menit (terutama untuk lari, dayung dan kano)

Metode waktu lama ini dibedakan lagi menjadi atas : 1) metode kontinyu, 2) metode berganti dan 3) fartlek. Metode kontinyu ditandai dengan kemampuan mempertahankan kecepatan lari dalam waktu yang lama, dan untuk penentuan intensitasnya dilihat berdasarkan denyut nadi antara 150 sampai 170 kali per menit. Sedangkan metode bergantian ditandai oleh adanya perubahan

kecepatan lari selama pembebanan. Misalnya lari 30 menit, setiap 100 meter lari dengan kecepatan 4 meter/detik dan setiap 500 meter lari dengan kecepatan 5 meter/detik, ini dilakukan berganti-ganti sementara metode daya tahan di mana pergantian kecepatan lari disesuaikan dengan kebutuhan individu atlet. Dengan kata lain, atlet yang menentukan kecepatan larinya. Depdiknas, (2000:116)

b) Metode interval

Depdiknas, (2000:117) Metode ini dilakukan berdasarkan prinsip interval, yaitu adanya waktu antara (pemulihan) di antara pembebanan yang satu dengan pembebanan berikutnya. Prinsip interval menuntut pergantian yang terencana antara fase pembebanan dan fase pemulihan. Dan tidak berlaku pemulihan penuh (sempurna). Para ahli mengatakan bahwa pembebanan baru diberikan bila frekuensi denyut nadi mencapai 120-130/menit.

c) Metode Pertandingan dan Metode Kontrol

Metode ini sebenarnya merupakan uji coba terhadap daya tahan yang dibutuhkan dalam bertanding/perlombaan. Pengembangan metode ini hanya ditujukan untuk kemampuan daya tahan yang dibutuhkan dalam pertandingan. Misalnya untuk pelari, latihan lari yang dilakukan harus berorientasi kepada jarak lari yang diperlombakan. Dengan kata lain bahwa latihan dengan metode ini harus diarahkan dan disesuaikan dengan kebutuhan daya tahan dalam perlombaan. Depdiknas, (2000:117)

F. Ekstrakurikuler Olahraga

Sukardi dan Sumiati (1990:98) mengungkapkan kegiatan ekstrakurikuler merupakan suatu bentuk kegiatan yang dilakukan siswa diluar jam tatap muka, dilaksanakan baik disekolah maupun diluar sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan disekolah maupun diluar sekolah bertujuan agar siswa dapat lebih memperkaya dan memperluas wawasan pengetahuan, mendorong pembinaan sikap atau nilai dalam rangka penerapan pengetahuan dan kemampuan yang telah dipelajari dari berbagai mata pelajaran dalam kurikulum, yang baik program inti maupun non inti.

Sedangkan menurut Saputra (1998:6) ekstrakurikuler adalah kegiatan diluar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan disekolah atau diluar sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antara mata pelajaran dan penyaluran bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Dalam pelaksanaan ekstrakurikuler yang dilakukan diluar jam pelajaran sangat penting ditentukan oleh kondisi lingkungan sekolah dan tersedianya sarana dan prasarana yang memadai serta adanya pelatih ahli dalam bidang olahraga tersebut, juga ditentukan adanya penyajian bentuk latihan yang baik, sistematis, dari guru atau pelatih sehingga akan membantu pencapaian tujuan yang dikehendaki.

Suprpto (1990:9) mengungkapkan bahwa tujuan dari olahraga ekstrakurikuler adalah meningkatkan pengetahuan siswa yang beraspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Serta meningkatkan bakat dan minat siswa dalam pembinaan pribadi menuju pembinaan manusia seutuhnya. Dan mengenal hubungan antara yang satu dengan yang lain, lingkup kegiatan yang dapat mendukung intra dan ekstrakurikuler. Jadi tujuan kegiatan ekstrakurikuler adalah menyalurkan bakat dan minat siswa dan

membina siswa yang telah memiliki prestasi melalui kegiatan ekstrakurikuler yang diselenggarakan di sekolah.

G. Kerangka Pikir

Di dalam latihan banyak melibatkan variable yang kompleks baik internal maupun eksternal, antara lain motivasi dan ambisi, kualitas dan kuantitas latihan, volume dan intensitas latihan, serta pengalaman dilapangan Latihan sendiri merupakan faktor terpenting dalam meningkatkan kemampuan fisik dan teknik karena didalamnya terdapat prinsip serta asas latihan yang akan diterapkan dalam latihan. bola basket sendiri terdiri dari suatu gabungan beberapa gerakan yang kompleks. Hal ini berarti gerakanya terdiri dari gabungan unsur gerak yang terkoordinasi dengan baik. Oleh karena itu penguasaan gerak yang baik harus dilakukan sehingga dapat bermain dengan baik. Jika setiap unsur gerak dapat dikuasai, maka pemain akan dapat dengan mudah menggabungkan gerakannya dan dapat mengembangkan dalam berbagai macam gerakan membutuhkan aspek kekuatan otot bahu, lengan, dan fleksibilitas pergelangan tangan serta koordinasi gerak tubuh yang harmonis.

Tujuan utama belajar keterampilan gerak adalah untuk meningkatkan keterampilan gerak yaitu perubahan perilaku yang bersifat psikomotor dan perubahan penguasaan keterampilan gerak suatu cabang olahraga. Selain perubahan yang bersifat kognitif dan afektif. untuk dapat bermain bola basket dengan baik terlebih dahulu menguasai beberapa gerak dasar

- (a) *Passing* (teknik melempar dan menangkap bola),
- (b) *Dribling* (teknik menggiring bola), (c) *Shooting* (teknik menembak),
- (d) *Ball handling* (penguasaan bola), (d) *Rebounding* (teknik merayah bola),

(e) *Intercept* (teknik memotong arah *passing* bola), (f) *Steals* (teknik merebut bola), (g) *Foot work* (teknik pergerakan kaki), bila siswa dapat melakukan shooting dengan baik dengan cara latihan otot lengan yang dapat menambahkan tenaga atau power terhadap hasil tembakan ke ring, maka dengan demikian keterampilan tersebut dapat berpengaruh pada keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.

H. Hipotesis

Menurut Arikunto, (2006:71) hipotesis dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.

Hipotesis adalah dugaan sementara atau jawaban sementara yang harus di uji lagi kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

Ho : Tidak ada pengaruh antara latihan kekuatan otot lengan (push up, pull up) dan latihan daya tahan otot lengan (push up, wistr curl) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Muhammadiyah Gisting.

Ha : Ada pengaruh antara latihan kekuatan otot lengan (push up, pull up) dan latihan daya tahan otot lengan (push up, wisrt curl) terhadap keterampilan shooting pada siswa ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Muhamdiyah Gisting.