

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Pendidikan Jasmani

1. Pengertian Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani merupakan bagian dari pendidikan secara umum. Ia merupakan salah satu dari subsistem-subsistem pendidikan. Pendidikan jasmani dapat didefinisikan sebagai suatu proses pendidikan yang ditujukan untuk mencapai tujuan pendidikan melalui gerakan fisik. Telah menjadi pernyataan umum bahwa pendidikan jasmani sebagai satu subsistem pendidikan mempunyai peran yang berarti dalam mengembangkan kualitas manusia Indonesia. Dirjen Dikti (dalam Mardiana, 2009, hlm. 1.11) ‘pendidikan jasmani merupakan interaksi antara peserta didik dan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia Indonesia seutuhnya.’ Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Mardiana, Suherman (2009, hlm.5) mengemukakan bahwa.

Pendidikan melalui dan tentang aktivitas fisik atau dalam bahasa aslinya *Physical Education is education of and through movement*. Terdapat tiga kata kunci dalam definisi tersebut, yaitu 1) pendidikan (*education*), yang direfleksikan dengan kompetensi yang ingin dicapai siswa 2) melalui dan tentang (*through and of*) kata sambung yang berarti keterhubungan langsung maupun tidak langsung 3) gerak (*movement*) merupakan bahan kajian yang tertera dalam kurikulum pendidikan jasmani.

Mulyanto (2014, hlm. 34) “Pendidikan jasmani adalah proses belajar untuk bergerak, dan belajar melalui gerak. Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran melalui pelaksanaan, aktivitas jasmani, bermain dan olahraga.”

Gerak dasar manusia terdiri dari tiga jenis yaitu gerak dasar lokomotor, gerak dasar nonlokomotor dan gerak dasar manipulatif. Kemampuan fisik dasar terdiri dari dua kelompok yaitu kemampuan fisik dasar terkait kesehatan (*Physical fitness*) yaitu kekuatan daya tahan, stamina dan fleksibilitas. Kemampuan fisik dasar terkait performa (*motor fitness*) yaitu : kecepatan, agilitas, *power*, keseimbangan, reaksi, dan koordinasi.

Dari paparan diatas peneliti menyimpulkan pembelajaran pendidikan jasmani berbeda dengan pembelajaran lainnya karena pada dasarnya pendidikan jasmani itu merupakan aktivitas jasmani, maka dengan berpartisipasi dalam aktivitas jasmani, siswa dapat menguasai pengetahuan, mengembangkan keterampilan gerak, memperbaiki sikap serta meningkatkan nilai- nilai positif untuk mencapai tujuan- tujuan pendidikan jasmani.

2. Tujuan Pendidikan Jasmani

Menurut KTSP (2006, hlm. 62) pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan agar siswa memiliki kemampuan sebagai berikut.

- a. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
- b. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
- c. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
- d. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
- e. Mengembangkan sikap positif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
- f. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan.
- g. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Tujuan dari belajar yaitu guna memperbaiki dan merubah suatu kebiasaan dan perilaku. Safari (2012, hlm. 11) “tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat”. Sedangkan tujuan pembelajaran jasmani di sekolah dasar adalah mengembangkan keterampilan pengolahan diri, meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis, meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis. Mengembangkan keterampilan, memahami konsep aktifitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil serta memiliki sikap positif.

Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran,

stabilitas emosional, pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Tujuan belajar dikemukakan juga oleh Mulyanto (2014, hlm. 25) bahwa.

Tujuan belajar adalah menghasilkan perubahan perilaku yang melekat, proses belajar dalam pendidikan jasmani bertujuan untuk menumbuhkan perubahan perilaku. Secara sederhana pendidikan jasmani itu tidak lain adalah proses belajar untuk bergerak dan belajar melalui gerak. Belajar melalui gerak untuk mencapai tujuan pengajaran, dalam pendidikan jasmani siswa diajarkan untuk bergerak melalui pengalaman gerak terbentuk perubahan dalam aspek jasmani dan rohani.

Tujuan umum Pendidikan Jasmani di Sekolah Dasar adalah memacu kepada pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental, emosional dan sosial yang selaras dalam upaya membentuk dan mengembangkan kemampuan gerak dasar, menanamkan nilai, sikap dan membiasakan hidup sehat.

Ciri dari pendidikan jasmani adalah belajar melalui pengalaman gerak untuk mencapai tujuan pengajaran. Tujuan pendidikan jasmani tidak hanya meliputi aspek emosional, sosial, mental, dan moral. Tujuan pendidikan jasmani juga memberikan potensi yang besar dalam kemampuan berfikir dan tumbuh berkembangnya pengetahuan, sikap, tanggung jawab, dan disiplin serta dapat menyesuaikan diri pada suatu kelompok masyarakat.

Bucher (dalam Suherman, 2009, hlm.7) pada dasarnya pendidikan jasmani dapat diklasifikasikan kedalam empat kategori tujuan diantaranya :

- a. Perkembangan fisik. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan aktivitas-aktivitas yang melibatkan kekuatan-kekuatan fisik dari berbagai organ tubuh seseorang (*physical fitness*).
- b. Perkembangan gerak. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan melakukan gerak secara efektif, efisien, halus, indah, dan sempurna (*skillfull*).
- c. Perkembangan mental. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan berfikir dan menginterpretasikan keseluruhan pengetahuan tentang pendidikan jasmani kedalam lingkungannya.
- d. Perkembangan social. Tujuan ini berhubungan dengan kemampuan siswa dalam menyesuaikan diri pada suatu kelompok atau masyarakat.

Sehubungan dengan tujuan yang harus dicapai dalam pendidikan jasmani tersebut, maka beberapa aktivitas yang seringkali diberikan dalam suatu program pendidikan jasmani adalah aktivitas lokomotor, mengontrol objek, kesegaran jasmani, aktivitas social, *body managemen*, permainan, dan keterampilan olahraga.

3. Ruang Lingkup Pendidikan Jasmani

Pendidikan jasmani, memiliki ruang lingkup yang luas dalam mencapai suatu proses pendidikan jasmani, kegiatan belajar mengajar merupakan salah satu factor utama dalam menyusun strategi belajar mengajar pendidikan jasmani dan kesehatan, kesehatan tersebut harus tepat, dalam bentuk, lama, tingkat kesukaran dampak perubahan yang mungkin terjadi bagi siswa, karena kegiatan pendidikan jasmani adalah gerakan yang berpengaruh nyata pada diri siswa, salah pilih dapat merusak fisik dan mental siswa.

Pendidikan jasmani, memiliki ruang lingkup yang luas dalam mencapai suatu proses pendidikan jasmani. Dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan (2006, hlm. 175), mengemukakan “Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menurut meliputi aspek-aspek sebagai berikut, permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, pendidikan luar kelas, kesehatan.”

Dari kutipan di atas, penulis simpulkan bahwa pendidikan khususnya pendidikan jasmani memiliki ruang lingkup atau aspek-aspek dalam pendidikan jasmani yaitu permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, aktivitas senam, aktivitas ritmik, dll.

Mardiana dkk (dalam Safari, 2014, hlm.9) mengatakan bahwa.

Bahan ajar yang di perlukan dalam pengajarannya adalah aktivitas jasmani dapat berupa permainan, tari-tarian dan latihan. Untuk mendapatkan aktivitas tersebut terdapat perbedaan diantaranya :

- a. Penyesuaian geografik. Gunung, danau dan sungai, perairan yang tenang memberikan kesempatan untuk aktivitas-aktivitas yang spesifik sesuai dengan keadaan fisik geografis, renang, berkelana, mendayug, memanjat, atau kegiatan lain.
- b. Tergantung dari pola budaya akan dijumpai aktivitas dalam rangka upacara agama, sebagai pelepas ketenangan bersama yang mengikat dengan peraturan-peraturan yang sangat ketat. Kadang-kadang aktivitas keagamaan dan hiburan itu merupakan aktivitas yang sama.
- c. Aktivitas-aktivitas tradisional, yang fungsi kemasyarakatan sudah hilang namun sebagai tradisi masih tetap hidup.
- d. Aktivitas yang berubah karena pengaruh kemasyarakatan atau politik.
- e. Kontak dengan dunia luar, orang-orang dengan lingkungan budaya lain, akan menyebabkan ditirunya aktivitas-aktivitas hanya karena hal tersebut menarik hati.

4. Pengertian Bola Basket (*Basketball*)

Bola basket adalah cabang olahraga yang mempunyai nilai nilai pedagogis, fisiologis, intelektual dan sosiologis. Melalui bolabasket siswa dilatih untuk rajin, tekun, ulet, disiplin, tanggung jawab dan lain lain. Permainan bolabasket memacu siswa untuk bergerak dengan teratur, semua otot bergerak, organ-organ tubuh bekerja dengan baik sesuai dengan fungsinya.

Olahraga bolabasket telah menjadi cabang olahraga yang dipertandingkan pada even olimpiade tahun 1936 di Berlin, Jerman untuk bola basket putra, sementara untuk kategori putri mulai dipertandingkan pada olimpiade 1976 Montreal, Kanada. Saat ini hampir semua Negara telah mempunyai tim nasional dengan beberapa kelompok yaitu kategori usia di bawah 15 tahun, di bawah 17 tahun (kadet), di bawah 19 tahun (junior) dan senior. Di dunia badan yang menangani bolabasket yaitu *Federation Internationale de Basketball Amateur* (FIBA), sedangkan di Indonesia badan nasional yang menangani olahraga bola basket adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia). Permainan bolabasket ini hendaknya dianggap sebagai olahraga yang dapat diajarkan sejak masih kecil. Sejak dulu para guru seringkali menunda mengajarkan olahraga ini sampai anak mencapai usia tigabelas atau empatbelas tahun, tapi kebiasaan itu memudar seiring berkembangnya perkembangan jaman menjadikan olahraga ini mulai populer dikalangan anak tigabelas atau empatbelas tahun.

Amber (2012, hlm 9) Pada tahun 1960-an muncul perkembangan dari bolabasket yaitu “mini bola basket “ yang persis dengan apa yang disebut *biddy* bola basket yang banyak dimainkan di Amerika oleh anak-anak berusia antara delapan sampai tigabelas tahun”. Tentu saja yang digunakan adalah bola basket yang lebih kecil dan lebih ringan, sementara tiangnya pun dipakai tiang yang lebih rendah. Mini bola basket ini dibuat untuk anak-anak usia delapan sampai tigabelas tahun agar mengenal bola basket sejak dini, disamping itu olahraga ini juga ternyata mampu menyiapkan fisik, disiplin, rasa hormat, tanggung jawab, dan patuh terhadap peraturan permainan. Olahraga ini sangat berguna untuk perkembangan anak dikemudian hari, karena menciptakan suatu kegiatan yang edukatif dan dapat dinikmati anak-anak.

Bola basket adalah permainan yang mampu meningkatkan kemampuan fisik dan mengoptimalkan setiap persendian, otot-otot, peredaran darah, dan pernapasan. (Sodikin, 1992 hlm. 8) bola basket merupakan olahraga permainan bola besar yang dimainkan dengan tangan, menggunakan operan atau pun memantulkan bola (*dribbling*) dengan tujuan memasukkannya bola ke dalam keranjang lawan, permainan ini dilakukan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 5 (pemain) masing-masing timnya yang dimainkan di lapangan yang terbuat dari lantai semen atau lantai papan yang dibatasi garis yang berbentuk persegi panjang dengan ukuran 28 x 15 meter, tinggi tiang keranjang 3 meter dan bola yang memiliki keliling 75 cm s.d 78 cm dan berat 600 gram s.d 650 gram.

Dapat disimpulkan dari kedua ahli tersebut bahwasannya olahraga bola basket bukan hanya akan meningkatkan kemampuan fisik yang matang tetapi juga meningkatkan rasa disiplin, hormat, dan tanggung jawab pada anak-anak.

5. Operan (*Passing*)

Permainan bola basket merupakan olahraga yang kompleks, dimana seluruh gerakan harus terkoordinasi dengan baik dan benar sehingga menciptakan permainan yang diinginkan oleh tim. Di sini setiap pemain harus bisa mengoper bola pada rekan agar dapat melewati lawan, selain mengoper pemain juga harus bisa melewati lawan dengan cara menggiring atau mendribble bola agar bisa melewati lawan dan untuk mendapatkan poin harus disempurnakan dengan kemampuan menembak atau shooting yang baik dan benar untuk memasukan bola ke dalam keranjang lawan. Dari ketiga teknik dasar tersebut maka akan membuat permainan yang efektif dan efisien, dengan gerakan ini yang hanya mengeluarkan sedikit tenaga tetapi hasil kerja dari gerakan tersebut akan besar manfaatnya. Namun untuk level anak SD, hanya tiga keterampilan dasar saja yang cukup dikuasai yaitu mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), menembak (*shooting*) saja, akan tetapi semua gerakan itu harus diaplikasikan menjadi satu kesatuan gerakan dalam bermain bola basket.

Pada bola basket passing adalah hal yang sangat penting selain *dribble* dan *shooting*, mengoper bola (*passing*) adalah cara paling efektif untuk memindahkan bola dari pemain satu menuju pemain yang lain dengan cepat. Hal ini juga dikemukakan oleh Ambler (2012, hlm.12) menyatakan bahwa :

Mengoper bola harus dilakukan dengan gerakan cepat dan langsung. Dan posisi mulai melemparkan ini dapat dari arah rendah ataupun ketinggian di depan tubuh. Anak-anak dibesarkan hatinya, sehingga mereka dapat bergerak dinamis. Mereka harus dilatih bergerak cepat untuk mengoperkan bola, bergerak lari, dan kemudian menangkap kembali bola yang dilemparkan ke arahnya lagi.

Dalam hal ini saya akan menjelaskan tentang pengertian dari beberapa macam operan atau passing yang ada pada bola basket, yang membuat mempermudah kita dalam permainan bola basket. Ada tiga gerakan dasar cara mengoper bola diantaranya sebagai berikut :

a) Lemparan Dada (*Chest Pass*)

Lemparan dada (*chest pass*) merupakan operan yang sering dilakukan pada permainan, operan ini sangat bermanfaat untuk operan jarak pendek dengan penuh kecepatan dan kecermatan apabila rekan satu tim tidak dalam penjagaan lawan. Dalam permainan bola basket passing merupakan kemampuan paling mendasar, mengumpan adalah cara paling efektif untuk menggerakkan bola dari satu tempat dari tempat yang lain tanpa kehilangan ritme permainan, tapi passing bukan salah satu cara menggunakan yang efektif untuk mendapatkan point dalam permainan bola basket. Setelah penjelasan singkat diatas penulis akan menjelaskan secara detail tentang penjelasan passing dari Sodikun (1992, hlm. 49) antara lain :

Operan ini sangat sangat bermanfaat (tepat) untuk operan jarak pendek dengan perhitungan dengan kecepatan dan kecermatan, bila kawan yang akan menerima tidak dijaga dengan ketat. Jarak operan yang paling baik untuk lemparan ini adalah antara 4-7 meter tergantung kepada kemampuan atau kekuatan melempar.

Teknik dasar melakukan operan dada sebagai berikut :

- a) Sikap kaki berdiri wajar (enak) dengan lutut sedikit ditekuk dan badan sedikit condong kedepan (bengkok yang wajar), pandangan kearah lemparan, kaki sejajar atau satu di depan.
- b) Pegang bola dengan kedua telapak tangan dan jari-jari terbuka menutupi bagian samping dan belakang dari bola. Ibu jari hampir 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 kearah sasaran (sipenerima). Bersamaan dengan melangkahkan kaki, kedua lengan menolak lurus kedepan disertai dengan lekukan pergelangan tangan dan diakhiri jentikan jari jari
- e) Operan diarahkan setinggi dada si penerima secara mendatar dan bola sedikit memutar.

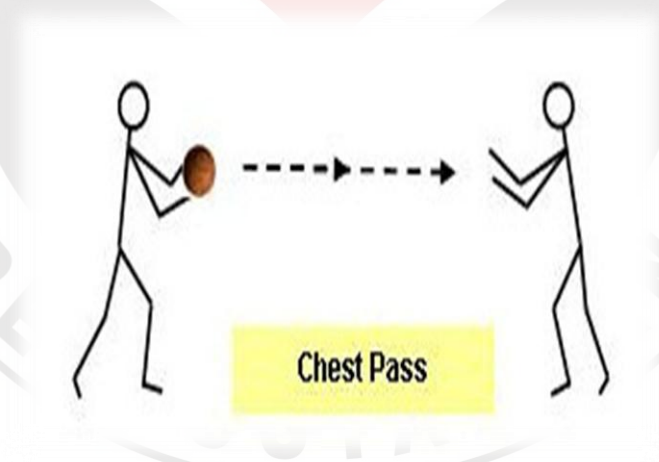
- f) Bersamaan dengan irama gerak pelepasan bola, berat badan dipindahkan kedepan, langkahkan kaki kebelakang setelah bola dari tangan (sebagai fallow through).

Sugiarto dkk. (2009, hlm. 26) yang menyatakan cara melakukan operan dada yaitu:

Peganglah bola di depan dada dengan kedua tangan. Posisi ibu jari harus dibelakang bola sementara keempat jari yang lain berada disamping bola. Pegang bola dengan kuat lalu putarlah pergelangan tangan sehingga menghadap ke belakang. Langkahkan kaki kanan atau kiri. Kemudian doronglah bola dengan cara menghentakan ke depan kearah teman. Ketika dorongan tangan sudah sejajar, lepaskan bola dari pergelangan tangan. Jari-jari tangan kamu harus mengarah ke mana bola akan dioper.

Dari anggapan beberapa ahli diatas bahwa passing dada sebuah gerakan koordinasi antara kaki, lengan, badan, dan jari-jari tangan yang harus dilakukan bersamaan dengan waktu yang hampir bersamaan dengan irama yang sesuai.

Salim (2008, hlm. 57) “teknik lemparan dada ini adalah lemparan dua tangan yang dilakukan dari depan dada dan lemparan ini efektif untuk jarak dekat. Untuk melakukannya letakan bola didepan dada dengan jari-jari pada masing-masing sisi bola dan ujung-ujung ibu jari kalian menghadap kearah atas dan hamper bersentuhan jari-jari kalian harus mendukung bola, acungkan kedua pergelangan tangan dan jari-jari kalian diikuti seluruh lengan pada arah lemparan.”



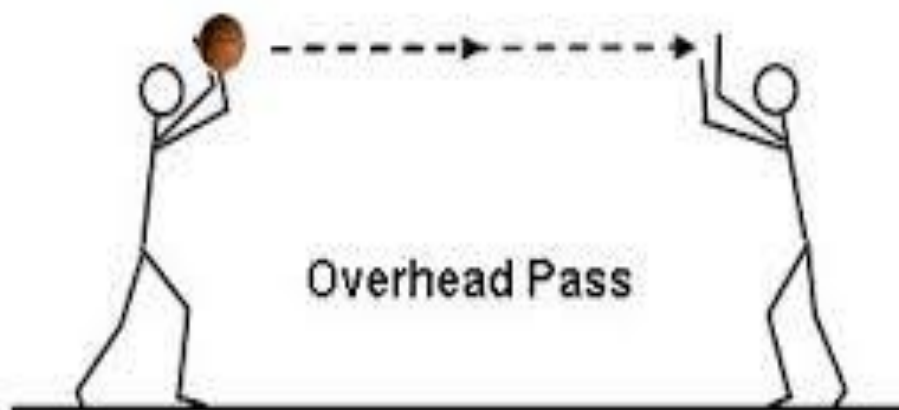
Gambar 2.1
Gerakan *Chest Pass* Bola Basket (*Google Image*)

b) Lemparan Atas Kepala (*Over Head Pass*)

Lemparan atas kepala (*over head pass*) merupakan operan yang biasa dilakukan dengan dua tangan dan bola berada diatas kepala yang dilakukan untuk menghindari operan bola yang nantinya akan diserobot oleh lawan, lemparan ini

sangat efektif untuk mengoper bola sesegera mungkin kepada rekan se-tim di posisi yang jauh dari jangkauan.

Salim (2008, hlm. 58) “lemparan dengan dua tangan yang digunakan jika kalian lebih tinggi dari lawan atau ketika berada dalam penjagaan ketat dari lawan. Kalian mulai dengan bola dipegang di atas kepala kalian dengan kedua tangan, dan melemparkan dengan sentakan kuat dari pergelangan tangan dan jari jemari.”



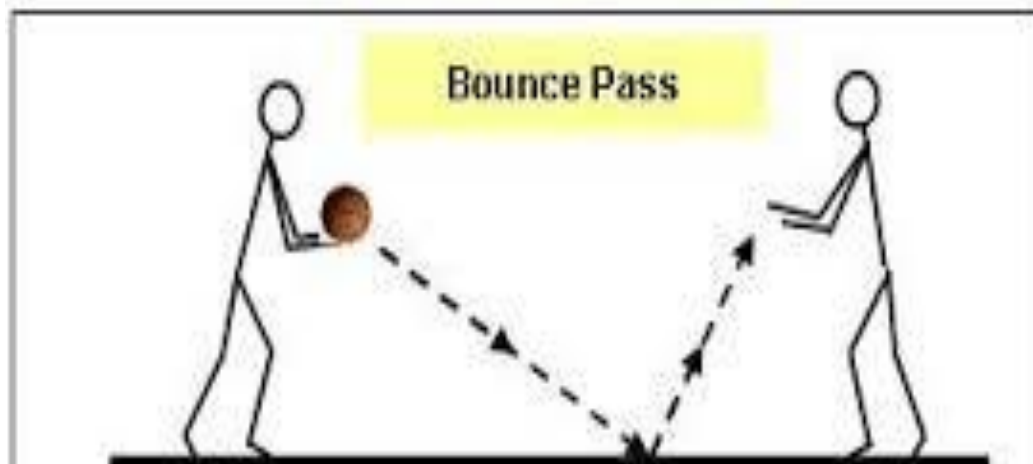
Gambar 2.2

Gerakan *Over Head Pass* pada Bola Basket (*google image*)

c) Lemparan Pantulan (*Bounce Pass*)

Lemparan pantulan (*bounce pass*) adalah operan yang dilakukan dengan menaruh bola di depan dada, meskipun berbeda situasi melakukannya. Operan ini juga dilakukan biasanya untuk mengelabui lawan yang lebih tinggi dengan mengoper memantulkan bola kesamping kiri ataupun samping kanan dilakukan dengan kecepatan bola yang tepat agar bola tidak tertahan atau terserobot oleh lawan.

Salim (2008, hlm. 58) “passing dada merupakan lemparan yang sangat berguna ketika ada pemain bertahan diantara kalian dan anggota tim kalian, lemparan ini akan efektif jika pemain bertahan lebih tinggi dan lengannya terjulur keatas, kalian membuat lemparan sehingga bolanya memantul diatas lantai dekat kakinya.”



Gambar 2.3

Gerakan *Bounce Pass* pada Bola Basket (*google image*)

6. Peranan dan Hubungan Kekuatan Otot Lengan dengan Hasil *Passing* Dada Bola Basket

Setiap pemain bola basket diharapkan memiliki badan yang sesuai dengan karakteristik cabang olahraga tersebut, yaitu harus memiliki tinggi badan di ideal. Namun kenyataannya kadang kala tidak sesuai dengan harapan, yaitu masih ada pemain bola basket badannya tidak ideal, hal tersebut memang realita bahwa setiap orang memiliki persamaan dan perbedaan, baik secara fisik maupun secara psikis. Oleh karena itu pula akan memiliki perbedaan dalam hal keterampilan dan keahliannya. Demikian pula dalam prestasi olahraga, baik perorangan maupun beregu tidak akan terjadi semua atlet menjadi juara. Hal tersebut dikarenakan banyak faktor yang mempengaruhinya. Faktor tersebut bisa datang dari dalam diri atlet, seperti kondisi fisik secara fungsional, kondisi fisik secara anatomi, motivasi intrinsik, dan banyak lagi yang lainnya. Sedangkan dari luar diri atlet adalah motivasi ekstrinsik, sarana prasarana, peran pelatih, pengaruh penonton, dan lain sebagainya.

Dalam penelitian ini, penulis hanya meneliti faktor fisik secara anatomi dan fisiologis. Oleh karena itu, badan ideal merupakan acuan bagi cabang olahraga yang dipilihnya, seperti cabang olahraga bola basket membutuhkan atlet yang memiliki badan di atas rata-rata. Karenanya para ahli membedakan postur tubuh menjadi beberapa tipe. Berdasarkan hal tersebut, penulis jelaskan bahwa atlet bola basket lebih cenderung memiliki tubuh dengan tipe atletis, terutama pada

kekuatan otot. Sebagai dukungan terhadap proses pelaksanaan passing dada, maka pemain yang memiliki badan yang ideal tingkat keberhasilan passing akan lebih mudah karena melakukan passing bola dapat lebih akurat.

Kekuatan otot lengan merupakan salah satu komponen fisik yang memiliki peran penting bagi setiap cabang olahraga terutama yang memerlukan daya ledak otot yang tinggi. Kekuatan otot lengan sangat membantu dalam melakukan passing dalam bola basket ini sesuai dengan apa yang di sampaikan menurut Safari (2012, hlm. 41) “kemampuan daya ledak otot atau yang sering kita sebut *power*, ini sangat dipengaruhi oleh dua unsur komponen fisik lainnya yaitu kekuatan otot dan kecepatan”. Senada dengan paparan ahli diatas, maka penulis menyimpulkan seorang atlit bola tangan diharapkan mempunyai lengan yang kuat dan memiliki *power* yang besar pada lengannya sehingga dapat menembak bola dengan kuat dan cepat.

B. Tinjauan Praktis

Penelitian yang dilakukan oleh Mohamad Fauzi Zamil (2012), judul: Meningkatkan Gerak Dasar *Chest Pass* Bola Basket Melalui Modifikasi Bola dan Permainan Ucing Benteng (Penelitian Tindakan Kelas di Kelas V SD Negeri Darongdong Kecamatan Buahdua Kabupaten Sumedang)

Permainan dan olahraga merupakan materi ajar wajib yang terprogram dalam Kurikulum Penjas SD. Dalam permainan bola basket yang memiliki beberapa teknik dasar yaitu mengoper, mendribble, dan menembak. Dari ketiga teknik tersebut, gerakan mengoper merupakan teknik yang paling penting dalam permainan bola basket. Menyikapi kenyataan dilapangan, peserta didik mengalami kesulitan karena penggunaan waktu belajar yang tidak efektif serta *image* guru yang tidak menarik. Hal ini menyebabkan peserta didik merasa jenuh, tidak percaya diri, seolah menghindari pembelajaran bola basket dengan memilih kegiatan lain karena guru kurang menguasai peserta didik di lapangan. Berdasarkan pemikiran di atas, dalam penelitian ini penulis menerapkan model pembelajaran modifikasi bola dan permainan untuk meningkatkan proses pembelajaran *chest pass* bola basket dalam permainan bola basket. Modifikasi merupakan model pembelajaran yang menuntut guru sebagai model yang menarik bagi peserta didik dalam mendemonstrasikan pengetahuan dan keterampilan.

Secara umum tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh penemuan baru dalam pembelajaran bola basket menggunakan model pembelajaran modifikasi bola dan permainan di mata pelajaran pendidikan jasmani di kelas V SD Negeri Darongdong. Secara khusus penelitian ini ditujukan untuk meningkatkan berbagai perencanaan, kinerja guru, dan aktivitas siswa juga tes hasil belajar dalam melaksanakan pembelajaran pendidikan jasmani.

Penelitian yang dilakukan oleh Herdiana dan Saptani (2012), judul : Pembelajaran Teknik *Chest Pass* melalui Model permainan Bola Pantul Basket memiliki kegiatan yang khas, yakni lari, lompat, menggiring bola, dan memasukan bola kedalam ring. Hal ini merupakan pondasi bagi keterampilan anak dalam bermain dan juga merupakan gerak dasar bagi pembinaan olahraga. Dari uraian di atas dapat dikembangkan tentang pembinaan dan meningkatkan pengembangan kemampuan daya gerak siswa sekolah dasar terhadap permainan bola basket guru pendidikan jasmani untuk merancang bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Maka diperlukan media pembelajaran, namun dari pengamatan penulis masih banyak guru penjas yang kurang memanfaatkan media pembelajaran itu. Padahal media pembelajaran berguna sekali sebagai daya dukung pencapaian tujuan pembelajaran. Penulis tertarik untuk meneliti tentang media pembelajaran tersebut terhadap peningkatan atau perbaikan teknik dasar passing *chest pass* bagi siswa sekolah dasar. Tujuan penelitian ini untuk memperoleh temuan baru mengenai upaya meningkatkan teknik dasar passing *chest pass* juga untuk mengetahui bagaimana perencanaan, pelaksanaan dan hasil evaluasi pembelajaran passing *chest pass* melalui penerapan model permainan bola pantul. Prosedur pelaksanaannya mengacu pada model Kemmis dan Mc Taggart yang terdiri dari empat langkah pada setiap siklusnya, yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi. Penelitian ini tuntas dalam tiga siklus. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi kinerja guru dan aktivitas siswa, catatan lapangan, dan tes hasil belajar passing *chest pass*. Anggapan dasar, melalui penerapan model permainan bola pantul dapat meningkatkan teknik dasar passing *chest pass* disekolah dasar, maka dapat ditentukan hipotesis tindakan sebagai berikut : “ jika pembelajaran teknik dasar passing bola basket dilakukan melalui penerapan model permainan bola pantul

untuk meningkatkan pembelajaran teknik *chest pass* dalam permainan bola basket maka, keterampilan bola basket kelas VI SD Negeri Manglayang II Kecamatan Sukasari Kabupaten Sumedang akan meningkat.”

Penelitian yang dilakukan oleh Eriyawan dan Rukmana (2012), judul : Meningkatkan Gerak Dasar *Chest Pass* Bola Basket Melalui Modifikasi Permainan Kooperatif pada Siswa Kelas V SD Negeri Panyingkiran III Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh masih rendahnya kemampuan siswa dalam melakukan gerak dasar *chest pass* dengan beberapa alasan diantaranya adalah, minat melakukan gerak dasar *chest pass* masih rendah karena kurang kreatifitasnya guru dan penyajian pembelajaran permainan bola basket, sehingga kurang menarik. Indikasinya adalah siswa mudah mengalami kebosanan karena tugas yang monoton dan kurang bervariasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk dapat merencanakan, melaksanakan, mengevaluasi dan mengatasi hambatan-hambatan dalam pembelajaran bola basket khususnya dalam hal gerak dasar *chest pass*. Sehingga dapat meningkatkan hasil belajar kearah yang lebih baik penelitian ini menggunakan modifikasi permainan kooperatif bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran, yang pada akhirnya akan meningkatkan kualitas keterampilan siswa dalam melakukan gerak dasar *chest pass*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action Research*) pada siswa kelas V SDN Panyingkiran III Kecamatan Sumedang Utara. Instrumen penelitian yang digunakan adalah observasi secara langsung untuk memperoleh data melalui catatan dalam bentuk format dan daftar isian yang dilakukan oleh penulis sebagai mitra peneliti sebagai observer. Untuk mengetahui keabsahan data yang diperoleh setelah penelitian dilaksanakan, pengolahan dan analisis data dilakukan dengan pendekatan *triangulasi* antara peneliti, siswa dan mitra peneliti. Pelaksanaan penelitian tindakan kelas diawali dengan melakukan observasi awal untuk mengetahui permasalahan pembelajaran gerak dasar *chest pass* bola basket. Langkah selanjutnya adalah membuat rancangan penelitian yang terdiri dari tiga siklus setiap siklus terdiri dari rancangan, tindakan, observasi dan refleksi.

C. Kerangka Berfikir

Sebuah cabang olahraga memiliki karakteristik yang berbeda baik dalam peraturan, sarana dan prasarana, maupun pelaksanaannya. Namun kondisi fisik dari setiap atlet cabang olahraga yang ditekuni harus dimiliki sebagai kemampuan dasar dari setiap atlet. Mengingat pentingnya kondisi fisik yang baik untuk sebuah olahraga prestasi yang dalam pelaksanaannya melakukan sebuah pertandingan atau perlombaan itu membutuhkan penguasaan teknik dan kondisi fisik yang prima.

Namun pada kenyataan yang ada di lapangan bahwa kondisi fisik atlet memiliki perbedaan secara anatomis maupun secara fungsional, secara anatomis dari para setiap atlet sudah pasti memiliki perbedaan kondisi anatomis yang berbeda, dan secara fungsional pun sudah pasti memiliki perbedaan dari setiap atletnya seperti contohnya kondisi fungsional *power* lengan. Mahendra (2000, hlm. 18) mengemukakan bahwa “Semua gerak fungsional melibatkan usaha yang sangat kompleks, hal itu merupakan kemampuan untuk mengkombinasikan elemen usahanya yang tepat untuk menghasilkan efisiensi. Anak perlu menguasai kemampuan untuk menghasilkan sejumlah usaha pada momen yang tepat.”

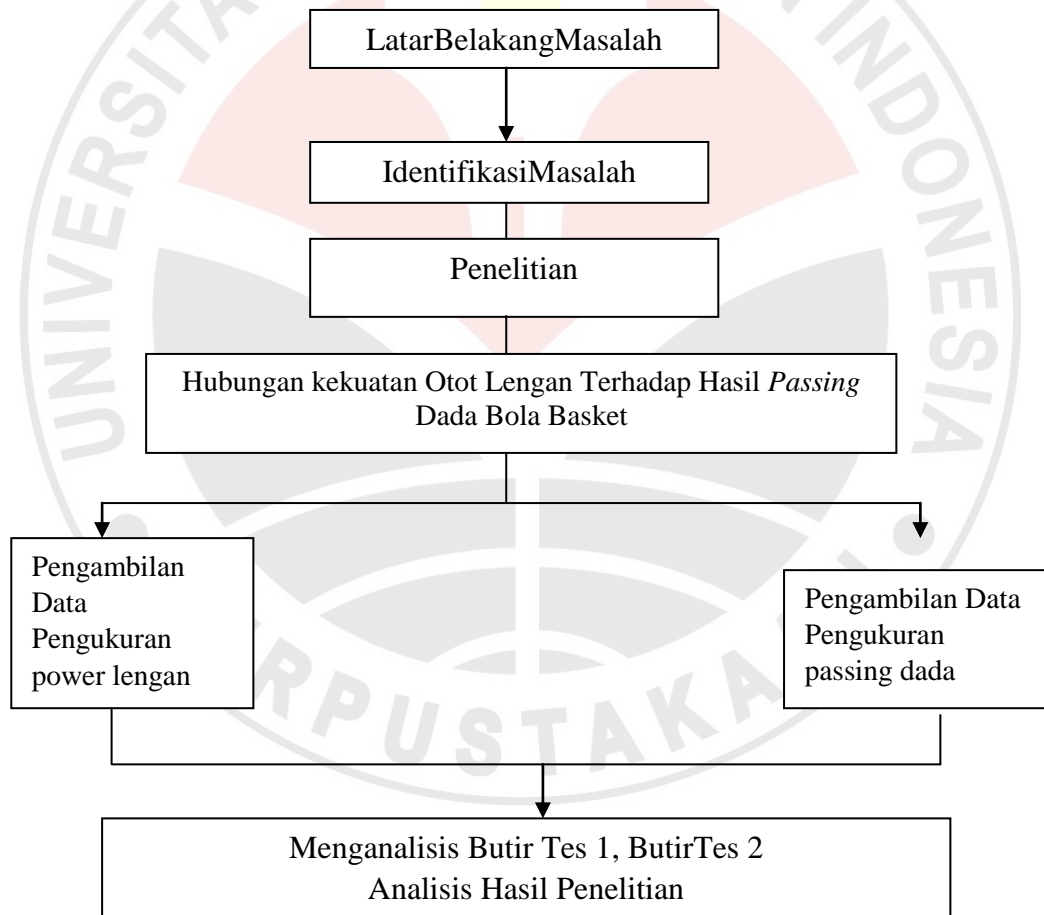
Dengan perbedaan kondisi fisik tersebut maka akan dapat mempengaruhi hasil *passing* dada yang dilakukan, dengan kata lain kondisi fisik yang baik mampu menunjang kemampuan atlet saat melakukan sebuah pertandingan atau perlombaan.

Sodikin (1992, hlm. 36) Jika kondisi fisik seseorang baik maka akan mendapat keuntungan sebagai berikut

1. Kemampuan system sirkulasi darah dan kerja jantung dengan baik.
2. Kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, power dan unsur fisik lain akan baik.
3. Gerakan lebih efisien.
4. Pemulihan organ-organ tubuh cepat.
5. Respon lebih cepat terhadap tubuh bila sewaktu-waktu diperlukan.

Salah satu kualitas fisik diatas adalah *power*. *Power* merupakan unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan dalam melakukan permainan bola basket, hal ini dipandang sangat penting bagi penguasaan keterampilan bola basket khususnya

untuk melakukan teknik *passing* dada. Berdasarkan pada paparan diatas, peneliti menyimpulkan bahwa seseorang atlet memerlukan kualitas fisik yang baik seperti kekuatan, kelentukan, daya tahan, kecepatan, *power* dan unsure fisik yang lain. Terlebih lagi seorang atlet diharuskan memiliki kualitas *power* yang mumpuni dikarenakan dalam melakukan permainan bola basket sangat diperlukan untuk melakukan *passing* dada. Penulis mencoba melakukan sebuah penelitian dengan mencari tahu apakah kondisi fisik *power* lengan memiliki hubungan terhadap hasil *passing* dada dalam permainan bola basket. Dengan mencari data setiap butir tes kondisi fisik tersebut, kemudian melakukan sebuah analisis statistik untuk mencari tahu seberapa besar kontribusi kondisi fisik tersebut. Berikut penulis jelaskan kerangka berpikir dalam bentuk struktur permasalahan.



Gambar 2.4
Kerangka Berpikir

D. Anggapan Dasar

Anggapan dasar atau asumsi sangat diperlukan sebagai pegangan dan dijadikan titik tolak penelitian untuk memecahkan suatu permasalahan. Maka dari itu, sebagai landasan berfikir penulis memaparkan beberapa anggapan dasar dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

- a. Kekuatan otot lengan (*power* lengan) merupakan penggabungan antara dua unsur kebugaran jasmani yaitu kekuatan otot dan kecepatan. Dalam hal ini dapat menunjang kepada hasil passing kepada rekan satu tim pada permainan bola basket, *power* yang baik akan memberikan kekuatan dan kecepatan bola setelah di lempar sehingga bola tersebut dapat melaju dengan cepat dan tepat kepada rekan satu tim.
- b. Dalam melakukan teknik *passing* dada, atlet memerlukan *power* yang besar untuk melakukan tolakan sehingga hasil *passing* yang dilakukan semakin kuat dan cepat. Peneliti menyimpulkan bahwa apabila seorang pemain memiliki *power* yang besar maka akan lebih memberikan nilai yang positif terhadap keberhasilan melakukan teknik *passing* dada. Nilai positif tersebut dapat berupa hasil lemparan yang kuat dan tepat yang diakibatkan oleh besarnya *power* yang dikeluarkan ketika melempar.

Dalam hal ini kekuatan otot lengan menunjang terhadap hasil passing dalam bola basket, kekuatan otot lengan yang baik mampu memberikan hasil tolakan dalam passing yang baik, sehingga kekuatan otot lengan dapat berpengaruh pada permainan bola basket.

E. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara dan dimaksudkan menjadi landasan logi dan memberi arah kepada proses pengumpulan data serta proses penelitian itu sendiri. Hipotesis hendaklah membuat semakin jelas arah pengujian suatu masalah. Tentang pengertian hipotesis, Suherman (2013, hlm, 92) menjelaskan sebagai berikut : “Hipotesis penelitian adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian kuantitatif .”

Mengacu pada anggapan dasar di atas, maka hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Power lengan memiliki hubungan yang signifikan terhadap hasil *passing* dada bola basket pada Siswa Kelas V SD Negeri II Karangasem.

Hipotesis statistic :

a. $H_0 : r_{xy_1} = 0$

Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan kemampuan *passing* bola basket pada siswa kelas V SD Negeri Rancamanggung

b. $H_1 : r_{xy_1} \neq 0$

Terdapat hubungan yang signifikan antara *power* lengan dengan kemampuan *passing* bola basket pada siswa kelas V SD Negeri Rancamanggung.

