

BAB II

LANDASAN TEORI DAN KERANGKA BERFIKIR

2.1 Keajian Teoritik

2.1.1 Pengertian Bola Basket

Olahraga bola basket adalah permainan dengan menggunakan bola yang berbentuk bulat, tidak ada unsur menendang, tidak ada unsur membawa lari bola, tanpa unsur menjegal, dengan menghilangkan gawang, ditambah adanya sasaran untuk merangsang dan sebagai tujuan permainan (Dedy Sumiyarsono, 2009: 2). FIBA (2008: 1) menjelaskan bahwa bola basket adalah permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri dari 5 pemain. Tujuan dari masing-masing regu adalah untuk memasukkan bola ke keranjang lawan dan berusaha mencegah regu lawan memasukkan bola.

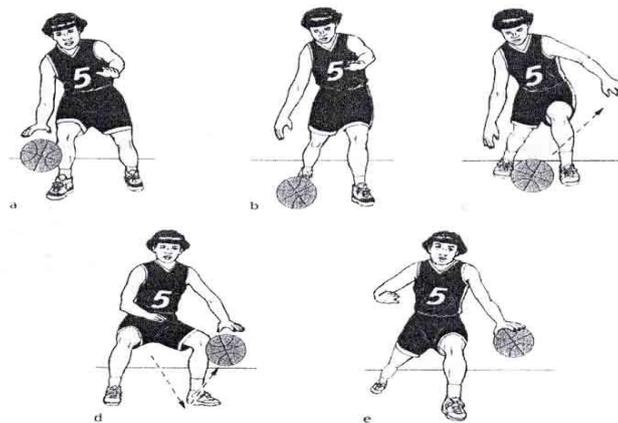
Menurut Muhajir (2009: 11) bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri atas lima orang pemain. Jenis permainan ini bertujuan untuk mencari nilai atau angka sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke basket lawan dan mencegah lawan untuk mendapatkan nilai. Dalam memainkan bola, pemain dapat mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan yang terbuka, melemparkan atau menggiring bola ke segala penjuru dalam lapangan permainan.

2.1.2 Teknik Dasar Bola Basket

Permainan bola basket memiliki tujuan untuk memasukan bola ke dalam keranjang. Bermain bola basket yang baik memerlukan gerakan atau teknik yang

baik. Untuk mendapatkan permainan yang baik perlu adanya penguasaan teknik yang baik, sehingga bermain bola basket bias dilakukan secara efektif dan efisien. Ada beberapa teknik dasar yang terdapat dalam olahraga bola basket. Dedy Sumiyarsono, (2011: 12) mengemukakan teknik dasar dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut:

1) Men-*dribble* bola (*dribbling*),



Gambar 2.1 Cara Mendribbling bola basket
(Sumber: Krause dkk., 2008)

Teknik dasar dalam dribling bola basket ini tujuannya itu sama dengan teknik dribling-dribling pada teknik dribling bola, yaitu tujuannya untuk menggiring bola dan menghindari dari lawan yang berusaha menyerang untuk mengambil alih bola basket yang ada di kita.

Perbedaan-perbedaan dribling bola basket dengan dribiling bola sepak itu terdapat pada penggunaan organ tubuh, yang dimaksud dari penggunaan organ tubuh ialah tangan dan kaki, teknik dribling bola basket menggunakan tangan, dan teknik dribling bola sepak itu menggunakan kedua kaki.

Yang perlu diperhatikan ketika mendribling bola basket itu ialah, jangan

pernah memakai kedua tangan untuk mendribling bola, dan jangan memakai tangan yang sedang mengepal untuk menggiring bola. Dalam teknik mendribling bola basket ini terdapat dua macam jenis, yaitu:

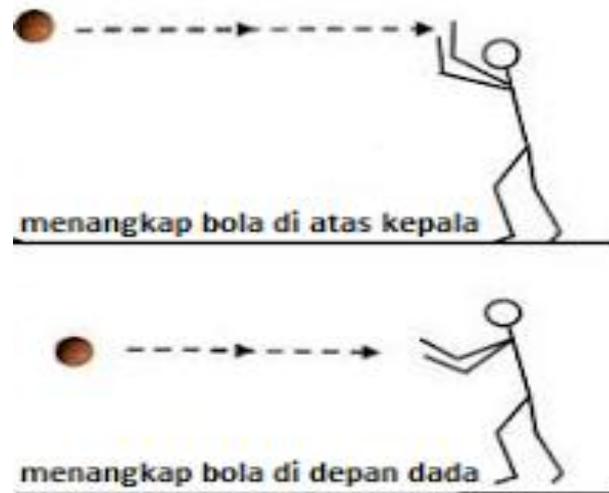
- Teknik dribling atas.

Teknik dribling atas digunakan untuk menggiring bola dengan cara cepat agar bisa langsung menembus ke wilayah pertahanan lawan dengan cara lari/berjalan cepat.

- Teknik dribling bawah.

Teknik dribling bawah digunakan untuk mempertahankan bola dari serangan-serangan lawan yang ingin merebut bola. Teknik dribling rendah ini dipakai ketika saat berhadapan langsung dengan musuh, dan ingin membentuk sebuah terobosan-terobosan yang memanfaatkan sebuah celah yang dibentuk oleh lawang ketika sedang lengah.

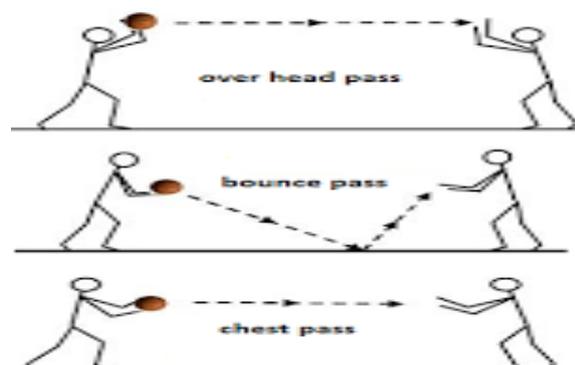
Yang perlu kalian ingat dalam menggunakan kedua teknik dribling bola basket ini kalian harus memantulkan bola basket setelah menggunakan 3 langkah dalam pergerakan, karena jika lebih dari 3 langkah dalam pergerakan maka akan dianggap suatu pelanggaran dan pelanggaran tersebut menguntungkan pihak musuh.

2) Menangkap bola (*catching*),

Gambar 2.2 Cara Mengoper bola basket
(Sumber: Krause dkk., 2008)

Menangkap bola (*catching ball*) terdiri dari dua macam cara yaitu menangkap bola di atas kepala dan menangkap bola di depan dada. Caranya:

1. Bola dijemput telapak tangan dengan jari-jari tangan terentang dan pergelangan tangan rileks.
2. Saat bola masuk di antara kedua telapak tangan, jari tangan segera melekat ke bola dan ditarik ke belakang atau mengikuti arah datangnya bola.

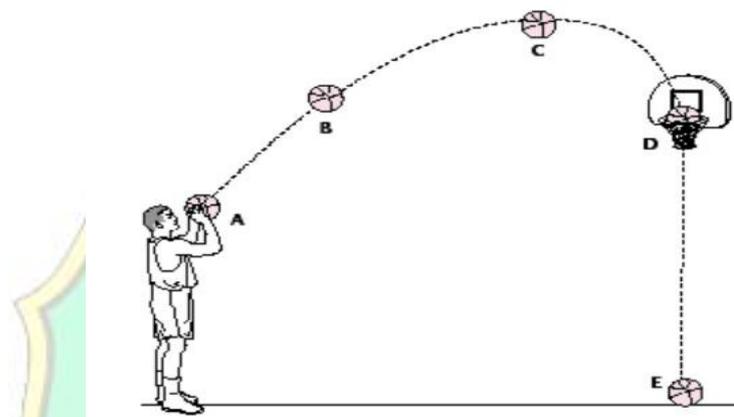
3) Mengoper bola (*passing*),

Gambar 2.3 Cara Mengoper bola basket
(Sumber: Krause dkk., 2008)

Mengoper atau melempar bola terdiri atas tiga cara yaitu

1. Melempar bola dari atas kepala (over head pass).
2. Melempar bola dari dari depan dada (chest pass) yang dilakukan dari dada ke dada dengan cepat dalam permainan.
3. Melempar bola memantul ke tanah atau lantai (bounce pass).

4) Menembak (*shooting*).



Gambar 2.4 Cara shooting bola basket
(Sumber: Krause dkk., 2008)

Didalam permainan bola basket tentu saja kamu membutuhkan yang namanya shooting bola/disebut dengan tembakan langsung ke dalam ring lawan untuk mencetak poin. Teknik shooting ini merupakan salah satu teknik dasar permainan bola basket yang harus kalian kuasai agar bisa mendapatkan poin.

Untuk melakukan shooting ini terdapat banyak cara, berikut inilah cara-cara dalam melakukan shooting pada bola:

- Menembak bola dengan melakukan teknik lay up.
- Menembak bola dengan menggunakan teknik jum shoot.
- Menembak bola dengan menggunakan teknik set shoot (Dengan

dua tangan)

- Menembak bola dengan menggunakan teknik set shoot (Dengan satu tangan)

Apabila teknik dasar tersebut telah dimiliki dengan baik oleh pemain, maka pemain juga dapat bermain dengan baik. Untuk meningkatkan penguasaan teknik yang baik perlu adanya pengulangan latihan. Sehingga mendapatkan gerakan atau teknik yang otomatis pada saat bermain bola basket.

Semua teknik di atas, teknik menembak (*shooting*) merupakan teknik yang paling penting dimiliki oleh atlet, karena dibandingkan dengan teknik lainnya. Menembak (*shooting*) merupakan teknik yang sederhana tetapi bisa menentukan kemenangan pada suatu pertandingan. Dengan pengulangan latihan menembak (*shooting*) tim yang memiliki atlet dengan persentase menembak (*shooting*) yang tinggi akan mudah untuk mendapatkan kemenangan.

2.1.3 Kemampuan *Shooting* dalam Bola basket

Shooting adalah kemampuan *skill* dasar bola basket yang paling dikenal dan paling digemari. Karena setiap pemain pasti punya naluri untuk mencetak skor. Dany Kosasih (2009: 50-53) menjelaskan bahwa ada beberapa cara mendapatkan poin dalam permainan bola basket untuk dengan *lay up shoot*, *set an jump shoot*, *free throw shoot*, *three point shoot*, dan *hook shoot*.

2.1.4 *Free Throw Shoot*

Menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya tembakan dalam bola basket dilakukan setiap 12-15 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Berikut istilah yang berkaitan dengan *shooting* bola basket yang

perlu dikenali pada pemain sejak dini yaitu “BEEF”. B (*Balance*), gerakan selalu dimulai dari lantai, saat menangkap bola tekukan lutut dan mata kaki serta atur tubuh dalam kondisi seimbang. E (*Eyes*) mata selalu melihat sasaran, (Ring basket) agar tembakan selalu akurat, E (*Elbow*) agar pergerakan selalu vertikal posisi siku harus dipertahankan, F (*Follow Through*) kunci siku lalu lepaskan jari-jari dan pergelangan tangan mengikuti arah ring.

Kemampuan yang harus dikuasai seorang pemain adalah kemampuan memasukkan bola. Sesuai dengan tujuan permainan bola basket yang mengharuskan bagi setiap tim untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket dan mencegah pihak lawan melakukan hal yang serupa. Kemampuan suatu tim dalam melakukan tembakan akan mempengaruhi hasil yang dicapai dalam suatu pertandingan. Menembak adalah keahlian yang sangat penting di dalam olahraga bola basket, teknik dasar seperti *passing*, *dribbling*, bertahan dan *rebounding* akan mengantar memperoleh peluang besar membuat skor, tetapi tetap harus melakukan tembakan. Sebetulnya menembak dapat menutupi kelemahan teknik dasar lainnya (Hall Wissel, 2008: 43).

Menurut Hal Wissel (2007: 46 – 47), pada dasarnya teknik tembakan dapat diterapkan pada semua jenis tembakan, dan tembakan khusus *free throw shoot* adalah sebagai berikut:

1. Pandangan

Pada saat melakukan tembakan, pandangan mata harus cermat dan terpusat pada keranjang. Pemain harus memusatkan perhatian dan pandangan mata harus terfokus pada sasaran yang akan dituju. Dengan pandangan yang cermat akan

dapat menambah keakuratan dalam melakukan tembakan.

2. Keseimbangan

Keseimbangan tubuh harus dijaga ketika melakukan tembakan. Dengan keseimbangan tubuh yang baik, maka akan menambah kemampuan dalam memberikan tenaga pada bola. Selain itu, irama gerakan ketika melakukan tembakan akan lebih baik. Kemampuan dalam memberikan tenaga dan mengontrol irama tembakan akan menambah keakuratan terhadap hasil tembakan.

Posisi kaki adalah dasar keseimbangan. Oleh karena itu, posisi kaki harus tepat. Agar keseimbangan dapat dijaga, dalam melakukan tembakan kaki harus direntangkan selebar bahu, dan badan tegak agar kepala segaris dengan dasar penumpu tersebut.

3. Posisi Tangan

Posisi tangan sangat penting dalam melakukan *free throw shoot*. Tangan yang tidak digunakan untuk menembak diposisikan di bawah bola sebagai penjaga keseimbangan. Posisi ini disebut *block and tuck*. Tangan untuk menembak tidak perlu menjaga keseimbangan bola. Genggaman tangan cukup erat dan rileks dan jari-jari terentang secukupnya. Ibu jari tangan penembak tidak terentang bebas (menghindarkan tegangan pada tangan dan lengan atas). Posisi tangan yang rileks akan menjadi arah alami, bola berada pada jari, jadi tidak pada telapak tangan.

Tangan yang tidak menembak berada di bawah bola. Lengan dari tangan yang tidak menembak pada sisi yang leluasa dengan siku menunjuk ke belakang bola, jari telunjuk pada titik tengah bola dilepaskan dari jari telunjuk. Pada lemparan bebas, jari telunjuk tepat dikatup atau tanda lain pada bagian tengah

bola, agar kontrol dan sentuhan ujung jari yang sudah terbangun dapat menghasilkan lemparan yang lembut tapi tepat.

Arah lengan, pergelangan tangan dan jari lurus pada ring dengan sudut kemiringan 45 sampai 60 derajat, rentang lengan lurus sampai siku. Dorongan dan kontrol terakhir tembakan berasal dari pelenturan pergelangan tangan dan jari depan ke bawah. Bola lepas dari jari tengah dengan sentuhan ujung jari yang lembut untuk membuat putaran sisi belakang bola dan memperhalus tembakan. Keseimbangan tangan dipertahankan pada bola sampai titik pelepasan.

4. Irama Tembakan

Hal penting dalam melakukan tembakan adalah koordinasi pandangan mata, posisi kaki, gerakan batang tubuh, dan gerakan lengan. Tenaga dorongan yang diberikan pada bola tergantung dari jarak tembakan. Untuk jarak dekat lengan pergelangan tangan dan jari memberikan dorongan besar. Tembakan jarak jauh memerlukan dorongan kaki, punggung, dan bahu. Ritme yang lancar dan *follow through* yang sempurna juga akan meningkatkan jarak tembak.

Setelah bola lepas dari jari tengah, lengan bertahan untuk tetap di atas dan terentang sepenuhnya dengan jari tengah menunjuk lurus pada target. Telapak tangan yang digunakan untuk menembak menghadap ke bawah dan telapak tangan sebagai keseimbangan menghadap ke atas. Mata bertahan pada sasaran dan lengan tetap di atas pada posisi penyelesaian *follow through* sampai bola menyentuh ring lalu bersiap kembali masuk.

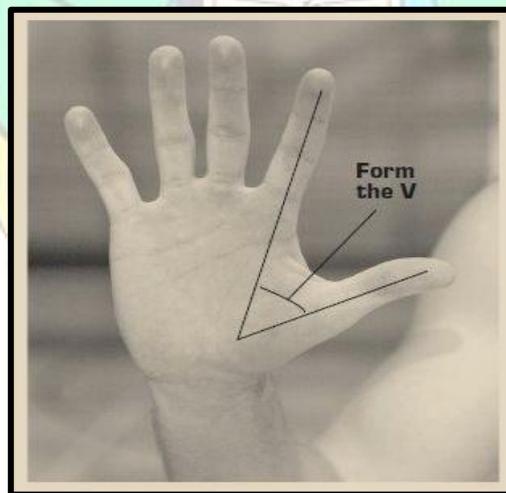
5. Pelaksanaan Tembakan

Berdasarkan pelaksanaan tembakan teknik *shooting* dibagi menjadi

beberapa tahap. Tahap-tahap gerakan dalam melakukan *shooting* merupakan gerak yang berkesinambungan dan harus dilakukan dengan koordinasi gerakan yang baik. Secara garis besar pelaksanaan tembakan terdiri dari tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan dan *follow through*.

Teori lain menurut Dany Kosasih (2009: 32) menjelaskan bahwa tembakan *free throw* sangat menentukan kemenangan atau kekalahan di dalam pertandingan, maka latihan *free throw* disetiap latihan perlu dioptimalkan. Krause dkk., (2008: 81-84) menjelaskan cara membak (*shooting*) mulai dari cara memegang bola hingga saat bola dilepaskan yang benar adalah sebagai berikut:

1. Jari tangan harus terbuka lebar dan dalam keadaan nyaman.
2. Ibu jari dan telunjuk sudut sekitar 70° , membentuk huruf V bukan huruf L.



Gambar 2.5 Cara Memegang Bola yang Benar
(Sumber: Krause dkk., 2008)

3. Letakkan bola di telapak tangan untuk menembak, posisi tangan berada di depan tubuh.

4. Lutut sedikit ditekuk, pada saat memegang bola, pindahkan bola ke posisi menembak dengan memutar bola ke atas.
5. Posisi tangan menembak berada di belakang dan di bawah bola dan tangan yang bukan untuk menembak bertugas untuk.



Gambar 2.6 Fase melakukan *Locking and Loading*
(Sumber: Krause dkk., 2008: 81)

6. Angkat bola di depan dahi
7. Kemudian dorong bola ke atas dan ke depan dengan jari dan siku, sudut rilis bola yang tepat adalah 60° horizontal.
8. Secara bersamaan lutut diluruskan untuk mendapatkan daya dorong ke atas.

9. *Follow through*, siku melakukan gerakan ekstensi penuh dan pergelangan tangan melakukan gerakan fleksi. Dalam keadaan ini seorang pemembak memvisualisasikan tangan seperti bentuk leher angsa.



Gambar 2.7 *Follow Through*
(Sumber: Krause dkk., 2008: 84)

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dalam melakukan teknik tembakan bebas meliputi pandangan mata, keseimbangan badan, posisi tangan yang tepat, memiliki irama tembakan yang sesuai, dan pelaksanaan tembakan yang terdiri dari tiga tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan, dan *follow through*.

2.1.5 Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam unjuk

kerja dan sangat menentukan kualitas kondisi fisik seseorang dan sangat dibutuhkan di hampir semua cabang olahraga. Menurut Sukadiyanto (2008: 60-61) pengertian kekuatan secara umum adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban. Pengertian secara fisiologis, kekuatan adalah kemampuan neuromuskuler untuk mengatasi beban luar dan beban dalam.

Menurut Ismaryati (2008: 111) kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Dapat pula dikatakan sebagai kemampuan otot untuk melakukan kontraksi guna membangkitkan tegangan terhadap suatu. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan ialah melalui bentuk latihan (*resistence exercise*). Kontraksi otot yang terjadi pada saat melakukan beban atau latihan kekuatan terbagi dalam tiga kategori, yaitu: (1) kontrakasi *isometrik*, (2) kontrakasi *isotonik*, dan (3) kontrakasi *isokinetik*.

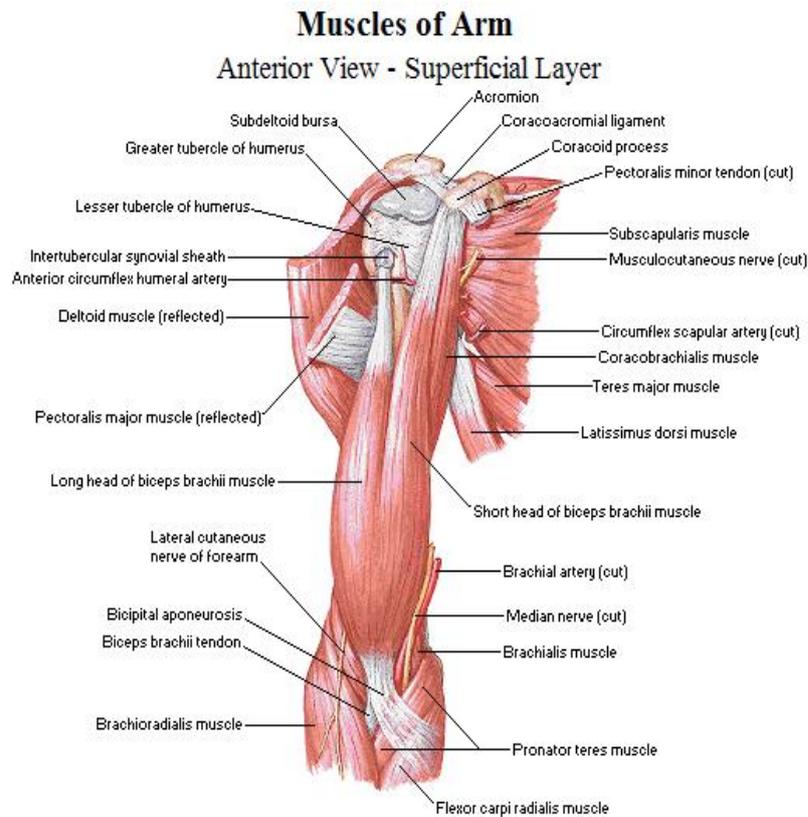
Menurut Rusli Lutan,dkk (2009 : 66) kekuatan dirinci menjadi tiga bagian yaitu : kekuatan maksimum, kekuatan elastis, dan daya tahan kekuatan.

1. Kekuatan maksimum merupakan gaya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkontraksi dengan tidak menentukan berapa cepat suatu gerakan dilakukan atau berapa lama gerakan itu dapat diteruskan.
2. Kekuatan elastis adalah tipe kekuatan yang sangat diperlukan dimana otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah disebut power.
3. Daya tahan kekuatan adalah kemampuan otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. Daya tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan.

2.1.6 Komponen Otot Lengan

Menurut Roger Watson (2007: 15-16) menjelaskan bahwa yang termasuk sendi ekstremitas pada lengan, yaitu:

1. Sendi *sternoclavicularis* dibentuk oleh ujung *sternal clavicula*, *manubrium sterni* dan tulang rawan iga pertama. Gerakan sendi ini meluncur pada *clavicula*.
2. Sendi *acromioclavicularis* terletak diantara ujung *acromial clavicula* dan *acromion scapula* dan biasanya berhubungan dengan gerakan bahu.
3. Sendi bahu adalah sendi bola/mangkuk dan merupakan sendi paling bebas gerakannya pada tubuh manusia.
4. Sendi siku adalah kombinasi sendi pelana (antara *humerus* dengan *radius* dan *ulna*) dan sendi *pivot* (antara *radius* dan *ulna*).
5. Sendi pergelangan tangan dibentuk oleh ujung bawah *radius* dengan tulang-tulang *skafoid*, *lunatum* dan *trikuetrum*. Pada sendi ini dapat digerakan *fleksi*, *ektensi*, *aduksi*, *abduksi*, dan *sirkumduksi*.
6. Sendi *metacarpofalangeus* dapat melakukan semua gerakan seperti sendi pergelangan tangan, tetapi sendi-sendi interfalangeus merupakan sendi pelana dan hanya memberikan gerakan *fleksi* dan *ekstensi*.



Gambar 2.8 Otot Lengan Atas dan Otot Lengan Bawah
(Tim Anatomi, 2008: 22 dan 26)

Lengan terdapat dua bagian yaitu lengan atas dan lengan bawah. Lengan memiliki otot-otot yang merupakan sumber kekuatan. Otot-otot pada lengan menurut Syaifuddin (2008: 96 – 100) terdiri dari lengan atas dan bawah. Otot lengan atas terdiri dari otot – otot fleksor yaitu *M. Bicep Braki*, *M.Brakialis*, *M. Korakobrakialis* dan otot ekstensor yaitu *M. Trisep Braki*. Sedangkan otot lengan bawah terdiri atas otot: *ekstensor karpiradialis longus*, *ekstensor karepiradialis brevis*, *ekstensor karpi ulnaris*, *supinator*, *pronator teres*, *fleksor karpiradialis*, *palmaris longus*, *fleksor karpi ulnaris*, *fleksor digitorum profundus*, *ekstensor digitorum*.

2.1.7 Kekuatan Otot Tungkai

2.1.7.1.Hakikat Kekuatan Otot Tungkai

2.1.7.1.1 Pengertian Kekuatan Otot Tungkai

Kekuatan merupakan komponen yang sangat penting guna meningkatkan kondisi fisik seseorang. Latihan yang teratur dan terukur serta berkelanjutan akan dapat menghasilkan perubahan-perubahan struktur otot yang bermuara akan bertambahnya kemampuan kontraksi otot.

Kekuatan otot adalah kemampuan sekelompok otot melawan beban dalam satu usaha (Djoko Pekik Irianto, 2004: 35). Dalam pernyataan yang dikemukakan oleh Sajoto (1988: 99) menyatakan bahwa kekuatan otot adalah komponen kondisi fisik yang dapat ditingkatkan sampai batas sub maksimal, sesuai dengan kebutuhan setiap cabang olahraga yang memerlukan. Kekuatan otot tungkai mempunyai peran yang begitu besar, karena kekuatan otot tungkai merupakan upaya mengkontraksikan otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. Ismaryati (2006: 111) menyatakan bahwa kekuatan adalah tenaga kontraksi otot yang dicapai dalam sekali usaha maksimal. usaha maksimal ini dilakukan oleh otot atau sekelompok otot untuk mengatasi suatu tahanan.

Kekuatan terdapat beberapa jenis atau macam. Menurut Ismaryati (2006: 111) yaitu:

- 1) Kekuatan umum adalah kekuatan sistem otot secara keseluruhan.
- 2) Kekuatan khusus merupakan kekuatan tertentu yang berkaitan dengan gerakan tertentu.
- 3) Kekuatan maksimum Adalah daya tertinggi yang dapat ditampilkan oleh sistem syaraf otot selama kontraksi secara sadar yang maksimal. Ini ditunjukkan oleh beban terberat yang dapat diangkat dalam satu kali usaha.

- 4) Daya tahan kekuatan Ditampilkan dalam serangkaian gerak yang bersinambungan mulai dari bentuk menggerakkan beban yang ringan berulang-ulang.
- 5) Kekuatan absolute Merupakan kemampuan atlet untuk melakukan usaha yang maksimal tanpa memperhitungkan berat badannya.
- 6) Kekuatan relative Adalah kekuatan yang ditunjukan dengan perbandingan antara kekuatan absolute dengan berat badan.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kekuatan otot tungkai adalah daya maksimum otot tungkai atau sekelompok otot yang bekerja pada tungkai di dalam mengatasi tahanan atau beban. Kekuatan otot memiliki beberapa macam yaitu kekuatan umum, kekuatan khusus, kekuatan maksimum, daya tahan kekuatan, kekuatan absolute, dan kekuatan relative.

2.1.7.1.2 Metode Melatih Kekuatan Otot Tungkai

Melihat dari pengertian tentang kekuatan otot maka dapat dijelaskan latihan yang tepat dalam menjaga kekuatan otot tungkai maka dapat diberikan latihan yang berupa latihan beban secara teratur dan terprogram. Menurut Santoso Giriwijoyo (2005 : 72-73) latihan kekuatan otot ditinjau dari tipe kontraksi otot latihan tahanan terbagi atas tiga kategori, yaitu: (1) kontraksi isometrik, (2) kontraksi isotonik, (3) kontraksi isokinetik. Latihan kekuatan menurut Djoko Pekik Irianto 15 (2002: 68) bahwa dasar latihan kekuatan otot karakter umumnya yaitu gerakan melawan beban seperti mendorong beban dengan kaki.

Berdasarkan bentuk latihan di atas maka memerlukan kekuatan otot tungkai yang baik, di sini untuk mengetahui kekuatan otot tungkai seseorang maka dapat diberikan tes untuk mengetahui kekuatan otot tungkai. Menurut Ismaryati (2006: 115) untuk mengukur kekuatan otot tungkai dapat digunakan leg dynamometer untuk mengukur kekuatan statis otot tungkai.

Berdasarkan kajian di atas, dapat disimpulkan bahwa otot tungkai dapat

dilatih melalui metode gerakan melawan beban seperti mendorong beban dengan kaki. Sedangkan untuk mengetahui seberapa besar kekuatan otot tungkai dapat dilakukan dengan tes pengukuran dengan leg dynamometer

2.1.8 Pengertian Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler. Kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi peserta didik yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut. Melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para peserta didik.

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kepesertadidikan (2008: 4), kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kepesertadidikan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh peserta didik baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar peserta didik dapat memperkaya dan memperluas diri. Memperluas diri ini dapat dilakukan dengan memperluas wawasan pengetahuan dan mendorong pembinaan sikap dan nilai-nilai.

Pengertian ekstrakurikuler menurut Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa (2008: 291) yaitu suatu kegiatan yang berada di luar program yang tertulis di dalam kurikulum seperti latihan kepemimpinan dan pembinaan peserta didik. Kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan di luar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberikan keleluasaan kepada peserta didik untuk menentukan kegiatan sesuai dengan bakat dan minat mereka.

Berdasarkan penjelasan tentang ekstrakurikuler tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah ataupun di luar sekolah yang bertujuan untuk memperdalam dan memperkaya pengetahuan peserta didik, mengenal hubungan antar berbagai pelajaran, serta menyalurkan bakat dan minat.

2.1.9 Fungsi dan Tujuan Ekstrakurikuler

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 39 Tahun 2008 tentang pembinaan kepesertadidikan (2008: 4), pembinaan kepesertadidikan memiliki tujuan sebagaimana dijelaskan berikut ini:

1. Mengembangkan potensi peserta didik secara optimal dan terpadu yang meliputi bakat, minat, dan kreativitas.
2. Memantapkan kepribadian peserta didik untuk mewujudkan ketahanan sekolah sebagai lingkungan pendidikan sehingga terhindar dari usaha dan pengaruh negatif dan bertentangan dengan tujuan pendidikan.
3. Mengaktualisasi potensi peserta didik dalam pencapaian potensi unggulan sesuai bakat dan minat.
4. Menyiapkan peserta didik agar menjadi warga masyarakat yang berakhlak mulia, demokratis, menghormati hak-hak asasi manusia dalam rangka mewujudkan masyarakat mandiri (*civil society*).

2.1.10 Jenis-jenis Kegiatan Ekstrakurikuler

Kegiatan ekstrakurikuler tentu berbeda-beda jenisnya, karena banyak hal yang memang berkaitan dengan kegiatan peserta didik selain dari kegiatan inti. Dengan beberapa kegiatan ekstrakurikuler yang ada, peserta didik dapat memilih

kegiatan yang sesuai dengan kemampuan dan minat masing-masing. Beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang diprogramkan di sekolah dijelaskan oleh Departemen Pendidikan dan Kebudayaan (2009: 3) sebagai berikut:

1. Pendidikan kepramukaan
2. Pasukan Pengibar Bendera (PASKIBRA)
3. Palang Merah Remaja (PMR)
4. Pasukan Keaman Sekolah (PKS)
5. Gema Pencinta Alam
6. Filateli
7. Koperasi Sekolah
8. Usaha Kesehatan Sekolah (UKS)
9. Kelompok Ilmiah Remaja (KIR)
10. Olahraga
11. Kesenian

Kegiatan ekstrakurikuler tersebut berbeda-beda sifatnya, ada yang bersifat sesaat dan ada pula yang berkelanjutan. Kegiatan yang bersifat sesaat seperti karyawisata dan bakti sosial, itu hanya dilakukan pada waktu sesaat dan alokasi waktu yang terbatas sesuai dengan kebutuhan, sedangkan yang sifatnya berkelanjutan maksudnya kegiatan tersebut tidak hanya untuk hari itu saja, melainkan kegiatan tersebut telah diprogramkan sedemikian rupa sehingga dapat diikuti terus sampai selesai kegiatan sekolah.

2.1.11 Karakteristik siswa Sekolah Menengah Atas

Menurut Desmita (2010: 36) ada beberapa karakteristik siswa usia Sekolah

Menengah Atas (SMA) antara lain:

1. Terjadinya ketidak seimbangan proporsi tinggi dan berat badan,
2. Mulai timbulnya ciri-ciri seks sekunder.
3. Kecenderungan ambivalensi, serta keinginan menyendiri dengan keinginan bergaul, serta keinginan untuk bebas dari dominasi dengan kebutuhan bimbingan dan bantuan dari orang tua.
4. Senang membandingkan kaedah-kaedah, nilai-nilai etika atau norma dengan kenyataan yang terjadi dalam kehidupan orang dewasa.
5. Mulai mempertanyakan secara skeptis mengenai eksistensi dan sifat kemurahan dan keadilan Tuhan.
6. Reaksi dan ekspresi emosi masih labil.
7. Mulai mengembangkan standard dan harapan terhadap perilaku diri sendiri yang sesuai dengan dunia sosial.
8. Kecenderungan minat dan pilihan karier relatif sudah lebih jelas.

Menurut Syamsu Yusuf (2010: 26-27) masa usia Sekolah menengah bertepatan dengan masa remaja. Masa remaja merupakan masa yang banyak menarik perhatian karena sifat-sifat khasnya dan perannya yang menentukan dalam kehidupan individu dalam masyarakat orang dewasa. Masa ini dapat diperinci lagi menjadi beberapa masa, yaitu sebagai berikut:

1. Masa Praremaja (remaja awal)

Masa praremaja biasanya berlangsung hanya dalam waktu relatif singkat. Masa ini ditandai oleh sidat-sifat negatif pada si remaja sehingga seringkali masa ini disebut masa negatif dengan gejalanya seperti tidak tenang, kurang suka

bekerja, pemisitik, dan sebagainya. Secara garis besar sifat-sifat negatif tersebut dapat diringkas, yaitu (1) negatif dalam prestasi, baik prestasi jasmani maupun prestasi mental; dan (2) negatif dalam sikap sosial, baik dalam bentuk menarik diri dalam masyarakat (negatif pasif) maupun dalam bentuk agresif terhadap masyarakat (negatif aktif).

2. Masa Remaja (remaja madya)

Pada masa ini mulai tumbuh dalam diri remaja dorongan untuk hidup, kebutuhan akan adanya teman yang dapat memahami dan menolongnya, teman yang dapat turut merasakan suka dan dukanya. Pada masa ini, sebagai masa mencari sesuatu yang dapat dipandang bernilai, pantas dijunjung tinggi dan dipuja-puja sehingga masa ini disebut masa merindu puja (mendewa-dewakan), yaitu sebagai gejala remaja.

Proses terbentuknya pendirian atau pandangan hidup atau cita-cita hidup itu dapat dipandang sebagai penemuan nilai-nilai kehidupan. Proses penemuan nilai-nilai kehidupan tersebut adalah pertama, karena tiadanya pedoman, si remaja merindukan sesuatu yang dianggap bernilai, pantas dipuja walaupun sesuatu yang dipujanya belum mempunyai bentuk tertentu, bahkan seringkali remaja hanya mengetahui bahwa dia menginginkan sesuatu tetapi tidak mengetahui apa yang diinginkannya. Kedua, objek pemujaan itu telah menjadi lebih jelas, yaitu pribadi-pribadi yang dipandang mendukung nilai-nilai tertentu (jadi personifikasi nilai-nilai). Pada anak laki-laki sering aktif meniru, sedangkan pada anak perempuan kebanyakan pasif, mengagumi, dan memujanya dalam khayalan.

3. Masa Remaja Akhir

Setelah dapat menentukan pendirian hidupnya, pada dasarnya telah tercapailah masa remaja akhir dan telah terpenuhilah tugas-tugas perkembangan masa remaja, yaitu menemukan pendirian hidup dan masuklah individu ke dalam masa dewasa.

Siswa sekolah menengah pertama memiliki usia yang merupakan masa peralihan dari usia anak-anak ke usia yang remaja. Perilaku yang disebabkan oleh masa peralihan ini menimbulkan berbagai keadaan dimana siswa labil dalam pengendalian emosi. Keingintahuan pada hal-hal baru yang belum pernah ditemui sebelumnya mengakibatkan muncul perilaku-perilaku yang mulai memunculkan karakter diri.

2.2 Kajian Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang dilakukan oleh Noris Alim Kurniawan (2014) yang berjudul “hubungan antara tingkat konsentrasi siswa dengan ketepatan *free throw* dalam permainan bola basket” mengindikasikan bahwa terdapat korelasi atau hubungan signifikan antara konsentrasi siswa terhadap ketepatan *free throw* bola basket. Besarnya hubungan antara tingkat konsentrasi siswa terhadap ketepatan *free throw* bola basket sebesar 16,14%.

Penelitian yang dilakukan oleh Prayogi Setyo dan Fitria Andriyani (2016) yang berjudul “hubungan kekuatan otot lengan, otot perut, dan otot tungkai dengan keterampilan *jump shoot* permainan bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket SMA Muh 2 Boja” menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot lengan, kekuatan otot perut, dan kekuatan otot

tungkai terhadap keterampilan *jump shot* ($F_{hitung} 34,705 > F_{tabel} 3,29$; sig 0,000 $< \alpha 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyo Aji Kusnanto, Sutardji, dan Said Junaidi (2012) yang berjudul “kemampuan memasukkan bola ke ring berdasarkan nilai konsentrasi” menyimpulkan bahwa ada hubungan yang cukup signifikan antara kemampuan memasukkan bola ke dalam ring dalam permainan bola basket pada klub sahabat semarang U-15.

Penelitian yang dilakukan oleh Dwi Hartanto (2014) yang berjudul “pengaruh metode pembelajaran dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa penjas kesrek IKIP PGRI Pontianak” menjelaskan bahwa terdapat perbedaan pengaruh koordinasi mata tangan tinggi dan koordinasi mata tangan rendah terhadap peningkatan kemampuan *shooting* bola basket pada mahasiswa, karena $F_{hitung} 44,3644 > F_{tabel} 4,11$ pada taraf signifikan 5%.

Penelitian yang dilakukan oleh Nowo Tri Purnomo (2015) yang berjudul “koordinasi mata-tangan, tinggi badan, dan power tungkai terhadap kemampuan *shoot underbasket*” menyimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan dan bersifat linier positif antara koordinasi mata-tangan dan kemampuan *shoot underbasket*.

Kajian yang dilakukan oleh Yandika Fefrian Rosmi (2015) yang berjudul “kontribusi faktor fisik, teknik, dan psikis terhadap kemampuan *free throw* bola basket” menjelaskan bahwa faktor fisik mempunyai kontribusi langsung dan positif terhadap kemampuan *free throw*. Besarnya nilai kontribusi relatif faktor

fisik terhadap kemampuan *free throw* sebanyak 15,88 %, sedangkan kontribusi efektif faktor fisik terhadap kemampuan *free throw* sebesar 14,08 %. Faktor teknik mempunyai kontribusi langsung dan positif terhadap kemampuan *free throw*. Besarnya nilai kontribusi relatif sebesar 31,94 %, sedangkan kontribusi efektif sebesar 28,32 %. Faktor psikis mempunyai kontribusi langsung dan positif terhadap *free throw*. Besarnya nilai kontribusi relatif sebesar 52,18 %, sedangkan kontribusi efektif sebesar 46,27 %.

Penelitian yang dilakukan oleh Umakant & Chaudhary (2012) dengan judul “*relationship of hand grip strength, arm strength, and palm size to performance of free throw among young basketball players*” menyimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kekuatan genggam tangan, kekuatan lengan, dan ukuran telapak tangan dengan hasil tembakan *free throw shoot*.

Kajian yang dilakukan oleh Dr. P. Rajinikumar (2015) yang berjudul “*analysis of free throw in basketball*” menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara akurasi tembakan *free hrow* dengan tinggi, sudut, panjang lengan, dan tinggi pemain.

Penelitian yang dilakukan oleh Mark R. Wilson, Samuel J. Vine, and Greg Wood (2009) yang berjudul “*The Influence of Anxiety on Visual Attentional Control in Basketball Free Throw Shooting*” menunjukkan bahwa teori pengendalian atensi dapat menjadi kerangka teoritis yang berguna untuk memeriksa hubungan antara kecemasan dan kinerja dalam keterampilan olahraga visuomotor.

2.3 Kerangka Berpikir

1. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler bola basket SMA MUH 2 Boja

Kekuatan merupakan komponen kondisi fisik seseorang untuk dapat mempergunakan otot guna menerima beban sewaktu bekerja. Saat melakukan *free throw* kekuatan otot lengan mempunyai peranan yang sangat penting, karena saat melempar dibutuhkan energi dari lengan untuk melepaskan bola ke ring basket sehingga bola bisa masuk ke dalam ring basket. Jadi pemain yang memiliki otot lengan yang kuat sangat memungkinkannya untuk dapat melakukan *free throw* dengan baik.

2. Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Hasil *free throw shoot* pada ekstrakurikuler Bola Basket SMA MUH 2 Boja.

Pada dasarnya untuk melakukan *free throw* membutuhkan power otot tungkai, sebab sangat menunjang didalam tercapainya suatu keberhasilan dalam melakukan *free throw*. Daya ledak adalah hasil dari kekuatan dan kecepatan, yaitu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan maksimal yang dikerahkan dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kekuatan otot tungkai adalah daya maksimum otot tungkai atau sekelompok otot yang bekerja pada tungkai didalam mengatasi tahanan atau beban.

2.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

1. Kekuatan Otot Lengan berkontribusi secara signifikan terhadap hasil *Free Throw Shoot* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA MUH 2 Boja.
2. Kekuatan Otot Tungkai berkontribusi secara signifikan terhadap hasil *Free Throw Shoot* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA MUH 2 Boja.
3. Koordinasi Kekuatan Otot Lengan dan Kekuatan Otot Tungkai berkontribusi secara simultan dan signifikan terhadap hasil *Free Throw Shoot* pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA MUH 2 Boja.

