

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Diskripsi Teori

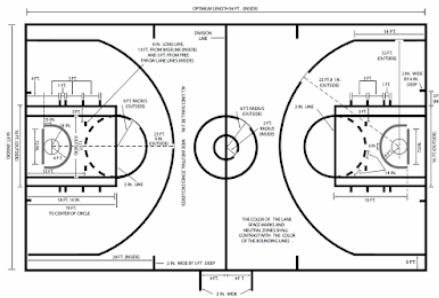
1. Hakikat Bola Basket

a. Pengertian Bola Basket

Bola basket adalah olahraga yang populer di Amerika yang terdiri dari 2 tim 5 lawan 5 yang saling menyerang untuk mendapatkan poin. (2007:1)

Tujuan dari permainan bola basket adalah mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan cara memasukan bola kekeranjang lawan dan menaga keranjangnya agar tidak kemasukan bola, tim yang dinyatakan menang apabila memasukan bola paling banyak ke gawang lawan. Didalam permainan basket sebenarnya memiliki bentuk lapangan persegi panjang dan dua ring basket.

Menurut mujiburrohman jilib (2018 : 234-235) lapangan basket mempunyai dua standar lapangan, yakni 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar nasional basket association dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar federasi bola basket internasional, jumlah pemain dalam pertandingan bola basket adalah 5 orang dalam satu regu dengan cadangan 5 orang, waktu permainan 4 x 10 menit. Diantara 1, 2, 3, dan babak 4 terdapat waktu istirahat selama 10 menit.



Lapangan Basket
Sumber : IDN Times

Bola basket menggabungkan kemampuan daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan dan ketangkasan. Daya tahan menjadikan kita mampu berlari dalam waktu yang lama, kecepatan dapat menjadikan pemain menjadi paling cepat.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa bola basket adalah olahraga beregu yang memiliki 5 pemain dan memiliki lapangan panjang 28,5 meter, lebar 15 meter untuk standar nasional basket association dan panjang 26 meter, lebar 14 meter untuk standar federasi bola basket internasional dengan waktu permainan 4 x 10 menit terdiri dari 4 babak dan 10 menit waktu istirahat. Memainkannya dengan berjalan, lari *dribble*, *passing* dengan tujuan memasukan bola kekeranjang lawan serta menjaga pertahanan agar tidak kemasukan bola kekeranjang sendiri.

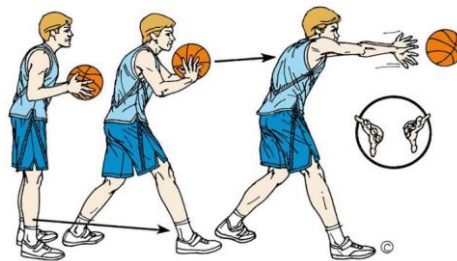
2. Teknik Dasar Bola Basket

a. Teknik Passing

1) Passing dada

Menurut Sutrisno dan Marlani (dalam Gandari, 2019, hlm.72) menjelaskan pergerakan passing dada, yaitu

- a) Sikap Permulaan, berdiri tegak, kaki dibuka selebar bahu atau kuda-kuda, bola dipegang setinggi dada kedua tangan seperti menangkap bola dengan jari-jari tangan disamping kiri dan kanan bola, kedua siku bengkok dan diamping kedua lutut bengkok, badan agak condong kedepan
- b) Gerakan pelaksanaan, kedua lengan didorong kedepan sehingga kedua lengan lurus kedepan di sertai loncar atau lentingan pergelangan tangan, tangan dan bahu tidak kaku pada waktu oper kedepan. Pergelangan tangan di putar hingga telapak tangan menghadap keluar, berat badan dipindahkan pada kaki tumpuan
- c) Gerakan lanjutan, bola lepas dari tangan, telapak tangan hadap keluar lengan hendaknya lurus kearah bola yang akan dioperkan.



Sikap passing dada
Sumber: juriah, 2017

3. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Gerakan adalah suatu unsur yang dapat **meningkatkan** kemampuan seseorang **untuk melakukan hal-hal** tertentu. Dengan latihan, atlet dapat secara bertahap meningkatkan kemampuan atlet tergantung pada tingkat kinerja yang dapat di capai.. Tanpa latihan tidak mungkin kemampuan dapat

meningkat dengan sendirinya. Begitu juga olahraga, seseorang ingin mencapai puncak prestasi dalam bidang olahraga teratur dan disiplin.

Menurut Harsono (1988:101) training sebagai proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Dari pengertian di atas, perbaikan dapat dijelaskan sebagai peningkatan keterampilan seorang atlet ke tingkat yang lebih baik dari seorang atlet. Prinsip pedagogis ini berkaitan dengan perencanaan dan pemaksimalan latihan, dan perolehan keterampilan dari setiap cabang olahraga yang bersangkutan yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet ke puncak prestasi yang akan dicapai

Menurut Harsono (2015: 55) terdapat beberapa prinsip latihan yaitu:

- a. Frekuensi latihan, yaitu latihan dilaksanakan sesering mungkin dan terencana dalam waktu yang panjang. Frekuensi latihan bervariasi dari olahraga ke olahraga, hal ini tergantung pada kesulitan gerakan dan kinerja
- b. Overload, yaitu latihan harus diberikan dengan cukup berat mendekati batas kemampuan atau ambang rangsangan maka beban yang diberikan harus semakin kuat sehingga dapat membawa perubahan biologis pada jiwa dan raga atlet.
- c. Spesifikasi latihan, yaitu latihan, memiliki efek khusus pada tubuh kita, terutama kelompok otot tertentu, rongga sendi,, dan sistem energi.
- d. Individualisasi, yaitu sekalipun sejumlah atlet memiliki prestasi yang hampir sama tetapi prinsip individualis harus menjadi perhatian utama untuk

itu, konsep latihan harus disusun sesuai dengan kemampuan kekhasan setiap individu.

e. Kualitas latihan, yaitu pelatihan harus kualitatif, memerlukan modifikasi pelatihan intensif yang tepat dan konstruktif untuk mencapai tujuan pelatihan.

f. Variasi latihan atau latihan yang berulang seringkali menimbulkan rasa kenyang, sehingga pelatih harus lebih kreatif dan inovatif dalam menyusun program latihan..

g. Model latihan, yaitu latihan sebaiknya berisikan unsur-unsur yang menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sesungguhnya, karena itu perlu diciptakan suatu model latihan yang hampir sama dengan pertandingan.

h. Metode latihan, Dalam metode pelatihan, atau pelatihan kinerja atletik, pelatih perlu mengetahui berbagai metode pelatihan untuk membuat latihan mereka lebih beragam dan produktif..

4. *Small Sided Games*

a. Hakikat *Small Sided Games*

Menurut Tony Charles dan Stuart Rook (2012: 105) permainan di lapangan skala kecil (*small sided games*) Pengembangan yang tepat untuk memungkinkan pemain muda belajar dan tumbuh Setiap permainan

merupakan gabungan dari teknik khusus, misalnya menggiring, mengoper, atau menembakan bola, atau fokus pada kerja tim dan strategi. Misalnya, menyerang pertahanan, menciptakan ruang, mengubah tugas, dan sebagainya.. Permainan ini dirancang secara khusus untuk menampilkan kemampuan terbaik para pemain dalam situasi pertandingan yang lebih lama, pemahaman mereka terhadap pentingnya kerja sama tim, pemosisian diri yang benar, dan pengambilan keputusan mereka akan berkembang pesat.

Small sided games merupakan salah satu bentuk metode pembelajaran *passing* basket, dimana lapangan harus memadai agar pembelajaran *small sided games* didesain dalam bentuk hampir sama dengan situasi permainan basket sebenarnya, dimana siswa dihadapkan pada situasi yang hampir sama dengan permainan sebenarnya. Sebagai siswa diharapkan mampu meningkatkan ketepatan operan dada dalam permainan bola basket

Menurut Klusemann J. Markus (2012 : 1464) variabel seperti jumlah pemain, dengan ukuran lapangan dan rasio kerja ke istirahat akan menentukan tuntutan fisik, fisiologis dan teknis dan dengan demikian adaptasi dari permainan ringan. Meningkatkan jumlah pemain mengurangi jumlah aksi teknis permainan, sementara ukur lapangan memiliki kurang efek pada seluruh teknis tuntutan *small sided games* dalam permainan sepak bola.

Bondarev D. V (dalam Arif Sari Trianto 2013 : 2) mengemukakan *Small sided games* adalah setiap permainan yang dimainkan dengan jumlah

pemain kurang dari sebelas dan di lapangan berukuran lebih kecil. Sedangkan Hill Hass dkk (dalam Arif Sari Trianto 2013: 3) Permainan sampingan kecil umumnya didefinisikan sebagai permainan yang dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari bola basket, telah mengubah aturan, dan memiliki lebih sedikit pemain dari pada jumlah pemain yang sebenarnya.

Small sided games dapat disimpulkan sebagai latihan dengan situasi seperti permainan sebenarnya namun dengan mengurangi ukuran lapangan permainan dan jumlah pemainnya agar momen yang diinginkan lebih banyak terjadi. Untuk meningkatkan fisik, teknis dan taktis pemain..

b. Keunggulan dan Kelemahan *Small Sided Games*

Small sided games sangat bermanfaat bagi siswa, banyak penelitian dan observasi telah dilakukan untuk menunjukkan bahwa siswa mendapatkan kesenangan dan belajar lebih banyak dan bermain dalam *small-sided games* dengan aturan yang disesuaikan. Terdapat beberapa keunggulan dari latihan *small sided games* yaitu:

Tabel 2.1 Keunggulan dan kelemahan SSG

Keunggulan	Kelemahan
a. sentuhan terhadap bola lebih banyak	a. harus cepat beradaptasi dengan latihan yang diberikan
b. waktu untuk bermain lebih banyak	b. harus memiliki pemahaman yang tinggi
c. lebih banyak mengambil keputusan dalam permainan	c. latihan harus dilakukan terus-menerus
d. keterlibatan pemain lebih banyak	d. latihan yang diberikan sudah sangat lama

West Contra Costa Youth Soccer League (dalam Komarudin, 2013: 60)

c. Modifikasi Bentuk Latihan *Small Sided Games*

Terdapat beberapa modifikasi bentuk latihan *small sided games* sebagai berikut:

1) Aturan Emas

Latihan *small sided games* memiliki banyak variasi yang memiliki tujuan dan sasaran yang berbeda. *small sided games* dapat menggunakan aturan emas untuk menciptakan situasi di mana momen yang diinginkan terjadi terus menerus. Misalnya, untuk meningkatkan jalur, pelatihan dibatasi pada aturan bahwa hanya operan satu sentuhan yang dapat dilakukan

2) Jumlah Sentuhan

Misalnya, dalam latihan, tujuan latihan adalah untuk meningkatkan permainan operan. Semakin sedikit sentuhan yang atlet miliki, semakin baik keterampilan *passing* atlet. Namun, jika tidak ada batasan jumlah sentuhan dalam latihan, latihan cenderung meningkatkan dribbling pemain.

3) *Man Marking*

Man marking dapat meningkatkan keterampilan 1 lawan 1, baik dalam menyerang maupun bertahan. *Man marking* mendorong tim dengan bola untuk menggiring bola, mengoper, dan bergerak secara efektif tanpa bola.. Karena dengan *pressing* yang ketat dan penjagaan 1 lawan 1 yang ketat pemain dituntut untuk memiliki teknik dan strategi yang baik.

4) Membuat Zona Batas Khusus

Zona batas khusus digunakan untuk mendukung tujuan pelatihan. Misal latihan dengan target cone, mungkin tidak efektif kecuali area target dibatasi oleh zona tertentu. Dalam serangan, ada pemain yang selalu menjaga kerucut di dekatnya.

5) Membuat Batasan Waktu

Futsal merupakan permainan dengan waktu 2 x 20 menit. Menetapkan batas waktu untuk *small sided games* adalah cara yang baik bagi pemain untuk terbiasa bermain di bawah tekanan waktu. Secara taktik, menetapkan batas waktu akan memungkinkan pemain bermain secara konstruktif dengan menyerang ke depan karena dengan waktu yang relatif sempit pemain harus dapat mencetak angka.

6) Bek Pasif

Adanya bek pasif dalam latihan menjadikan latihan mendekati sesungguhnya. Latihan dapat berkisar dari yang sederhana hingga

yang kompleks. Tujuan menggunakan bek pasif adalah untuk membiasakan pemain dengan situasi yang paling mendesak. Tekan ringan dengan bek pasif diikuti oleh *perssing* yang sebenarnya.

7) Memodifikasi Bentuk Areal Latihan

permainan lapangan ruang yang kecil memiliki dampak yang signifikan terhadap pengulangan momen tertentu. Meningkatkan ruang memungkinkan pemain untuk memaksimalkan lebar lapangan bermain dan mengurangi tekanan pada mereka.. Sebaliknya, mempersempit areal dapat meningkatkan pressure sehingga pemain dituntut untuk mempunyai *passing* dan *receiving* yang akurat. Rohmat Nur Ichsan (dalam Agung Setyadi 2016: 14)

d. Klasifikasi dan Bentuk Latihan *Small Sided Games*

Terdapat beberapa klasifikasi tentang latihan *small sided games* yaitu:

1). *Fundamental Game*, yaitu permainan mini dengan aturan sederhana belum ada teknik, dan bermain bebas dilapangan kecil dengan macam-macam latihan tanpa bola.

2) *Basic Game*, yaitu permainan mini dengan aturan sederhana sudah ada teknik, dan bermain bebas dilapangan kecil dengan macam-macam latihan menggunakan bola.

3) *Related Game*, yaitu permainan mini dengan aturan sederhana dan teknik, mensupport teman dan menjaga lawan, mulai mengerti prinsip dasar permainan. Contoh 1 vs 1, 2 vs 1

4) *Situation Game*, yaitu lanjutan dari related game, permainan dengan konsep memainkan bola menyerang dan bertahan yang sederhana. Contoh 3 vs 2, 4 vs 2

5) *Game*, yaitu permainan dengan prinsip bermain pada tiap posisi masing-masing dan kemampuan skill pada tiap posisi tersebut. Contoh 5 vs 5. (Hendra Setiawan, 2016: 4)

Berdasarkan klasifikasi ini, permainan lapangan kecil termasuk dalam permainan situasi yaitu permainan dengan konsep memainkan bola menyerang dan bertahan dengan cara passing mendatar.

Menurut Amung Ma'mun (dalam Muhammad Yobbie dan Widyanto, 2014: 4) kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori, yaitu lokomotor, nonlokomotor, dan manipulatif. Kemampuan gerak dasar terbagi menjadi tiga macam, yaitu:

- a. *Lokomotor*, ini digunakan untuk memindahkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain. Misalnya, bola tidak bergerak dan orang-orang bergerak ke arahnya. termasuk kategori ringan.
- b. *Nonlokomotor*, dilakukan ditempat, tanpa ada ruang gerak yang memadai, contohnya orang diam, bola bergerak mengarah pada orang. Termasuk kategori sedang.
- c. *Manipulatif*, dikembangkan ketika anak menguasai macam-macam objek, kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian tubuh lain juga dilibatkan, contohnya orang dan bola sama-sama bergerak. Termasuk kategori sulit

Berdasarkan kemampuan gerak diatas dalam latihan *small sided games* gerak *lokomotor*, *non lokomotor* dan *manipulatif* sangat berperan

karena latihan *small sided games* yang diberikan yaitu latihan dari yang mudah lalu menuju yang agak susah.

Agung Setyadi (2016: 14) mengatakan *small sided games* dapat dibentuk dengan berbagai macam modifikasi. Permainan kecil mengambil banyak bentuk dengan menerapkan aturan untuk mencapai tujuan tertentu. *Small sided game* adalah bentuk latihan yang memiliki luas lebih kecil dari luas yang digunakan dalam permainan sebenarnya. Jumlah pemain juga semakin berkurang, dengan harapan semakin banyak pemain yang lebih sering menyentuh bola. Sebagai contoh bentuk itu, Anda bisa menggunakan 3 vs 1 untuk melatih posisi pemain, misalnya. Permainan 3 lawan 1 sering disebut “permainan kucing-kucingan”. Tiga pemain bertugas mengontrol bola, dan satu pemain bertugas merebut bola. Tiga pemain penggaris harus bisa bekerja sama. Kerja sama adalah untuk mendukungnya dengan meminta satu pemain memegang bola dan memberi kesempatan kepada dua pemain lainnya untuk diumpan.

Latihan *possession* bisa dilakukan dengan 4 vs 2 tanpa ring. Dua pemain bertanggung jawab untuk merebut bola. 4 pemain berusaha mempertahankan penguasaan bola. Dua dari empat pemain yang Anda miliki berada di zona khusus yang tidak dapat dimasuki pemain lain, dan dua pemain di zona khusus itu tidak dapat meninggalkan zona ini.

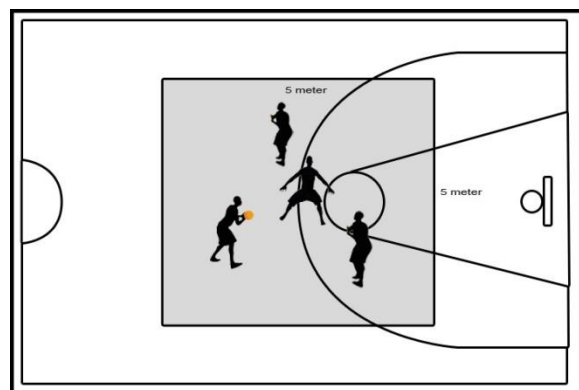
Latihan 3 vs 2 digunakan untuk melatih posisi *point-to-point*. Di latihan ini ditambahkan 2 target untuk melatih finising. Kedua tim dibedakan jumlah pemainnya karena dasar yang berbeda. Sebuah tim

yang terdiri dari tiga pemain termasuk pemain yang melakukan serangan normal, atau biasanya ditugaskan untuk menghancurkan pertahanan lawan saat melakukan serangan balik. Sebuah tim yang terdiri dari dua pemain adalah tipikal pemain bertahan. Dalam permainan 3v2, kedua tim mencoba untuk mencetak gol. Tim yang terdiri dari dua pemain fokus pada pertahanan, tetapi dalam basket semua pemain harus memiliki keterampilan ofensif dan defensif, sehingga kedua pemain terus menyerang untuk mencetak poin.

Berdasarkan uraian di atas penulis ingin memperjelas bentuk dari latihan *small sided games* melalui gambar, berikut gambar yang penulis buat:

a. Latihan 3 vs 1

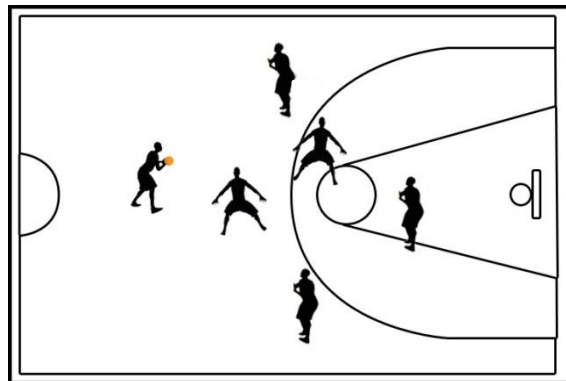
Gambar 2.1 Latihan SSG 3 vs 1



{Sumber : Dokumen Pribadi}

b. Latihan 4 vs 2

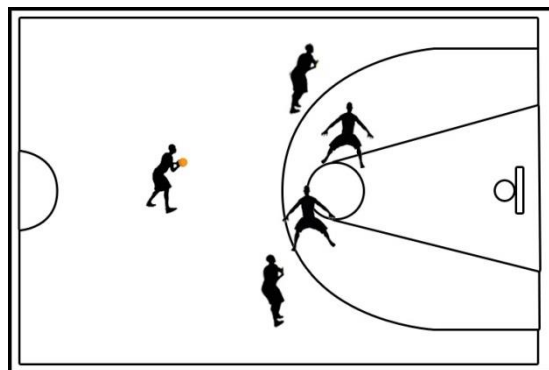
Gambar 2.2 Latihan SSG 4 vs 2



{Sumber: Dokumen Pribadi}

c. Latihan 3 vs 2

Gambar 2.3 Latihan SSG 3 vs 2



{Sumber: Dokumen Pribadi}

B. Ekstrakurikuler SMA Taruna Bumi Khatulistiwa

1. Hakikat Ekstrakurikuler

Rusman (2009: 20) mengatakan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan siswa sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat (*interest*) mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah. Sedangkan

menurut Arikunto (dalam Eka Prihatin, 2011: 159) kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan tambahan diluar struktur program pada umumnya merupakan kegiatan pilihan.

2. Tujuan Ekstrakurikuler

Rusman (2009: 20) mengatakan tujuan dan fungsi ekstrakurikuler adalah memberikan pengalaman yang sesuai dengan hobi, bakat, minat dan kemampuan peserta didik.

3. Jenis-jenis Ekstrakurikuler SMA Taruna Bumi Khatulistiwa

Kegiatan ekstrakurikuler datang dalam berbagai bentuk tergantung pada latar belakang kegiatan ekstrakurikuler. Bentuk pelaksanaan kegiatan pengembangan diri yang di selenggarakan oleh SMA Taruna Bumi Khatulistiwa dilaksanakan dengan perencanaan khusus dalam kurun waktu tertentu untuk memenuhi kebutuhan siswa secara individual, kelompok melalui penyelenggaraan kegiatan ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler yang menjadi pilihan bagi siswa adalah (1) Basket, (2) Futsal, (3) Silat, (4) Taekwondow, (5) Volly, (6) Marching Band, (7) Paskibra, (8) Seni

4. Ekstrakurikuler Basket

SMA Taruna Bumi Khatulistiwa yang beralamatkan di Jl. Supadio, Kec. Sungai Raya, Kab. Kubu Raya merupakan sekolah yang memiliki kegiatan ekstrakurikuler yang cukup banyak, seperti yang telah tertulis diatas. Dari banyaknya kegiatan ekstrakurikuler, salah satunya ada ekstrakurikuler basket. Yang cukup banyak peminatnya, mulai dari kelas X,

XI, dan XII. Hal tersebut tentunya sangat mendukung untuk meningkatkan prestasi sekolah.

Pelaksanaannya berlangsung 2 kali pertemuan selama seminggu, yaitu pada hari Rabu dan Jum,at pukul 15.30 WIB sampai pukul 17.30 WIB. Latihan dilakukan di lapangan basket *outdoor* SMA Taruna Bumi Khatulistiwa.

Pesertanya sendiri berjumlah 15 siswa yang terdiri dari 4 siswa kelas X, 11 siswa kelas XI, dan 4 siswa kelas XII. Fasilitas penunjang kegiatan basket di sekolah cukup memadai, ada 2 lapangan, rompi, dan 30 cone, 6 bola. Bola latihan dalam kondisi cukup baik..

Prestasi nya kadang mengalami peningkatan dan kadang mengalami penurunan, dan yang dicapai terakhir 2017 oleh adalah penyisihan di semi final Sporta Eskul.

C. Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan digunakan untuk mendukung penelitian teoritis yang diangkat dan menjadi dasar untuk membangun pemikiran. Studi yang terkait dengan studi ini meliputi:

Pertama, Penelitian tentang *small sided games* yang diteliti dalam skripsi Rohman Nur Ichsan dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Akurasi *Passing* Mendatar Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Sepak Bola di SMP N 1 Nglipar Gunung Kidul” penelitian ini merupakan penelitian eksperimen pretest dan posttest, teknik pengambilan data menggunakan tes mengoper bola rendah. Subjek penelitian ini adalah 30

siswa SMP N 1 Nglipar yang mengikuti ekstrakurikuler eksperimen yang digunakan akurasi *passing* datar yang diadopsi dari Subagio Irianto dengan validitas sebesar 0.812 dan reliabilitas sebesar 0.879. hasil penelitian pada kelompok eksperimen memperoleh nilai t hitung $>$ t table ($5,209 > 1,76$), maka dapat disimpulkan mengalami peningkatan signifikan keterampilan akurasi *passing* mendatar pada saat pretest dan posttest. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai t hitung $>$ table ($2,477 > 1,76$) Dari sini dapat disimpulkan bahwa akurasi kesesuaian meningkat pada *pre-test* dan *post-test*. Pada kelompok eksperimen hasil pretest adalah 6,53. Setelah berlatih permainan kecil, skor rata-rata setelah tes adalah 8,46. Dengan demikian disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sided games* terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMP N 1 Nglipar Gunungkidul sebesar 29,5%

Kedua, Penelitian tentang *small sided games* juga pernah diteliti dalam skripsi Restu Kusuma Winata pada tahun 2016 dengan judul “Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Kombinasi 3v3 menggiring bola untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Baleendah “Universitas Pendidikan Indonesia, Program Studi dan Pendidikan Pembinaan Olahraga.. Model penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen, populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas olahraga yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Baleendah, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian ini terdiri 20 orang, dengan menggunakan sampel jenuh. Pengumpulan data menggunakan

instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Untuk remaja Umur 13-15 tahun, dengan menggunakan uji rata – rata. Dari hasil analisa data tes TKJI diperoleh t kritis dengan nilai 4.68 lebih besar dari ttabel dengan nilai 2.09. dengan demikian hasil pengolahan dan analisis data, dapat menunjukkan bahwa latihan *small sided games* 3v3 kombinasi *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani pada cabang olahraga futsal.

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang dilakukan oleh Agung Setyadi adalah sama-sama meneliti tentang latihan *small sided games*. Perbedaan penelitian ini adalah peneliti dahulu ingin melihat apakah ada perubahan secara signifikan terhadap kebugaran jasmani.

D. Kerangka Pemikiran

Dalam permainan basket ketepatan *passing* sangatlah diperlukan. Dengan *passing* sebuah tim dapat membangun serangan, melakukan *passing* dari pemain satu ke pemain lainnya untuk mencetak angka. Oleh karena itu dibutuhkan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *passing* tanpa mengabaikan aspek lain seperti fisik, taktik, dan mental yang mendukung ketepatan *passing* siswa.

Dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler Basket di SMA Taruna Bumi Khatulistiwa pesertanya memiliki suatu masalah. Beberapa peserta memiliki masalah pada *passing* nya. Masih terlihat beberapa kesalahan yang sering dilakukan oleh pemain saat melakukan permainan. Kesalahan yang

dilakukan seperti pada saat mengoper bola ke pada teman yang sering tidak tepat. Hal itu terjadi mungkin karena kurangnya latihan *passing* pada siswa, disini diperlukan latihan yang dapat mengolah peserta agar dapat meningkatkan ketepatan *passing* nya.

Bermain basket dibutuhkan teknik, taktik dan fisik. Ketiganya saling berkaitan dan tidak bisa dipisahkan agar sebuah tim dapat memainkan bola lebih efektif dan efisien. Permainan basket terlihat bagus apabila perpindahan bola dari pemain satu ke pemain lain secara lancar dan tepat. Oleh karena itu, dibutuhkan latihan yang bisa mengembangkan teknik, taktik dan fisik siswa sehingga *passing* nya semakin baik. Latihan yang bisa diterapkan untuk mengembangkan teknik, taktik, dan fisik adalah latihan *small sided games*.

Latihan *small sided games* merupakan latihan yang dapat meningkatkan ketepatan *passing* pada siswa. Latihan yang diberikan bersifat menarik dan variatif agar siswa tidak jenuh dalam melakukan latihan tersebut. Siswa lebih senang melakukan latihan yang dilakukan dengan permainan. tujuan utama dari *small sided games* adalah memungkinkan anak mendapatkan lebih banyak sentuhan pada bola, membuat anak berfikir kapan bola akan di *passing* karena adanya tantangan yang dihadapi, sehingga dapat meningkatkan keterampilan siswa dalam hal ketepatan *passing*. Latihan *small sided games* yang akan diberikan yaitu ada 3 bentuk dengan tujuan masing-masing, yaitu: latihan 3 vs 1, latihan 4 vs 2, dan latihan 3 vs 2. Latihan 3 vs 1 adalah latihan dengan 3 orang memainkan bola

dan 1 orang sebagai perebut bola, dengan tujuan orang yang memainkan bola tersebut dapat menguasai bola dengan passing-passing yang akurat. Latihan 4 vs 2 adalah latihan dengan 4 orang memainkan bola dan 2 orang sebagai perebut bola, dengan tujuan orang yang memainkan bola tersebut lebih tenang menguasai bola pada saat ingin direbut. Latihan 3 vs 2 adalah latihan dengan 3 orang sebagai offense dan 2 orang sebagai defense dengan menggunakan 3 gawang, 3 orang offense berusaha memasukan bola ke 1 gawang, sedangkan 2 orang yang defense berusaha mencegah pemain offense, tetapi juga dituntut memasukan bola ke 2 gawang lawan tersebut.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian dapat diartikan sebagai suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul (Suharsimi Arikunto, 2010: 64).

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap ketepatan *passing* dada basket di SMA Taruna Bumi Khatulistiwa.