

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pendidikan terasa kurang lengkap jika tidak ada pendidikan jasmani. Pendidikan Jasmani seringkali tersampingkan oleh pendidikan akademis lainnya, padahal aspek kesehatan jasmani merupakan aspek penting guna mendukung pendidikan akademis di sekolah. Sebagaimana diketahui bersama bahwa dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat, implikasinya jika tubuh dan pikiran sehat maka siswa pun mudah menyerap pelajaran yang disampaikan oleh guru. oleh sebab itu pendidikan jasmani juga sangat di perlukan.

Pendidikan Jasmani terdapat beragam ruang lingkup. Ruang lingkup tersebut antara lain ada cabang olahraga atletik dan permainan. Cabang atletik tersebut seperti lari, lempar, lompat, loncat, dan cabang dari permainan itu sendiri antara lain sepakbola, bolabasket, bola tangan dan lain-lain. Permainan itu sendiri terdiri dari permainan individu dan permainan beregu. Pembelajaran pendidikan jasmani yang mengutamakan permainan beregu diantaranya adalah permainan sepakbola. Permainan bola basket sangat cocok untuk para siswa di sekolah, karena gerak yang dilakukan pada permainan ini dapat merangsang pertumbuhan anak.

Olahraga adalah salah satu kegiatan yang dilakukan masyarakat untuk menjaga kesegaran jasmani. Olahraga selain untuk menjaga kesegaran jasmani juga menjadi sarana untuk rekreasi. Di dalam olahraga pada umumnya sangat

membutuhkan tinggi badan dan berat badan yang ideal. Olahraga yang sering dilakukan masyarakat adalah olahraga permainan. Olahraga permainan merupakan olahraga yang menyenangkan untuk dimainkan karena melibatkan sekelompok masyarakat. Olahraga permainan yang sering dimainkan, diantaranya bola voli, tenis meja, sepak bola, takraw, bulu tangkis dan bola basket.

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang paling populer diseluruh dunia. Hal itu dapat terlihat dengan jumlah penonton yang menyaksikan pertandingan secara langsung maupun tidak langsung, dan dengan banyaknya orang yang menjadikan bola basket sebagai hobi dalam mengisi waktu luang. Bola basket merupakan olahraga yang menyehatkan, mendidik dan menghibur sehingga digemari oleh banyak kalangan.

Permainan olahraga bola basket adalah salah satu permainan yang digemari oleh kalangan remaja pada saat ini. Dalam permainan bolabasket dibutuhkan kondisi fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain bolabasket seperti kecepatan, kelincahan, daya tahan dan sebagainya (Sajoto: 1990: 10). Tujuan dari permainan bolabasket adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke basket lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke basket sendiri. Untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan yang teratur, kontinue, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subyek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain bola basketnya.

Bola basket merupakan jenis olahraga yang akhir-akhir ini begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian dalam kehidupan manusia, khususnya kaum remaja. Proses dan perkembangan yang sangat cepat ini dipengaruhi oleh beberapa hal sebagai berikut :

1. Permainannya sederhana sehingga mudah dipelajari dan dikuasai dengan sempurna.
2. Tidak memerlukan banyak pemain. Dalam permainan, setiap regu hanya butuh 5 pemain.
3. Tempat bermain dapat dilakukan di mana saja, seperti di dalam ruangan tertutup (di dalam gedung) dengan peralatan yang relatif murah. Bahkan pemain ini pun dapat dilakukan di halaman rumah dengan memasang satu ring basket di tembok garasi, menggunakan peraturan yang dimodifikasi.
4. Permainan olahraga basket juga menuntut perlunya melakukan suatu latihan yang baik (disiplin) dalam rangka pembentukan kerja sama tim. Aspek latihan yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia di masyarakat. Selain itu, permainan ini juga bermanfaat bagi penanaman sikap disiplin, sportifitas, dan semangat juang yang nanti nya akan sangat berguna dalam kehidupan.
5. Permainan bola basket menyuguhkan kepada para penonton banyak hal seperti dribbling sembari meliuk-liuk dengan lincah, tembakan yang bervariasi, terobosan yang fantasis, gerakan yang penuh tipudaya, dan silih bergantiannya gol-gol indah dari regu yang bertanding.
6. Adanya dukungan moril dan materiil dari para pemegang kebijakan melalui institusi yang ada.

Secara garis besar permainan Bola Basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yaitu : menggiring bola (*dribbling*), mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*), serta menembak (*shooting*). ketiga unsur teknik tersebut berkembang menjadi beberapa teknik lanjutan yang memungkinkan permainan Bola Basket hidup dan bervariasi. Misalnya, dalam teknik mengoper dan menangkap bola terdapat beberapa cara seperti : tolakan dada (*chest pass*), tolakan di atas kepala (*overhead pass*), tolakan pantulan (*bounce pass*), dan lain sebagainya. dalam rangkaian teknik ini, dikenal pula sebutan pivot yakni pada saat memegang bola, salah satu kaki bergerak dan satu kaki lainnya tetap di lantai sebagai tumpuan.

Teknik menggiring bola berkaitan erat dengan *traveling*, yakni gerakan kaki yang dianggap salah karena melebihi langkah yang ditentukan. Juga *double dribble* suatu gerakan tangan yang dilarang karena menggiring bola dengan kedua tangan atau menggiring bola untuk kedua kalinya setelah bola dikuasai dengan kedua tangan. teknik menembak berkaitan erat dengan gerak tipuan, lompat, blok dan lain sebagainya. Banyak teknik permainan yang harus dikuasai oleh seorang pemain Bola Basket untuk menjadi seorang pemain basket profesional. Namun demikian, dengan menguasai ketiga unsur teknik pokok tersebut, seseorang sudah dapat melakukan permainan Bola Basket, selebihnya tergantung dari keterampilan, semangat, dan pengalaman si pemain yang didapat saat berada di lapangan (*bertanding*).

Bermain basket merupakan olahraga kardiovaskular yang baik karena memberikan latihan untuk paha dan bahu anda. Risiko cideranya sama dengan

olahraga kelompok lainnya dan meliputi risiko terkilir serta cedera lainnya yang diakibatkan bertabrakan dengan pemain lainnya. Bermain satu lawan satu memberikan intensitas tertinggi karena anda selalu jadi bagian yang aktif dari permainan ini. Satu jam bermain basket membakar sekitar 600 kalori.

Perkembangan olahraga di Indonesia pada akhir-akhir ini nampaknya semakin meningkat. Dari berbagai usaha pemerintah untuk mengadakan kegiatan olahraga pada masyarakat sudah dapat dilihat dari berbagai hasil kejuaraan *multi event*, selain itu juga kegiatan olahraga di masyarakat sudah semakin terlihat. Kegiatan ini terlihat dengan adanya kegiatan-kegiatan gerak jasmani yang semakin banyak dilakukan oleh masyarakat. Olahraga ini pun segera terkenal di seantero Amerika Serikat. Penggemar fanatik ditempatkan di seluruh cabang di Amerika Serikat. Pertandingan demi pertandingan pun dilaksanakan di seluruh kota-kota negara bagian Amerika Serikat.

Bola basket sudah berkembang pesat sejak pertama kali diciptakan pada akhir abad-19. Menurut Dr. James Naismith (2007:3), seorang guru pendidikan olahraga di YMCA International Training School, menciptakan olahraga bola basket pada musim gugur tahun 1891. Tujuan permainan bola basket adalah mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari tim lawan. Bola basket adalah olahraga berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Permainan menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan bola basket adalah 4 kali 10 menit dengan jeda

istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bola basket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut Referee sedangkan wasit 2 disebut Umpire. Selain di masyarakat permainan bola basket juga diselenggarakan disekolah-sekolah mulai dari SD, SMP, sampai SMA khususnya pada mata pelajaran penjaskes.

Permainan bola basket masuk keindonesia dibawa oleh perantau Tionghoa. Pada mulanya, bola basket hanya berkembang di beberapa kota besar seperti medan , bandung, surabaya, semarang, dan yogyakarta. Pada awalnys,permainan ini hanya dikenal oleh lingkungan yang terbatas, khususnya pelajar-pelajar dikota perjuangan dan pusat pemerintah seperti yogyakarta dan solo. Setelah proklamasi,pada PON 19 september 1948 di solo, bola basket termasuk salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan dan diikuti oleh beberapa regu peserta, antara lain PORI solo dan yogyakarta.

Sejak Perbasi terbentuk, banyak sekali kegiatan dilakukan yang sifatnya nasional, regional, dan internasional baik di dalam negeri maupun diluar negeri. Pada tahun 1953, Perbasi diterima menjadi anggota FIBA. Pada saat itu pula perpanjangan Perbasi diubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia. Dalam perjalannaya, Perbasi dalam membina dan mengembangkan perbola basketan di indonesia mengalami berbagai hambatan, terutama berasal dari perkumpulan Tionghoa yang tidak bersedia masuk Perbasi. Untuk mengantisipasi masalah tersebut, pada tahun 1955 Perbasi menyelenggarakan konferensi bola basket di bandung yang dihadiri oleh utusan dari semarang, yogyakarta, jakarta, dan bandung. Hasil keputusan konferensi tersebut menyatakan bahwa Perbasi

Merupakan Satu-satunya induk organisasi bola basket di Indonesia. Dengan demikian, tidak ada lagi sebutan Bon BolaBasket Tionghoa dan sebagainya.

Olahraga bola basket juga diselenggarakan di luar jam pelajaran sekolah yaitu ekstrakurikuler. Dimana ekstrakurikuler diselenggarakan pada sore hari. Ekstrakurikuler di sekolah bertujuan untuk membimbing, mendidik, dan melatih hobi serta prestasi para siswa agar mampu berkembang dan berprestasi. Untuk itu, selain pelatih memberikan pelatihan teknik dasar, pelatih juga harus memberikan pelatihan terhadap kesegaran jasmani anak didik sejak dini agar anak didik memiliki tumbuh kembang yang baik terutama untuk siswa usia 16-19 tahun. Di SMA banyak pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan, terutama untuk bola basket misalnya PORDA, PORSENI Pelajar, dan lain-lain. Selain itu, sekolah sering mengadakan class meeting atau lomba-lomba antar kelas. Class meeting biasanya diadakan setelah ujian semester, hari ulang tahun sekolah, hari kemerdekaan, dan lain-lain. Contohnya saja di SMA Negeri 2 Kota Jambi sering mengadakan lomba-lomba terutama bola basket.

Di SMA Negeri 2 Kota Jambi yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket belum pernah dilaksanakan tes kelincahan *dribbling* sehingga menjadi masalah yang harus dicari solusi atau pemecahannya dan pelaksanaan pembelajaran dapat berjalan lancar. Jika hanya mengandalkan program pendidikan jasmani yang dilaksanakan di sekolah maka peningkatan kelincahan *dribbling* siswa tentu tidak akan tercapai. Di samping itu, pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di SMA Negeri 2 Kota Jambi berlangsung dua kali seminggu karena untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*, minimal orang tersebut harus

melakukan aktivitas latihan sekurang-kurangnya 3-5 kali dalam satu minggu berdurasi 20-60 menit. Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain bola basket yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Termasuk siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Kota Jambi yang jarang sekali melakukan latihan kondisi fisik untuk menunjang keterampilan bermain bola basket khususnya kemampuan menggiring bola.

Banyak variasi latihan dari teknik bermain bolabasket yang lebih menarik perhatian siswa daripada harus melakukan latihan kondisi fisik. Sebagai contoh pada teknik menembak atau memasukkan bola ke ring basket siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 2 Kota Jambi lebih senang melakukan latihan dalam memasukkan bola ke ring basket dengan berbagai variasi seperti *jump shoot*, *lay up shoot* dan berbagai teknik lainnya. Bahkan tidak menutup kemungkinan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Kota Jambi melakukan tembakan ke ring basket dengan berbagai gaya sesuai dengan keinginan siswa.

Hasil pengamatan penulis bahwa penguasaan teknik-teknik dasar bolabasket para peserta didik yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket masih perlu peningkatan khususnya pada teknik *dribbling*. Pada hakikatnya *dribbling* bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bolabasket tetapi *dribbling* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bolabasket yaitu untuk memudahkan serangan fast break (serangan balik cepat setelah posisi terserang),

lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bolabasket.

Melihat fakta di lapangan masih banyak peserta didik yang kesulitan saat melakukan *dribbling*, mereka masih terlihat kaku pada saat *dribbling* dan kebanyakan cara *dribbling* peserta didik bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola. Pandangan mata saat melakukan *dribbling* sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan *dribbling* juga belum tampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang peserta didik yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja.

Jarang sekali dijumpai siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Kota Jambi melakukan latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan dan kelincuhan untuk menunjang kemampuan bermain bola basketnya. Latihan kondisi fisik seperti kecepatan dan kelincuhan untuk kebanyakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket SMA N 2 Kota Jambi merupakan hal yang tidak penting bahkan terkesan membosankan bagi siswa. Melakukan permainan langsung lebih menarik daripada harus melakukan latihan kondisi fisik, hal ini

mungkin disebabkan karena melakukan permainan lebih menyenangkan daripada harus melakukan latihan kondisi fisik yang mungkin akan menguras tenaga.

Berdasarkan dari uraian diatas maka dapat dilihat permasalahan yang akan diteliti, maka peneliti mencoba untuk melakukan penelitian dengan judul : “Pengaruh latihan variasi kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA N 2 Kota Jambi”.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Masih kurang Latihan kondisi fisik seperti latihan kecepatan dan kelincahan jarang sekali dilakukan oleh siswa.
2. siswa masih sering melakukan kesalahan saat melakukan *dribbling*
3. masih kurangnya kemampuan siswa saat melakukan *dribbling* bola basket

1.3. Batasan Masalah

Dari berbagai masalah yang muncul dari latar belakang dan identifikasi masalah, maka perlu diadakan batasan masalah agar penelitian ini tidak menyimpang dari pembahasan yaitu :

1. Variasi latihan *Dribbling*
2. Kelincahan *Dribbling*
3. Peserta adalah siswa SMA N 2 Kota Jambi yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket.

1.4. Defenisi Operasional

Untuk tidak terjadinya salah pengertian mengenai istilah-istilah pada variabel yang terkandung dalam judul, maka penulis menganggap perlu untuk menjelaskan istilah-istilah yang berhubungan dengan penelitian. Adapun istilah-istilah tersebut:

1. Variasi Latihan *Dribbling*

Variasi latihan *dribbling* adalah salah satu bentuk latihan *dribbling* dengan mengutamakan teknik dari *dribbling* tersebut. Variasi latihan *dribbling* yang diberikan oleh peneliti latihan *dribbling* segi empat, *dribbling* dengan cara melingkar, *dribbling* dengan pola slalom, *dribbling* dengan lawan operan, *dribbling* beranting, *dribbling* sambil menepis bola.

2. Kelincahan *Dribbling*

Kelincahan *Dribbling* adalah membawa bola ke depan dengan cara memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari. Dalam permainan bola basket *dribbling* hanya boleh dilakukan dengan satu tangan, baik tangan kiri maupun tangan kanan. *Dribbling* dilakukan untuk melindungi bola agar bola tidak direbut lawan. Kelincahan *dribbling* ini nantinya akan digunakan untuk pengambilan tes penelitian.

1.5. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *dribbling*

terhadap kelincahan *Dribbling* Bola Basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kota Jambi?”

1.6. Tujuan Penelitian

Suatu penelitian harus mempunyai tujuan yang pasti dan jelas. Hal ini sebagai pedoman dalam mengadakan penelitian. Tujuan dalam penelitian ini menunjukkan nilai atau kualitas penelitian tersebut adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *Dribbling* Bola Basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Kota Jambi.

1.7. Manfaat penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna sebagai bahan masukan yang berarti dan adapun manfaat dari penelitian sebagai berikut :

1. Bagi penulis penelitian ini bermanfaat untuk menyelesaikan studi di pendidikan olahraga dan kesehatan di universitas jambi.
2. Sebagai bahan masukan bagi siswa SMA untuk meningkatkan prestasi bola basket
3. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi para peneliti lainnya dalam pembahasan terhadap masalah yang sama dimasa yang akan datang