

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia sehari-hari yang bermanfaat bagi pembentukan kesehatan jasmani dan rohani yang baik, sejauh ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan praktis bagi peningkatan masyarakat. Selain itu, olahraga yang berkontribusi dalam meningkatkan kapasitas negara untuk menerapkan sistem pembangunan berkelanjutan.

Namun demikian, tidak hanya sebatas kesehatan olahraga juga bisa untuk meningkatkan prestasi agar mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di kancah nasional maupun internasional. Potensi yang mereka miliki harus dikeluarkan agar tidak menjadi potensi tersembunyi.

Menurut undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional Pasal 25 ayat 1 berbunyi : “ Pembinaan dan pengembangan olahraga pendidikan dilaksanakan dan diarahkan sebagai satu kesatuan yang sistematis dan berkesinambungan dengan sistem pendidikan nasional”.

Di balik itu harus kita akui bahwa perkembangan di bidang olahraga mendapat perhatian yang besar dari pemerintah dan masyarakat dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kebugaran bangsa Indonesia. Hal ini dilakukan tidak hanya oleh pemerintah, tetapi juga harus didukung oleh berbagai pihak. Untuk menjangkau masyarakat yang aktif, perlu adanya olahraga berupa permainan yang digemari masyarakat, salah satunya cabang permainan bola basket.

Permainan atau olahraga bola basket berasal dari luar Indonesia tepatnya Amerika Serikat. Olahraga ini berkembang setiap tahun di Afrika Selatan, Eropa Selatan, Lituania, serta di Indonesia. Basket adalah olahraga yang beregu yang terdiri dari dua tim lawan yang masing-masing beranggotakan 5 orang. Menurut Rizardi. R (2020:8) mengemukakan permainan bola basket merupakan permainan yang dinamis dan atraktif terutama berkenaan dengan cara memainkan bola baik saat *dribble*, *passing*, *lay-up* maupun *shooting*.

Tujuan dari permainan bola basket adalah untuk menciptakan atau mencetak poin sebanyak-banyaknya dengan menempatkan bola basket kedalam *ring* atau keranjang, serta meminimalisir tim lawan mencetak poin. Untuk mendapatkan angka atau skor dengan mudah dalam memasukkan bola, diperlukan tehnik *dribbling* yang baik. Di antara keterampilan bola basket, kemampuan *dribbling* bola juga sangat penting untuk dalam mengembangkan kemampuan pemain bola basket untuk memenangkan suatu pertandingan.

Dalam bola basket, *dribble* melibatkan membawa bola dengan cara memantulkan bola ke tanah dengan satu tangan baik dalam keadaan berjalan atau berlari. Menurut Suryani S. ( 2017:104 ) *dribble* juga merupakan unsur dasar yang selalu diperlukan dalam suatu pertandingan dengan cara memantulkan bola ke lantai agar mendekati gawang dan mencetak poin, artinya jika apabila disuatu kondisi seorang pemain tidak mampu memberi *passing* ke temannya, maka dia bisa melakukan *dribble* untuk mencapai suatu target tertentu. Dengan memiliki kemampuan *dribble* yang baik, kita akan menciptakan permainan yang baik. Oleh sebab itu, unsur *dribble* tergolong keterampilan yang dasar yang wajib dimiliki setiap pemain basket.

Berdasarkan observasi dan wawancara dengan pelatih klub Glanders Kabupaten Merangin, teknik *dribble* pada pemain putri klub Glanders Kabupaten Merangin tersebut terlihat kurang bervariasi dan tidak beraturan. Teknik *shooting* mereka juga ada yang kurang baik, menyebabkan ketika mereka *shooting* bolanya tidak mengenai ring dan juga terlihat dari beberapa pemain putri tersebut memiliki kondisi fisik yang kurang baik. Mengingat dari postur pemain putri klub Glanders memiliki postur tubuh yang kecil maka kemampuan *dribble* merupakan hal yang sangat penting untuk dimiliki untuk menuju ring atau membebaskan diri dari lawan dan menciptakan poin sebanyak-banyaknya sehingga memenangkan sebuah kejuaraan atau pertandingan. Permasalahan yang dimiliki pemain putri klub Glanders di Kabupaten Merangin yaitu, ketika mereka melakukan *dribble* mereka kerap sekali tidak melihat situasi, hal itu disebabkan karena saat melakukan *dribble* mereka terlalu fokus kepada bola dan bola yang di *dribble* sering terlepas dan terlalu lambat dalam berakselerasi karena terlalu fokus pada bola saat didalam pertandingan atau kejuaraan, sehingga bola dari pemain putri tersebut mudah diambil oleh tim lawan menyebabkan terhambatnya jalan pertandingan untuk mencetak poin dalam memenangkan sebuah pertandingan atau kejuaraan yang sedang dijalani, disisi lain kurangnya teknik *dribble* pada pemain putri Klub Glanders Kabupaten Merangin menyebabkan mereka mudah untuk diarahkan oleh *defender* musuh, sehingga menyebabkan bola dipenguasaan pemain putri Klub Glanders Kabupaten Merangin sangat mudah untuk dicuri atau *steal* dan memberikan keuntungan bagi tim lawan, dan kurangnya sikap semangat atau antusias ketika mengikuti latihan *dribble*. Seharusnya *dribble* dilakukan dengan cara memosisikan badan sedikit dicondongkan kedepan, arah pandangan kedepan,

posisi bola di pegang dengan kedua tangan di samping badan, lalu memantulkan bola dengan teratur menggunakan satu tangan, saat memantulkan jangan memukul dengan telapak tangan, tetapi di pantulkan dengan bantuan jari-jari tangan. Untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribble* diperlukan suatu program latihan yang bervariasi agar tujuan latihan sesuai dengan target yang ingin di capai.

Menurut Harsono (1988:121) menjelaskan variasi latihan yaitu: “Variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga dengan demikian timbulnya kebosanan dalam berlatih dapat dihindari. Atlet membutuhkan variasi latihan”. program variasi latihan yang memiliki beberapa tingkat kesulitan di tiap tingkatannya yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribble*.

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan penulis, terdapat permasalahan yang terjadi di lapangan pada saat bermain bola basket membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Penerapan Variasi Latihan *dribble* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Putri Bola Basket Klub Glanders Kabupaten Merangin “. Pada penelitian ini, peneliti diharapkan dapat memberikan gambaran variasi-variasi latihan *dribble* pada bola basket yang bisa diterapkan dalam program latihan dan dapat menutupi permasalahan yang muncul pada saat pertandingan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian yang telah ditulis pada latar belakang diatas, maka masalah yang dapat diidentifikasi antara lain :

1. Seringnya kehilangan bola pada saat melakukan penyerangan.

2. Kemampuan *dribble* yang tidak berirama dan monoton sehingga mudah untuk dibaca lawan gerakan yang akan dilakukan.
3. Pandangan terlalu fokus terhadap bola yang di *dribble*.
4. Seringnya tidak melihat situasi ketika melakukan gerakan *dribble*.
5. Kurangnya sikap antusias dalam mengikuti latihan *dribble*.

### **1.3 Batasan Masalah**

Pembatasan masalah diperlukan untuk memfokuskan peneliti yang akan dilakukan. Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka permasalahan di batasi pada penerapan variasi latihan terhadap kemampuan *dribble* pada pemain putri bola basket klub Glanders Kabupaten Merangin.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada penelitian ini sebagai berikut:

1. Bagaimana hasil dari penerapan variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam olahraga permainan bola basket.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dan hasil dari penerapan variasi latihan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket pemain putri Klub Glanders di Kabupaten Merangin.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Terdapat beberapa hasil dari penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat yang diharapkan penulis dari penelitian ini antara lain :

1) Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi ilmu pengetahuan hingga ilmu pendidikan khususnya dalam pada bidang cabang olahraga bola basket.

2) Manfaat praktis

- a) Bagi pemain hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan tentang model latihan *dribble* sehingga membantu mengembangkan kemampuan *dribble* yang dimiliki dan menjadi bekal latihan dalam permainan bola basket.
- b) Bagi pelatih hasil dari penelitian ini untuk memotivasi pelatih agar lebih kreatif dalam pengembangan model latihan variasi *dribble* dan tidak terpaku pada alat atau media yang sebelumnya sudah ada.