

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

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

Menurut Giritwijoyo (2005: 30) mengatakan bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya. 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 *dribbling*, *passing*, *lay-up* maupun *shooting*.

Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribbling* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan

dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menurut Ahmadi, N. (2007: 17), menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. *Dribbling* bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menging bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan dan berlari.

Berdasarkan hasil obeservasi di lapangan para pemain putri klub Asbec di Kabupaten Sarolangun permasalahan yang dimiliki pemain putri klub Asbec di Kabupaten Sarolangun yaitu, ketika merak melakukan *dribbling* mereka kerap sekali tidak melihat situasi, hal itu disebabkan karena saat melakukan *dribbling* mereka terlalu fokus pada bola saat didalam pertandingan maupun 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 *dribbling* pada pemain putri klub Asbec di Sarolangun menyebabkan mereka mudah untuk diarahkan oleh *defender* musuh, sehingga menyebabkan bola di penguasaan pemain putri klub Asbec sangat mudah untuk dicuri atau *steal* dan memberikan keuntungan bagi tim lawan, dan kurangnya sikap semangat atau antusias ketika mengikuti latihan *dribbling*.

Ball handling merupakan pendasaran atau fundamental movement *dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *Ball handling* dan *dribbling*. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Menurut Prusak (2007: 25), latihan *Ball handling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan- sentuhan bola pada bagian telapak

tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Berdasarkan hal tersebut selama ini banyak pelatih kurang atau mengabaikan latihan *Ball handling* sebagai suatu rangkaian awal sebelum mengajarkan atau melatih teknik menembak, mengoper dan menggiring bola. *Ball handling* merupakan suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Untuk latihan *Ball handling*, peneliti menggunakan bola basket ukuran 7. Bola basket ukuran 7 biasanya dipakai untuk pertandingan bola basket putra. Berat bola 650 gram dengan keliling bola 74,93 cm sedangkan bola basket ukuran 6 biasanya dipakai untuk pertandingan putri. Berat bola 567 gram dengan keliling bola 72,93 cm. Maksud dan tujuan peneliti menggunakan bola basket ukuran 7 untuk atlet putri yaitu agar terdapat sedikit pembebanan, sehingga atlet mengalami peningkatan pada kekuatan otot yang diharapkan nantinya akan lebih mudah untuk melakukan *dribbling*.

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 “Pengaruh latihan *Ball handling* menggunakan bola ukuran 7 terhadap keterampilan *Dribbling* atlet putri klub bola basket Asbc di Kabupaten Sarolangun “. Pada penelitian ini, peneliti diharapkan

dapat memberikan gambaran variasi-variasi latihan *Ball handling* pada bola basket yang bisa diterapkan dalam program latihan dan dapat menutupi permasalahan yang muncul pada saat pertandingan.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui pengaruh latihan *Ball handling* dengan menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet putri bola basket club Asbec di sarolangun.
2. Pada saat melakukan *dribbling* masih terdengar suara sentuhan antara tangan dan bola, terjadi karena masih banyak melakukan *dribbling* bola masih dipukul dan mata saat melakukan *dribbling* masih tertuju pada bola.
3. Kurangnya variasi latihan yang meningkatkan pemain dalam melakukan keterampilan *dribbling*.

1.3 Batasan masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian , maka dibuat lah batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada variable bebas nya latihan *Ball handling* menggunakan bola basket ukuran 7 dan variable terikat nya keterampilan *dribbling*.

1.4 Rumusan masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah yaitu "Apakah ada pengaruh latihan *Ball handling* menggunakan bola basket ukuran 7 terhadap keterampilan *dribbling* pada atlet putri club bola basket Asbec di Sarolangun.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah latihan ball handling dengan menggunakan bola basket ukuran 7 dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet putri di club Bola Basket Asbec di Sarolangun, dan latihan ini mempengaruhi keakuratan, dan control *dribbling*.

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 Teoris

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

2. Manfaat Praktis

- a) Bagi peneliti diharapkan dapat diterima sebagai bahan kajian dalam penelitian khususnya di lembaga pendidikan olahraga.
- b) Bagi pelatih di harapkan untuk mengetahui bahwa pentingnya atlet putri di klub bola basket Asbec di sarolangun menerapkan latihan *Ball handling* menggunakan bola ukuran 7.
- c) Bagi pemain / atlet diharapkan pemain dapat mengetahui pentingnya melakukan *Ball handling* menggunakan bola ukuran 7.