

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Bola basket adalah olahraga beregu yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari lima pemain, setiap regu berusaha mencetak angka atau memasukan bola ke dalam keranjang (Dewangga & Fithroni, 2020). Permainan bola basket memiliki teknik dasar yang meliputi: *body control* (mengontrol badan), *moving without the ball* (pergerakan tanpa bola), *ball handling* (penguasaan bola), *passing and catching the ball* (mengoper dan menangkap bola), *dribbling* (menggiring bola), *rebound* (usaha mengambil bola setelah shooting tidak masuk) dan *shooting* (menembak) (Prasetyo & Sukarmin, 2017). Keterampilan individu seperti *passing*, *dribbling*, dan tembakan serta kerja sama tim untuk bertahan maupun menyerang, adalah syarat agar berhasil dalam memainkan olahraga ini. *Passing* adalah salah satu kunci keberhasilan serangan tim dan sebuah unsur penentuan tembakan-tembakan yang berpeluang besar untuk mencetak angka, *dribbling* adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan, *shooting* adalah usaha memasukan bola ke keranjang (Kusumawati, 2020).

Dalam permainan bola basket terdiri dari 5 pemain setiap pemain harus bekerja sama dan berkolaborasi dengan baik. Kerjasama dan kekompakan tim sangat penting untuk keberhasilan tim meraih kemenangan. Seorang atlet bola basket harus memiliki komponen fisik yang di perlukan dalam bermain basket untuk menopang dirinya di dalam permainan. Untuk mencapai hasil yang optimal, setiap tim bola basket harus bekerja sama dengan baik dan mencetak angka lebih banyak dari pada tim lawan untuk mendapatkan kemenangan (Widyasari, 2020). Dalam menggapai sebuah prestasi khususnya di bola basket membutuhkan komponen fisik yang baik dan ideal untuk atletnya. Karena unsur fisik sangat di butuhkan dalam setiap cabang olahraga apapun. Seperti yang diungkapkan oleh (Prasetyo, 2019) bahwa setiap aktifitas fisik yang di lakukan akan menimbulkan

suatu perubahan diantaranya yaitu : keadaan anatomi, biokimia, fisiologi dan keadaan psikologis bagi atlet. Komponen fisik merupakan salah satu penunjang untuk bisa mendapatkan prestasi yang ingin di capai dengan baik. Dengan begitu agar prestasi olahraga dapat di raih membutuhkan usaha, latihan terukur terencana dan kerja keras. Komponen fisik yang harus di miliki oleh seorang pemain basket adalah daya tahan, kekuatan, kecepatan, power, koordinasi, kelentukan dan kelincahan (Sugito, 2018a). Permainan bola basket memiliki beberapa komponen fisik yang sangat diperlukan atlet dalam bermain basket, sumbangan terbesar dalam performa atlet yaitu daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*) dan daya tahan (*endurance*) (Awanti, 2024).

Bola basket merupakan olahraga yang dinamis oleh karena itu, atlet dituntut untuk memiliki kecepatan dan juga kelincahan untuk di aplikasikan dalam pertandingan. Menurut (Sugito, 2018) “orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Sedangkan menurut (Aulia, 2020) kelincahan merupakan salah satu dari bagian kebugaran jasmani yang sangat di perlukan pada seluruh aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh. Dapat di simpulkan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah gerakan dalam waktu yang singkat. Dalam olahraga bola basket teknik yang sangat membutuhkan kelincahan yaitu *dribble*, teknik *dribble* penting dilakukan untuk melewati penjagaan lawan sehingga saat melakukannya harus dengan cepat dan memiliki kelincahan yang baik (Awanti, 2024). Dalam penelitian (Nafisah & Hariyanto, 2024) kelincahan memberikan kontribusi yang besar terhadap kemampuan *dribble* bola basket dengan persentase 55%-78,5% terhadap keterampilan *dribble*. Ini menunjukkan bahwa semakin baik kelincahan atlet, semakin baik pula kemampuannya dalam melakukan gerakan-gerakan penting di basket seperti *dribble*, terobosan dan menghindari lawan.

Berdasarkan hasil observasi dengan pelatih ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Cimahi yang telah dilakukan peneliti terlihat bahwa atlet bola basket SMPN 2 memiliki kelemahan di komponen fisik, khususnya dalam kelincahan atau *agility*. Pelatih mengatakan pada awalnya tim basket SMPN 2 memiliki kondisi fisik kelincahan dan kecepatan yang baik dibuktikan tim SMPN 2 Cimahi di dalam pertandingan selalu bergerak dengan cepat, mampu melewati lawan tanpa kehilangan bola hingga tidak jarang menjadi juara 1 tim SMPN 2 Cimahi di tingkat kota maupun provinsi. Tapi berbeda dengan saat ini para pemain mudah merasa lelah saat melakukan latihan, menurunnya kemampuan atlet dalam melewati lawan baik menggunakan bola maupun tidak juga menjadi persoalan tim basket ini untuk memudahkan mencetak angka. Kurangnya kemampuan kelincahan atlet bola basket SMPN 2 Cimahi membuat performa atlet di lapangan kurang maksimal dengan adanya masalah tersebut. Hal ini di dukung dengan penelitian (Nafisah & Haryanto, 2024) menunjukkan bahwa kelincahan memberikan kontribusi signifikan terhadap kemampuan *dribble*, kelincahan memiliki kontribusi sebesar 78,5% terhadap kemampuan atlet basket saat bertanding yang berfungsi dalam memaksimalkan kemampuan bergerak cepat dan merubah arah dalam bertanding. Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Aulia, 2020) dalam permainan bola basket, atlet sering kali perlu mengubah arah dengan cepat untuk menghindari lawan atau mengambil posisi yang lebih baik, kelincahan membantu pemain melakukan gerakan tersebut tanpa kehilangan keseimbangan atau kontrol bola saat di dalam pertandingan. Oleh karena itu dibutuhkan metode latihan untuk meningkatkan kelincahan salah satunya dengan menerapkan latihan *ladder drill*.

Latihan *ladder drill* yaitu sebuah latihan yang paling baik untuk meningkatkan kekuatan kaki, kecepatan, koordinasi dan keseluruhannya yang berhubungan dengan kelincahan (Hudaya, 2020). *Ladder drill* membantu improvisasi aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai gerakan tubuh. Cara untuk melatih kelincahan (*Agility*) yaitu dengan menggunakan *ladder drill*. Sesuai dengan penelitian yang

dilakukan (Prasetyo, 2019) latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kelincahan. Latihan *ladder drill* dapat meningkatkan beberapa aspek gerakan antara lain yaitu : meningkatkan kecepatan gerakan, tahan otot, kecepatan reaksi, koordinasi, dan dapat mengubah arah lebih cepat pada saat kecepatan tinggi. Latihan *ladder drill* dapat digunakan dalam setiap cabang olahraga karena manfaat yang dihasilkan sangat banyak. Penerapan latihan *ladder drill* dapat dengan menggunakan metode *repetition method* (metode repetisi). Latihan *ladder drill* dengan metode *repetition method* merupakan salah satu cara efektif untuk meningkatkan kelincahan atlet bola basket. Latihan ini tidak hanya meningkatkan kelincahan kaki tetapi juga kemampuan atlet dalam mengubah arah dengan cepat, yang sangat penting dalam permainan bola basket (Mentari, 2018).

Metode latihan pengulangan atau *repetition method* merupakan metode latihan yang dilakukan secara berulang dan terukur. Metode latihan pengulangan memiliki ciri yaitu : jarak bervariasi 1-5m, volume latihan tergantung kebutuhan dan tuntutan dari setiap tahap latihan, intensitas latihan di lakukan dengan usaha maksimal atau *maximal effort*, istirahat antar repetisi bervariasi tergantung lamanya proses pemulihan pada denyut nadi awal latihan, oleh karena itu latihan kelincahan dengan metode pengulangan cocok di terapkan pada latihan ini, karena sesuai dengan ciri dan kebutuhan latihan kelincahan (Sidik, 2019). Metode latihan repetisi (*repetition method*) memiliki keunggulan dapat meningkatkan aktivitasi unit motorik, sehingga sistem neuromuskular menjadi lebih efisien dalam mengatur gerakan cepat dan tepat untuk mendukung performa gerak eksplosif dan perubahan arah secara tiba-tiba (Islamiaty, 2022).

Selain itu metode lain yang dapat digunakan dalam bentuk latihan *ladder drill* adalah metode interval adalah metode latihan yang melibatkan pengulangan aktivitas fisik dengan periode istirahat di antara setiap sesi. Latihan ini sering digunakan dalam olahraga lari dan bertujuan untuk meningkatkan kecepatan, daya tahan, dan kekuatan tubuh, baik untuk pelari profesional maupun pemula (Mentari, 2018). Latihan interval dapat didefinisikan sebagai sistem latihan yang diselingi

oleh interval waktu istirahat. Hal ini memungkinkan atlet untuk melakukan latihan dengan intensitas tinggi tanpa mengalami kelelahan berlebihan (Rahmawati, 2019). Latihan ini melibatkan pengulangan kegiatan dengan masa istirahat yang teratur, yang berfungsi untuk memulihkan stamina sebelum melanjutkan sesi berikutnya. Latihan interval memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket. Penelitian yang dilakukan (Prasetyo, 2019) menyebutkan bahwa penggunaan metode interval dalam latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan atlet bola basket. Metode repetisi (*repetition method*) memiliki kelebihan efektif untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, koordinasi, daya tahan otot, serta menjaga motivasi dan mengurangi kejemuhan atlet dalam latihan sehingga performa atlet dapat meningkat secara menyeluruh (Irham, 2021).

Hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dengan menggunakan metode pengulangan (*repetition method*) dan interval pada atlet basket SMPN 2 Cimahi. Sehingga peneliti dapat mengetahui sejauh mana peningkatan kemampuan kelincahan atau *agility* pada atlet basket tersebut dengan metode latihan yang berbeda.

## 1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui permasalahan yang timbul pada penelitian ini, penulis akan merumuskan masalah yang ada sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan metode pengulangan (*repetition method*) pada atlet bola basket SMPN 2 Cimahi?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan metode interval terhadap atlet bola basket SMPN 2 Cimahi?
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan pengulangan (*repetition method*) dan interval terhadap peningkatan kelincahan atlet SMPN 2 Cimahi?

### 1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dengan metode pengulangan (*repetition method*) terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket SMPN 2 Cimahi.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dengan metode pengulangan interval terhadap peningkatan kelincahan atlet bola basket SMPN 2 Cimahi.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan pengulangan (*repetition method*) dan interval dalam meningkatkan kelincahan atlet bola basket SMPN 2 Cimahi.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Memberikan pemikiran secara ilmiah atau sains terutama bagi dunia akademik untuk meningkatkan sistem pendidikan atau pengajaran yang lebih berkualitas. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan atau rujukan bagi peneliti-peneliti lain yang memiliki tujuan penelitian yang sama.

#### 1.4.2 Manfaat Praktisi

Manfaat praktisi bagi penelitian ini yaitu:

1. Memberikan kontribusi dalam dunia olahraga, khususnya bola basket, mengenai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan.
2. Memberikan informasi yang bermanfaat bagi pelatih bola basket dalam merancang program latihan yang dapat meningkatkan kelincahan atlet.
3. Memberikan wawasan bagi para atlet dalam memahami pentingnya kelincahan dan bagaimana cara meningkatkan kelincahan melalui latihan yang tepat.

### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

#### BAB 1

Struktur organisasi proposal ini berisi tentang rincian urutan penulisan dari setiap bab proposal penelitian mulai bab I hingga bab III terdiri dari:

Muhammad Fariz Gustianto, 2025

*PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DENGAN METODE LATIHAN PENGULANGAN (REPETITION METHOD) DAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET BOLA BASKET SMPN 2 CIMAHI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

1. Latar belakang penelitian
2. Rumusan Masalah
3. Tujuan Penelitian
4. Manfaat Penelitian
5. Struktur Organisasi

## **BAB II**

Berisi tentang uraian tentang kajian pustaka dan hipotesis penelitian. Kajian pustaka mempunyai peran yang penting, kajian pustaka berfungsi sebagai landasan teoritik dalam menyusun pertanyaan penelitian, tujuan, serta hipotesis, bab II terdiri dari pembahasan teori-teori serta konsep dan turunannya dalam bidang yang dikaji.

## **BAB III**

Bab III berisi tentang yang rinci mengenai metode penelitian, termasuk komponen berikut:

1. Metode Penelitian
2. Desain Penelitian
3. Alur Penelitian
4. Populasi dan Sampel
5. Teknik Pengumpulan Data
6. Instrumen Penelitian
7. Prosedur Penelitian
8. Analisis data
9. Program Latihan
10. Program Latihan

## **BAB IV**

Hasil penelitian dan pembahasan, bab ini berisi eksplorasi, komunikasi, kalkulasi, penyimpanan, dekorasi. Disini penulisan menekankan prinsip-prinsip penting terkait data yang disajikan agar dapat memudahkan pembaca memahami hasil penelitian yang telah dilakukan.

Muhammad Fariz Gustianto, 2025

*PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DENGAN METODE LATIHAN PENGULANGAN (REPETITION METHOD) DAN INTERVAL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET BOLA BASKET SMPN 2 CIMAHI*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## BAB V

Kesimpulan implikasi dan rekomendasi. Pada bab ini membahas tentang kesimpulan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan, implikasi membahas tentang dampak langsung telah dilakukannya penelitian dan rekomendasi yang membangun sebagai acuan terhadap penelitian selanjutnya.