

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus diperhatikan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional. Undang-Undang RI No. 3 Tahun 2005 pasal 1 ayat 13 tentang sistem keolahragawan nasional menjelaskan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragawan.

Seiring berkembangnya zaman, saat ini sudah banyak tempat-tempat yang menyediakan sarana dan prasarana untuk berolahraga, baik olahraga *indoor* maupun *outdoor*, salah satunya adalah bola basket. Olahraga ini dapat membantu menjaga kebugaran tubuh, seperti: daya tahan paru-jantung, kekuatan otot, kecepatan, kelenturan, serta koordinasi (Bompa, Tudor, 1994, hlm. 3), sehingga secara tidak langsung pada saat bermain bola basket, Komponen-komponen kondisi fisik yang dimaksud menurut M. Sajoto (1995, hlm 8) meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, dan ketepatan reaksi. Bola basket diminati karena sifatnya yang beregu dan adanya unsur keindahan serta hiburan dalam gerakan-gerakannya. Sampai saat ini, sudah banyak model atau bentuk-bentuk latihan yang dibuat untuk meningkatkan keterampilan seorang pemain bola basket.

Perwujudan gerak dalam berbagai metode (cara) latihan sangat terkait dengan jenis yang dilakukan. Hal ini memiliki prinsip dasar spesifik, baik secara biologi maupun psikologi. Oleh karena itu perlu dicari pemecahannya, terutama latihan yang spesifik maupun satu tujuan seperti *agility*.

Dalam permainan bola basket, *dribbling* (menggiring bola) merupakan salah satu komponen teknik dasar yang sangat penting dan harus dimiliki setiap pemain. Menurut Ambler Vic (1990, hlm.10)

Dery Wijayanto, 2020
**PENGARUH LATIHAN AGILITY DENGAN METODE LATERAL RUN TERHADAP
PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

“*dribbling* adalah membawa bola dengan cara memantulkannya”. Teknik menggiring bola wajib dimiliki oleh setiap pemain karena teknik ini berguna untuk melewati lawan, mengatur serangan, membawa bola ke depan, dan menjadi dasar irama permainan bola basket. Kenyataan yang terjadi di dalam lapangan, banyak pemain basket di tingkat kelompok umur 16 tahun yang keterampilan dalam *dribbling* bolanya masih harus diperbaiki. Terlihat belum adanya ketenangan dalam mengontrol bola, sehingga ketika sedang menggiring bola, bola sering terlepas. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, antara lain adalah tingkat keterampilan *dribbling* yang rendah. Kurangnya variasi latihan dari pelatih maupun guru dalam meningkatkan keterampilan, kemampuan serta pengetahuan tentang teknik menggiring bola yang masih kurang. Kemampuan teknik menggiring bola seorang pemain bola basket perlu benar-benar dilatih secara bertahap dan ditingkatkan secara progresif, agar pemain dapat terbiasa dengan teknik menggiring bola dan memiliki keterampilan menggiring bola dengan penuh ketenangan, serta mempunyai keterampilan *dribbling* yang baik sebagai seorang pemain bola basket. Metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* salah satunya adalah melalui pendekatan teknik dengan metode latihan *lateral run*.

Latihan *lateral run* dapat mempengaruhi tingkat kelincahan dalam melakukan keterampilan *dribbling* bola basket. Akan tetapi, latihan *lateral run* ini belum banyak digunakan oleh pelatih maupun guru olahraga dalam olahraga bola basket. Sehingga perlu adanya inisiatif dari pelatih maupun guru olahraga untuk membuat metode latihan *lateral run* yang efektif dan efisien serta dapat dikatakan dengan satu metode atau dengan satu bentuk latihan dapat melatih dua komponen, yaitu, kelincahan dan melatih keterampilan *dribbling* pemain bola basket.

Dengan adanya metode latihan tersebut, diharapkan seorang pemain basket dapat mengembangkan variasi gerakan-gerakan yang dapat mendukung kemampuannya dalam bermain bola basket secara teknik, dan secara unsur fisik dapat meningkatkan kelincahan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* basket tersebut. Apabila kedua

unsur tersebut terus dilatih dan dikembangkan dalam teknik *dribbling*, maka akan menghasilkan teknik *dribbling* yang baik dan benar.

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dalam penelitian ini adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: adakah pengaruh latihan *agility* menggunakan metode *lateral run* terhadap keterampilan *dribbling* atlet basket garuda bandung Academy?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah, maka penelitian ini mempunyai tujuan untuk membuktikan bahwa latihan *agility* dengan metode *lateral run* dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain basket Garuda Academy Bandung.

D. Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang masalah, rumusan masalah dan dan tujuan penelitian diatas. Penelitian ini menggunakan batasan masalah sebagai berikut:

1. Sampel yang digunakan adalah atlet basket usia n 16 tahun Garuda Academy Bandung.
2. Test yang digunakan adalah uji *Illinois test*.
3. Sampel yang digunakan ber gender laki-laki

E. Manfaat Penelitian

Setelah penelitian selesai, penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai

1. Secara Teoritis

Secara teoritis dapat dijadikan informasi, inovasi, referensi, rujukan dan keilmuan yang bermanfaat bagi siswa, pelatih, pembina, masyarakat dan lembaga olahraga khususnya perbasi mengenai pengaruh latihan *agility* dengan metode *lateral run* terhadap keterampilan *dribbling* pada cabang olahraga bola basket.

2. Secara Praktis

Secara praktis penelitian ini adalah upaya dari pembelajaran dan mengaplikasikan dengan baik secara teoritis maupun praktis dari hasil selama studi pada program S-1 di Universitas Pendidikan Indonesia dan sebagai pengalaman dalam pengkajian ilmu kepelatihan dan penalaran dalam aspek-aspek keilmuan. Dan apabila hasil penelitian ini sesuai yang diharapkan, maka dapat dimanfaatkan pula dalam memberikan variasi latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* atlet pada cabang olahraga bola basket serta dapat digunakan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

F. Struktur Organisasi Skripsi

Bab I berisi uraian tentang pendahuluan dan merupakan bagian awal dari skripsi yang terdiri dari: latar belakang penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, batasan masalah, manfaat penelitian dan struktur organisasi skripsi.

Bab II berisi tentang kajian teoritis yang terdiri dari konsep dan teori yang terdapat pada penelitian ini dan hipotesis.

Bab III berisi penjabaran dari metode penelitian yang terdiri dari desain penelitian, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, prosedur pengambilan data dan analisis data.

Bab IV berisi tentang temuan dan juga pembahasan penelitian, yang terdiri dari temuan penelitian dan pembahasan temuan penelitian.

Bab V berisi tentang hasil dari penelitian, terdiri dari kesimpulan dan saran.