

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Olahraga ialah aktivitas ataupun proses yang dijalankan di semua jenjang termasuk sekolah menengah dbahkan sekolah dasar yang memanfaatkan anggota fisik ataupun aktivitas sehingga badan lebih bugar dan sehat (Bangun, 2016, hlm. 20-77). Adapun olahraga prestasi ialah olahraga yang didalamnya memuat pengembangan dan pembinaan olahraga dengan berkelanjutan, berjenjang dan terencana lewat kompetensi guna meraih prestasi yang akan dicapai. Adapun olahraga prestasi diantaranya yaitu bola basket.

Bola basket merupakan olahraga populer dunia bahkan di Indonesia. Pertandingan-pertandingan antar daerah, provinsi bahkan negara rutin diselenggarakan untuk mencari bibit-bibit atlet yang unggul atau sekedar menguji seberapa besar kemampuan dalam olahraga bola basket. Upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan minat terhadap bola basket maka sejak dini sudah dikenalkan melalui sekolah dasar dengan memasukan pembelajaran bola basket agar setiap anak di Indonesia minimal kenal dengan bola basket dan mau melakukan aktivitas bola basket di luar jam sekolah. (Walton & Lismadiana, 2015, hlm. 29-38)

Bola basket adalah olahraga kompetitif yang banyak diminati oleh semua kalangan terutama pada lingkungan pelajar, maka dari itu banyak pelajar yang mengikuti pertandingan-pertandingan bola basket. Dinata dan Lismadiana (2019, hlm. 21-44) Permainan bola basket adalah cabang olahraga yang mengandalkan permainan tim. Dalam permainan bola basket terdapat dua tim yang terdiri dari lima orang untuk saling menghasilkan poin dengan cara memasukkan bola kedalam keranjang lawan.

Digolongkan olahraga yang memakai bola besar, permainannya bola basket dilaksanakan memakai tangan, dengan saling mengoper ke teman dan sambil berjalan ataupun ditempat bola dipantulkan ke lantai dengan tujuan yakni mencetak angka paling banyak dengan bola yang dimasukkan ke ring lawan. Menurut Schaafsma dalam buku (Anugrarista & Riswandi, 2021, hlm. 17) Bola basket membutuhkan gerakan yang hampir konstand dan karena pemain bergerak cepat

ditempat yang terbatas. Bola basket termasuk cabang olahraga beregu dengan lima orang sebagai pemainnya. Secara hakekat permainan bola basket yakni menghasilkan angka sebanyak mungkin dan pemain lawan dicegah agar tidak menghasilkan angka. Guna memainkan bola basket ini dibutuhkan sejumlah teknik dasar yakni shooting, dribbling, dan passing

Menurut Ahmadi (Ahmadi, 2007, hlm. 3) Menggiring bola berarti menjalankan bola ke segala arah sesuai aturan yang ada. Menggiring juga termasuk mencari peluang untuk menyerang, menerobos pertahanan lawan, atau memperlambat permainan. Pemain dapat membawa bola satu langkah atau lebih, baik berjalan atau berlari, selama bola memantul di tanah. Menggiring bola harus dilakukan dengan satu tangan. Dribbling digunakan untuk mencari peluang menyerang, menerobos pertahanan lawan, atau memperlambat permainan. Berdasarkan pendapat dan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan, dribbling adalah dasar dalam permainan bola basket yang sangat penting yang dilakukan dengan memantul-mantulkan bola secara terus-menerus dengan menggunakan satu tangan dalam posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus sudah meninggalkan tangan sebelum kaki tumpuan berpindah posisi.

Menggiring bola salah satu dasar pertama bola basket yang diperkenalkan kepada seseorang yang baru memulai basket, sebab keterampilan ini fundamental bagi masing-masing pemain yang ikut serta dalam permainan bola basket. Menggiring bola adalah teknik penting yang harus dimiliki pemain.

Menggiring bola adalah faktor integral dalam bola basket, dan dasar untuk permainan individu maupun tim. Di dalam bola basket, setiap tim membutuhkan sedikitnya satu pemain yang menguasai dalam menggiring bola dengan cepat, hal terpenting untuk menerobos ke area lawan yang dilindungi dengan rapat.

Untuk melakukan kontrol bola saat menggiring bola, lebarkan jari-jari tangan kalian yang digunakan untuk menggiring bola, lakukan kontak bola dengan menggunakan jari-jari kalian, buka telapak tangan. Dorong ke bawah bola dengan lembut ke lantai dengan menggunakan jari-jari, pergelangan tangan dan lengan untuk mengontrol ketinggian juga kecepatan dari pantulan”. Selanjutnya Jon Oliver menjabarkan daftar cek teknik dribble sebagai berikut : - Dribble dengan kepala tegak - Dribble setinggi pinggang - Bola menyentuh telapak jari.

Dalam melaksanakan keterampilan seorang atlet diharapkan dapat melakukan teknik dengan baik, mengontrol permainan serta mengambil keputusan dengan tepat demi berkembangnya permainan. Hal tersebut sejalan dengan pendapat menurut Sumarno (dalam Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani, 2017, hlm. 30-35) mengatakan bahwa “seorang pemain harus dapat mengontrol teknik permainannya sendiri dan mengembangkannya untuk itu perlu adanya pembinaan pukulan-pukulan yang benar dimana hal ini merupakan dasar untuk meningkatkan mutu permainan.

Menurut Rothing dan Grossing dalam (Hardiansyah, 2018, hlm. 117-123) pemilihan bentuk latihan penting untuk meningkatkan performa atlet dalam cabang olahraga apapun. Efektivitas bentuk-bentuk latihan ini merupakan prasyarat untuk pelaksanaan latihan yang tepat dan persyaratan olahraga. Dari pernyataan di atas menyatakan pandangan bahwa latihan sangat penting dalam upaya meningkatkan kemampuan individu untuk meningkatkan hasil dari kinerja olahraga. Latihan juga memiliki sejumlah komponen yang mendukung untuk mencapai tujuan pelatihan yang efektif dan mencapai hasil yang maksimal.

Mempersiapkan atau merencanakan program latihan terdiri dari mengarahkan latihan selama suatu periode waktu (waktu yang spesifik). Tujuannya ialah untuk memaksimalkan adaptasi fisiologis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kemampuan seorang atlet untuk melakukan atau tampil”. Latihan adalah sekumpulan berbagai proses latihan yang disusun secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang, jumlah beban latihannya semakin hari semakin bertambah. Sistematis artinya melatih secara teratur, terencana, sesuai rencana, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, terus menerus dari yang mudah ke yang sulit.

Iniilah mengapa termasuk unsur krusial dalam olahraga bola basket agar prestasi setinggi mungkin bisa diraih. Guna menghasilkan angka sebanyak mungkin dibutuhkan penguasaan dribble yang baik agar dalam sebuah permainan bisa mencetak point. Menurut Rachmat (Yovita, 2021, hlm. 2) seorang pemain yang mempunyai dribbling yang baik akan menjadi pengatur atau leader dalam suatu team.

Kemudian apabila sudah menguasai teknik dribble tersebut, maka dapat mengendalikan permainan dan menambah jumlah point sebanyak-banyaknya untuk regunya sehingga dapat memenangkan sebuah pertandingan. Dengan bola dipindahkan supaya keluar dari daerah yang penjagaannya padat, dapat menjebol penjagaan ke arah ring, membuat perhatiannya penjaga tertarik agar rekan tim bisa terbebas darinya, dan membuat peluang untuk mencetak angka senada ungkapan yang dipaparkan Wissel (Putri N & A, 2020, hlm. 4).

Pada kesempatan ini peneliti ingin membahas mengenai dribble dalam permainan bola basket. Terdapat kelemahan maupun kekurangan dalam melakukan dribble di club basket shoot cicalengka, yang dimana dribble ini ialah salah satu teknik dasar yang harus dimiliki orang seorang pemain. Sama dengan pernyataan (Ahmadi, 2007, hlm. 10) bahwa dribble adalah dasar atau hal fundamental dalam permainan bola basket. Pada kali ini biasanya atlet kurang serius dalam sebuah latihan yang diberikan oleh pelatih, karena dribble ini merupakan teknik dasar atau basic maka yang dimana biasanya para atlet sangat males untuk melatih gerakan dasar ini.

Untuk mengatasi sebuah permasalahan tersebut peneliti ingin memberikan sebuah treatment kepada atlet yang masih mempunyai kekurangan dalam melakukan dribble dengan memberikan latihan dribble *zig-zag* kepada atlet agar mempunyai peningkatan terhadap kemampuan dribble tersebut. Latihan dribble *zig-zag* pemain yang menggiring bola dengan memutar melalui pilar atau kerucut yang dipasang pada jarak tertentu, pemain harus dapat dengan cepat mengubah arah gerakan menggiring bola dan mengontrol bola dengan baik. Pemain memulai menggiring bola dengan kerucut pertama dan kemudian menggiring bola masuk dan keluar dari kerucut sampai mencapai kerucut terakhir, kemudian berbalik dan menggiring bola kembali ke posisi awal (Luxbacher, 2001 dalam Komaini, 2013, hlm. 1-18).

Adapun penelitian terdahulu dengan judul “Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag terhadap Peningkatan Keterampilan Dribble Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola Basket SMA”. Berdasarkan temuan di lapangan Terdapat peningkatan kemampuan *dribble* bola basket untuk peserta kegiatan ekstrakurikuler SMA Nasional Kota Malang akibat latihan *dribble zig zag* bola basket dengan tias pada taraf signifikansi α sama dengan 0,05. Kesamaan dari

penelitian yang akan dilakukan yaitu cara meningkatkan dribble dengan latihan dribble zig-zag dalam permainan bola basket yang akan dilatih oleh atlet di Club basket Shoot Cicalengka.

Penelitian ini dilakukan dengan maksud ingin mengetahui seberapa berpengaruh latihan dribble zig-zag yang akan diberikan, karena menggiring bola adalah teknik yang paling umum dalam permainan bola basket ini. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk memaksimalkan tujuan meningkatkan kemampuan dribble.

1. 2 Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

- 1.2.1 Adakah pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* di club basket shoot cicalengka?
- 1.2.2 Seberapa besar pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* di club basket shoot cicalengka?

1. 3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah :

- 1.3.1 Ingin mengetahui pengaruh latihan dribble *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* di club basket shoot cicalengka
- 1.3.2 Ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *dribble* di club basket shoot cicalengka

1. 4 Manfaat Penelitian

Terdapat kegunaan penelitian yakni guna membawa peningkatan ball handling untuk permainan bola basket dengan metode latihan dribble zig-zag dan alat hand grip sebagai berikut :

- 1.4.1 Bagi Anggota Club Shoot
 - 1.4.1.1 Dengan metode latihan *dribble zig-zag* ini anggota club bola basket shoot diharapkan mencapai hasil yang maksimal terhadap hasil *dribble* bola basket.
 - 1.4.1.2 Anggota club bola basket shoot latihan dengan aktif dan efektif.
- 1.4.2 Bagi Pelatih

- 1.4.2.1 Bisa menjadi penambah pengetahuan pelatih mengenai strategi pelatihan yang inovatif.
- 1.4.2.2 Mengetahui cara pelatihan secara kreatif dan melahirkan anggota club bola basket shoot.
- 1.4.2.3 Membuat peningkatan mutu pelatihan keterampilan dan pencapaian tujuan penelitian.
- 1.4.3 Bagi Club
 - 1.4.3.1 Guna dijadikan tolak ukur dan bahan evaluasi guna meraih tujuan pelatihan olahraga basket.
 - 1.4.3.2 Membuat peningkatan mutu proses, masukan, isi, dan hasil latihan di club bola basket shoot.
 - 1.4.3.3 Berperan penting dalam proses pelatihan di club bola basket shoot
- 1.4.4 Bagi Lembaga
 - 1.4.4.1 Terdapat harapan bisa dijadikan pijakan guna memotivasi lembaga agar melahirkan membawa kebanggaan bagi lembaga.
- 1.4.5 Bagi Peneliti Lain
 - 1.4.5.1 Penelitian yang dilaksanakan mampu potensi dengan kualitas yang baik di masa mendatang dan dijadikan referensi ataupun sumber bagi peneliti lainnya saat menjalankan riset yang berikutnya.

1. 5 Struktur Organisasi Proposal



