

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket di Indonesia merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari masyarakat, karena dapat dilakukan oleh anak-anak hingga orang dewasa, baik laki-laki maupun perempuan, serta dapat dimainkan di lapangan terbuka atau lapangan tertutup. Permainan bola basket merupakan sebuah permainan yang menarik untuk dimainkan, seperti yang dipaparkan oleh Ambler yang dikutip oleh redaksi PT. Pionir (1982: 5) bahwa: “Permainan basket ini sangat menarik, oleh karena dapat dimainkan oleh semua golongan umur. Di samping itu juga karena dari para pemain dituntut keterampilan bermain dan kesegaran fisik yang tinggi.”

Permainan bola basket dikenal sebagai olahraga yang dinamis dan atraktif, karena menuntut suatu kombinasi kemampuan fisik dan keterampilan teknik yang berkualitas. Dilihat dari karakteristik permainan bola basket merupakan jenis olahraga yang banyak menuntut para atletnya menguasai teknik dan memiliki kondisi fisik yang baik tanpa mengabaikan aspek taktik dan mental. Mengenai hal ini Harsono (1988: 100) mengemukakan bahwa: “Ada empat aspek latihan yang perlu di perhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu: latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik dan latihan mental.”

Olahraga bola basket merupakan suatu permainan beregu yang menuntut kerjasama dari tiap anggota dalam satu tim. Tujuan utama dari permainan ini adalah memasukkan bola ke keranjang lawan dengan sebanyak-banyaknya dan

menjaga daerah pertahanan sendiri dari serangan lawan agar lawan tidak mampu memasukan bola ke keranjang. Hal ini sebagaimana dijelaskan Perbasi (2006: 11) sebagai berikut:

Bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain. Tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah regu lawan memasukkan bola atau membuat angka atau score. Bola boleh dioper, digelindingkan, atau dipantulkan atau *didribble* ke segala arah sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Dengan demikian maka dapat dinyatakan bahwa permainan bola basket merupakan permainan beregu dan menggunakan bola sebagai alat permainannya dengan tujuan memasukkan bola ke keranjang lawan melalui penggunaan teknik-teknik dasar bermain bola basket. Teknik-teknik dasar bermain bola basket harus dikuasai oleh seorang pemain di antaranya adalah teknik *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. Haris (2000: 10-33) menjelaskan bahwa: "Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai dalam permainan bola basket adalah penguasaan bola, menangkap bola, mengoper bola, menembak bola dan menggiring bola." Masing-masing teknik dasar tersebut mempunyai peran dan kedudukan yang sama pentingnya dalam rangkaian suatu pola serangan maupun pertahanan. Salah satu teknik yang harus dikuasai setiap pemain basket adalah teknik menggiring bola (*dribbling*).

Teknik menggiring bola merupakan suatu upaya mendorong atau membawa bola secara terputus-putus dengan cara memantul-mantulkan bola. Gerakan saat menggiring bola senantiasa berubah-ubah umumnya dapat dilakukan dengan lambat atau mungkin sangat cepat tergantung dari tujuan atau kondisi yang terjadi saat pemain menggiring bola. Mengenai pengertian menggiring bola

(*dribbling*) menurut Wissel yang diterjemahkan oleh Agus Pribadi (1996: 95) bahwa: “*Dribbling* adalah salah satu cara membawa bola. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, anda harus memantulkannya pada lantai.”

Tempo permainan bola basket sangat tinggi, hal ini ditandai oleh umpan-umpan pendek yang akurat dan upaya melewati lawan dengan terobosan atau manuver-manuver yang dilakukan oleh pemain penyerang ke daerah pertahanan lawan untuk dapat memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak-banyaknya dengan cara menggiring bola. Untuk dapat melakukan teknik *dribbling* dengan baik setiap pemain dituntut untuk memiliki teknik dan kondisi fisik yang prima. Oleh karena dalam melakukan teknik menggiring bola pada permainan bola basket menuntut pemain bergerak dengan lincah dan eksplosif melalui berbagai variasi serangan dan bertahan sesuai dengan situasi dalam permainan.

Untuk mengatasi berbagai masalah dalam pelaksanaan latihan, tentu diperlukan model-model latihan yang dipandang mampu mengatasi kesulitan pelatih dalam melaksanakan program latihan. Model atau bentuk latihan berfungsi sebagai kerangka konseptual dan pedoman bagi perencanaan bagi pelatih dalam melaksanakan aktivitas latihan. Dalam hal ini, model atau bentuk latihan yang diberikan dalam proses latihan permainan bola basket, khususnya teknik menggiring bola (*dribbling*) berkaitan dengan masalah visualisasi. Adapun pengertian visualisasi dijelaskan dalam situs <http://www.koni.or.id> yaitu:

Visualisasi atau imajeri merupakan suatu teknik membayangkan sesuatu di dalam pikiran yang dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk mencapai target, mengatasi masalah, meningkatkan kewaspadaan diri, mengembangkan kreativitas dan sebagai simulasi gerakan atau kejadian.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka model atau bentuk latihan yang digunakan dalam proses latihan keterampilan menggiring bola pada permainan bola basket caranya adalah latihan menggiring bola dengan mata tertutup sebagai variabel yang dicobakan (*experiment*) dan latihan menggiring bola dengan mata terbuka sebagai variabel pembandingnya (*control*).

Dalam proses latihan menggiring bola dengan mata tertutup, siswa diberikan informasi atau penjelasan seperti teknik persiapan, pelaksanaan, dan gerakan lanjutan saat menggiring bola. Pembelajaran atau latihan gerak dengan mata tertutup, diharapkan siswa dapat menangkap pesan dari penjelasan pelatih, kemudian dapat mempraktekannya dengan benar. Model atau bentuk latihan ini, memberikan rangsangan pada siswa untuk mengikuti perintah gerakan-gerakan yang direspon melalui persepsinya dan dari persepsi tersebut akan berkembang menjadi rencana-rencana gerakan (*motor plan*).

Latihan menggiring bola dengan mata tertutup berkaitan penggunaan daya pikir aktivitas otak tengah. Dalam situs <http://www.otaktengahindonesia.com> dijelaskan bahwa: “Ternyata, anak bisa menjadi lebih cerdas dengan memaksimalkan otak tengah juga. Dengan melatih otak tengah anak-anak akan lebih cerdas, inovatif, kreatif, serta intuitif.” Dari penjelasan tersebut, dapat dikatakan bahwa melalui model atau bentuk latihan dengan mata tertutup dapat memberikan efek yang positif terhadap aktivasi otak tengah, sehingga selain dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola juga dapat memberikan rangsangan pada kemampuan daya pikir para anak atau siswa menjadi lebih cerdas, kreatif, dan inovatif.

Secara logis dari latihan menggiring bola dengan mata tertutup dapat memberikan pengalaman praktis, permasalahan yang muncul dapat dijawab secara langsung oleh siswa, karena latihan menggiring bola dengan mata tertutup siswa dituntut untuk berfikir dan membayangkan mengenai cara-cara yang dapat dilakukan dalam menggiring bola. Berkaitan dengan hal ini, dalam situs <http://www.otaktengahindonesia.com> dijelaskan bahwa: “Ketika menutup mata maka semua indera termasuk ‘intuisi’ akan aktif sehingga aneka sensasi atau radar pun timbul untuk mendeteksi objek dengan mata tertutup.” Dalam hal ini, tujuan proses pelaksanaan latihan menggiring bola dengan mata tertutup bertujuan untuk merubah dan mengembangkan aspek kognitif, afektif, dan psikomotor pada tingkat yang lebih baik, sehingga penggunaan latihan dengan mata tertutup kemampuan teknik menggiring bola pada pemain bola basket diharapkan dapat meningkat.

Sedangkan latihan menggiring bola dengan mata terbuka merupakan suatu model atau bentuk latihan yang lebih berorientasi pada situasi dan kondisi yang sesungguhnya. Dalam proses model atau bentuk latihan tersebut, siswa harus mampu menentukan arah dan situasi belajar serta proses-proses interaksi yang terjadi, siswa harus mampu menerapkan tugas gerak yang diinstruksikan dengan mengarah pada tujuan program latihan yang telah ditetapkan. Selain itu dari model atau bentuk latihan ini diharapkan dapat memberikan stimulus dan memberikan efek terhadap motor program pada siswa, karena latihan menggiring bola dengan mata terbuka siswa dituntut untuk memperjelas pengertian konsep dan memperlihatkan cara suatu gerakan. Maka, keterampilan gerak sangat terkait

dengan latihan dan pengalaman individu bersangkutan. Schmidt (1991) dikutip

Ma'mun dan Saputra (1999: 43) menjelaskan bahwa:

Belajar gerak adalah suatu rangkaian proses yang berhubungan dengan latihan atau pengalaman yang mengarah pada terjadinya perubahan-perubahan yang relatif permanen dalam kemampuan seseorang untuk menampilkan gerakan-gerakan yang terampil.

Berkaitan dengan hal tersebut, model atau bentuk latihan menggiring bola dengan mata terbuka memungkinkan siswa untuk menyadari keterkaitan antara elemen teknik dan peningkatan performa bermain. Model atau bentuk latihan ini menekankan pada penempatan kemampuan dan keterampilan teknik dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk melihat relevansi keterampilan teknik pada situasi bermain yang sebenarnya, sehingga diharapkan dalam proses latihan menggiring bola dengan mata terbuka akan terjadi peningkatan kemampuan siswa dalam menggiring bola pada permainan bola basket.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui pengaruh latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan latihan menggiring bola dengan terbuka, khususnya terhadap peningkatan kemampuan teknik menggiring bola pada permainan bola basket pada SMA Negeri 3 Kuningan. Dari latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang kedua model atau bentuk latihan tersebut, karena sejauh ini belum terbukti secara empiris mengenai penelitian yang mengungkapkan pengaruh latihan menggiring bola dengan mata tertutup terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

B. Masalah Penelitian

Bertitik tolak dari latar belakang di atas, maka masalah penelitian yang diajukan adalah apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan terbuka terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian adalah untuk mengetahui perbedaan yang signifikan antara latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan terbuka terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

D. Kegunaan Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan mempunyai kegunaan atau manfaat penelitian ini sebagai berikut:

1. Secara teoritis dapat dijadikan sumbangan informasi dan keilmuan yang berarti bagi pembina, pelatih, dan guru pendidikan jasmani dalam proses latihan mengenai model atau bentuk latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan terbuka terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.
2. Secara praktis dapat dijadikan pedoman dalam proses pembelajaran bagi pembina, pelatih, dan guru pendidikan jasmani dalam menyusun perencanaan atau program latihan mengenai model atau bentuk latihan menggiring bola

dengan mata tertutup dan terbuka dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

E. Batasan Penelitian

Untuk memperoleh gambaran yang jelas, maka perlu adanya pembatasan ruang lingkup penelitian ini. Sesuai dengan permasalahan yang penulis kemukakan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan terbuka.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.
3. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah para siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 3 Kuningan, sebanyak 40 orang.

F. Penjelasan Istilah

Untuk menghindari kesalahanpahaman penafsiran istilah-istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah-istilah tersebut adalah sebagai berikut:

1. Pengaruh menurut Poerwadarminta (1984: 731) adalah gaya yang ada atau timbul dari sesuatu yang berkuasa atau berkekuatan. Dalam hal ini gaya yang ditimbulkan dari latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan terbuka untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.

2. Latihan menurut Harsono (1988: 100) adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau kerjanya. Latihan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan menggiring bola dengan mata tertutup dan terbuka terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.
3. Latihan dengan mata tertutup adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan mata tertutup. Kegiatan atau latihan dengan mata tertutup dalam situs <http://www.otaktengahindonesia.com> adalah suatu kegiatan yang dapat mempunyai kemampuan luar biasa. Dalam hal ini, melalui latihan dengan mata tertutup dapat mengaktivasi otak tengah yang nantinya diharapkan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.
4. Latihan dengan mata terbuka adalah suatu aktivitas yang dilakukan dengan mata dibuka. Dalam hal ini, melalui latihan dengan mata terbuka diharapkan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket.
5. Menggiring bola menurut Perbasi (2006: 30) adalah dimulai saat seorang pemain berhasil menguasai bola hidup di lapangan, melempar, menepis, menggelindingkan atau memantulkan bola ke lantai dan memegangnya lagi sebelum di sentuh pemain lain.