

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini perkembangan kegiatan olahraga yang diberikan disekolah-sekolah dikenal dengan istilah pendidikan olahraga (*physical education*). Pendidikan olahraga adalah suatu alat pendidikan dimana dapat mempengaruhi tingkah laku manusia dalam mencapai suatu pendidikan. Pendidikan olahraga merupakan segala kegiatan dan usaha yang dilakukan dengan sadar dan bertujuan untuk mendorong, membangkitkan dan membina kekuatan-kekuatan jasmani maupun rohani pada setiap anak didik dalam proses pendidikan keseluruhan. Dalam kehidupan sehari-hari dimasyarakat dewasa ini pendidikan olahraga sangat penting sebab tujuan pendidikan olahraga secara umum tercantum dalam tujuan umum pendidikan nasional yang tertera dalam (Abduljabar , 2011) :

Olahraga secara umum jika diartikan sebagai olahraga bisa bermakna ganda, olahraga membina raga dan mengembangkan tubuh agar sehat, kuat atau produktif. Menurut esensi tersebut jadi olahraga adalah aktivitas gerak manusia yang melibatkan aspek jasmani, rohani dan sosial dilakukan dengan rasa senang semangat, kompetisi, dan perjuangan (hlm.69).

Dengan melakukan olahraga yang rutin dengan dosis yang tepat dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Olahraga sudah menjadi suatu bagian dari kebutuhan manusia, dengan berolahraga akan dapat memelihara kesehatan tubuh dan meningkatkan tingkat kebugaran jasmani manusia. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan orang terserang penyakit. Berdasarkan Sistem Keolahragaan Nasional ada 3 kategori di antaranya: Olahraga Pendidikan, Olahraga Rekreasi, Olahraga Kompetitif (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005). Olahraga pendidikan mewadahi beberapa prestasi diantaranya ada di ekstrakurikuler. Menurut Sistem Keolahragaan Nasional definisi dari Olahraga Pendidikan adalah:

Aktivitas yang mempunyai tujuan untuk melatih tubuh kesehatan jasmani maupun rohani, sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan, dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Adapun tujuan dari olahraga pendidikan adalah meningkatkan

pertumbuhan, meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan, meningkatkan ketangkasan dalam keterampilan perkembangan emosi dan social (Undang-undang Nomor 3 Tahun 2005).

Telah disebutkan definisi beserta tujuan dari Olahraga Pendidikan. Adapun macam-macam dari olahraga pendidikan : bulu tangkis, sepak bola, bola basket, tenis, bola voli, tenis meja, atletik, tinju, berkuda. Wadah ini adalah terkait dengan ekstrakurikuler di sekolah SMPN 1 Kota Tasikmalaya.

Adapun definisi dari ekstrakurikuler olahraga adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau diluar sekolah itu dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan keterampilan serta wawasan dan juga membantu di dalam membentuk karakter peserta didik itu sesuai dengan minat serta bakat tiap-tiap individu. Menurut Saputra (dalam SI Pratiwi, 2017) “Ekstrakurikuler ini merupakan sebuah bagian internal dari sebuah proses belajar yang menekankan pada pemenuhan kebutuhan dari anak didik” (hlm.17). Antara kegiatan atau aktivitas intrakurikuler serta ekstrakurikuler tersebut aslinya itu tidak bisa dipisahkan, bahkan kegiatan atau aktivitas ekstrakurikuler itu merupakan perpanjangan pelengkap atau juga suatu penguat kegiatan atau aktivitas intrakurikuler untuk dapat menyalurkan bakat atau juga sebagai pendorong perkembangan potensi peserta didik untuk dapat mencapai taraf maksimum. Adapun ekstrakurikuler di SMPN 1 Kota Tasikmalaya itu terdiri dari beberapa cabang, yaitu cabang olahraga beladiri dan cabang olahraga permainan. Pada cabang olahraga permainan itu sendiri terdiri atas dua macam, yaitu permainan bola kecil dan permainan bola besar diantaranya bola voli, bola basket, futsal.

Salah satu ekstrakurikuler yang menjadi favorit di SMPN 1 Kota Tasikmalaya adalah bola basket salah satunya ini dibuktikan bahwa banyak terdapat peserta didik yang turut bergabung ekstrakurikuler bola basket. Bola basket merupakan suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu baik itu putra atau putri, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan ini memasukan bola sebanyak banyak nya ke keranjang lawan dan mecegah lawan untuk menyerang dan memasukan bola ke keranjang tim. Adapun

tujuan seseorang untuk bermain bola basket itu hanya sekedar rekreasi dalam waktu senggang, tetapi ada pula mereka yang sejak semula sudah bertujuan untuk menjadi pemain yang berprestasi tinggi atau pemain yang ulung.

Permainan bola basket menurut (Hidayat, 2020) “dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan” (hlm.157). Sikap dasar dalam permainan basket memastikan kalian akan biasa bergerak dengan cepat ke segala arah. Menurut esensi di atas permainan bola basket itu sebetulnya terdiri dari penyerangan dan pertahanan atau sebaliknya. Tetapi untuk membangun kemampuan menyerang dan bertahan harus dari teknik ketangkasan dasar atau *pundamental skill* permainan bola basket. Tentu saja bahwa teknik yang baik tidak boleh sampai mengurangi atau mengabaikan unsur-unsur yang lain yang diperlukan dalam olahraga tersebut. Perpaduan antara semua unsur yang diperlukan dengan teknik yang baik atau sempurna, sewajarnya akan menghasilkan prestasi yang diharapkan.

Berdasarkan teknik dasar bola basket yang menjadi fokus penelitian peneliti terkait dengan bola basket. Bahwa dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di ekstrakurikuler SMPN 1 Kota Tasikmalaya dan juga dari hasil data sekunder di lapangan menurut pelatih dan bagian dari tim terdapat fakta empirik bahwa muncul beberapa poin terkait dengan lemahnya teknik dasar *dribble* yang diantaranya dapat diuraikan di berbagai aspek permasalahan siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 Kota Tasikmalaya ini kurang menguasai dalam teknik *dribble* buktinya bahwa pada saat siswa bermain di lapangan masih banyak melakukan hal pelanggaran seperti: *double*, *travelling*, *back ball*. Pada saat melakukan teknik *dribble* siswa sering melihat atau memandang ke arah bola bukan ke arah lawan yang menjadi siswa tidak mampu dalam hal melewati lawan pada saat siswa ingin menerobos pertahanan *defender* lawan. Agar dapat menguasai cara menggiring dengan baik maka latihan *dribble* dalam berbagai pola dan variasi latihan yang baik. Pola latihan *dribble* itu bermacam-macam, ada pola melingkar, lurus, *zigzag* dan segi empat.

Latihan *dribble* dengan pola variasi akan baik bilamana latihan ini dikuasai oleh seorang pemain, baik itu *dribble* dilakukan dengan satu tangan saja maupun dengan dua tangan secara bergantian. Tetapi latihan dalam pola yang lain pun sama baiknya, karena akan sangat diperlukan baik itu untuk pertahanan atau penyerangan.

Solusi dari poin permasalahan tersebut, peneliti ingin memecahkan permasalahan melalui pola latihan *dribble* dengan menggunakan pola variasi terhadap sebuah peningkatan keterampilan *dribble* maka dari itu peneliti akan mengambil pola latihan *zigzag* dikarenakan dari semua variasi latihan, pola latihan *zigzag* menurut sudut pandang peneliti lebih efektif dari pola variasi latihan yang lainnya. Hal demikian disampaikan menurut (Arwih & Firmansyah 2020) “Pola latihan *zigzag* suatu kegiatan sangat efektif pada keterampilan yang membutuhkan arah secara cepat, dan setiap gerakan harus dilakukan dengan cara yang terkendali (hlm.33).

Jadi peneliti fokus menekankan terhadap variasi menggunakan pola *zigzag* khususnya untuk ekstrakurikuler SMPN 1 Kota Tasikmalaya. Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti mengangkat judul “Pengaruh Latihan *Dribble* dengan Pola Variasi terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribble* Permainan Bola Basket (Studi Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 Kota Tasikmalaya)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan pola variasi terhadap peningkatan keterampilan *dribble* permainan bola basket di SMPN1 Kota Tasikmalaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan di atas, maka tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble* dengan pola variasi terhadap peningkatan keterampilan permainan bola basket.

1.4 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusannya harus didasari oleh pengertian atau penjelasan agar menghindari perbedaan penafsiran antara maksud yang dituju antara penulis dan pembaca. Untuk mendapatkan data yang diperlukan, maka penulis memberikan penjelasan mengenai istilah yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut :

Latihan menurut (Harsono, 2006) “suatu proses berlatih yang dilakukan dengan sistematis dan berulang-ulang dengan pembebanan yang diberikan secara progresif dan dalam istilah fisiologis latihan adalah upaya seorang dalam meningkatkan perbaikan sistem organisme dan fungsi nya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga” (hlm.1).

Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam keranjang lawan. Bola basket sangat cocok untuk ditonton karena biasa dimainkan di ruang olahraga tertutup dan hanya memerlukan lapangan yang relatif kecil. Selain itu, permainan bola basket juga lebih kompetitif karena tempo permainan cenderung lebih cepat jika dibandingkan dengan olahraga bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. .

Dribble bola basket adalah dilakukannya *dribble* yang bervariasi baik arah maupun kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukan bola ke dalam keranjang.

Teknik pola variasi latihan zigzag menurut (Sajoto, 1995) “suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rintangan-rintangan yang sudah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat” (hlm.1).

Olahraga ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau diluar sekolah itu dengan tujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan

keterampilan serta wawasan dan juga membantu di dalam membentuk karakter peserta didik itu sesuai dengan minat serta bakat tiap-tiap individu.

1.5 Kegunaan Penelitian

Hasil yang didapat dari penelitian ini memberikan sumbangan maupun manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis; Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumbangan informasi dari keilmuan yang berarti bagi guru atau pelatih terhadap Sistem latihan *dribble* untuk siswa maupun atlet.
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi siswa, hasil penelitian ini memberikan wawasan tentang pola *dribble* yang baik untuk menunjang peningkatan kualitas diri dalam bermain olahraga bola basket.
 - b. Bagi guru, pelatih dan sekolah penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu upaya untuk meningkatkan suatu pola terhadap *dribble* pada anak SMPN 1 Kota Tasikmalaya, terutama pelatih dan guru olahraga dalam menunjang teknik dasar yang harus di kuasai siswa untuk menunjang terhadap prestasi Olahraga Bola basket.