

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan aktivitas penting yang harus dilakukan oleh manusia dalam rangka untuk memperoleh kesehatan tubuh. Menurut Khairuddin (2017) “secara umum olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang setelah olahraga”, sedangkan pengertian olahraga menurut UNESCO dalam Adi (2016) “olahraga berarti semua bentuk aktivitas fisik yang melalui partisipasi santai atau terorganisir, bertujuan mengekspresikan atau meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan mental, membentuk hubungan sosial dan memperoleh hasil dalam kompetisi di semua tingkatan”. Mengacu pada pendapat diatas, penulis berasumsi bahwa melakukan olahraga yang rutin dengan dosis yang tepat dapat memiliki mafaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Tanpa olahraga akan terjadi penurunan kesehatan dan memperbesar kemungkinan orang terserang penyakit. Ada banyak cabang olahraga yang ada di Indonesia yang bisa menyehatkan tubuh, salah satunya adalah bola basket. Sejarah permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam *Olympiade* di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk di Indonesia sekitar 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan, namun baru tanggal 23 Oktober 1951 didirikan Persatuan *Basketball* Seluruh Indonesia (PERBASI). Hingga kini, basket terus berkembang menjadi salah satu olahraga yang sering dimainkan oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa baik putra maupun putri.

Olahraga permainan bola basket merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari lima orang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh anggota badan kecuali kedua kaki. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan tangan. Tujuan dari permainan bola

basket adalah masing-masing regu menguasai bola, memasukan bola kedalam keranjang lawan sebanyak mungkin dan berusaha mencegah lawan mencetak *point* ke keranjang kita. Permainan dilakukan dalam empat babak masing-masing 10 menit, dan antara babak kedua dan ketiga di beri waktu istirahat 10 menit. Regu yang dinyatakan menang adalah regu yang sampai akhir permainan atau pertandingan lebih banyak memasukan bola ke dalam keranjang lawannya. 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”. Menurut esensi diatas permainan bola basket terdiri dari penyerangan dan pertahanan atau sebaliknya. Tetapi membangun kemampuan menyerang dan bertahan harus dari teknik ketangkasan dasar atau fundamental skill permainan bola basket. Tentu saja Teknik yang baik sangat diperlukan di olahraga tersebut, agar menghasilkan prestasi yang di harapkan.

Berdasarkan teknik dasar bola basket yang menjadi fokus penelitian pada ekstrakurikuler SMAN 5 Tasikmalaya. Ekstrakurikuler adalah adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau diluar sekolah dengan bertujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan keterampilan serta wawasan dan juga membantu membentuk karakter peserta didik itu sesuai dengan minat serta bakat tiap-tiap individu. Adapun pengertian ekstrakurikuler menurut Saputra (2017) dijelaskan sebagai berikut:

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengayaan dan perbaikan yang berkaitan dengan program kokurikuler dan intrakurikuler, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi siswa yang memiliki minat mengikuti kegiatan tersebut melalui bimbingan dan pelatihan guru, kegiatan ekstrakurikuler dapat membentuk sikap positif terhadap kegiatan yang diikuti oleh para siswa.

Peneliti ngambil sampel pada bidang olahraga yaitu cabang olahraga bola basket, hasil dari observasi peneliti menemukn hal yang menarik yaitu dalam teknik dasar bola basket. Penguasaan teknik dasar permainan bola basket merupakan salah satu unsur yang dapat menentukan penguasaan jalannya permainan atau pertandingan serta menentukan untuk dapat memiliki kesempatan

dalam mencetak *point*, disamping komponen lain serta kondisi fisik, taktik, dan mental. Untuk dapat melakukan permainan bola basket setiap orang yang akan menekuni olahraga tersebut harus terlebih dahulu menguasai beberapa keterampilan dasar dalam permainan bola basket seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Sebelum mencetak *point* kita harus melewati lawan terlebih dahulu kemudian memasukan bola kekeranjang, maka salah satu teknik yang harus dikuasai ialah *dribbling*. Menurut Suryani (2017) “*Dribbling* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seseorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul” (hlm. 103). Pendapat lain menurut Kurnia (2016) “*Dribbling* adalah suatu usaha membawa bola atau menghidupkan permainan dalam bola basket. Caranya yaitu dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan”. *Dribbling* dapat dibagi menjadi beberapa macam, yaitu : *behind the back*, *between the legs*, *high or speed*, *crossover*, dan *reserve*. Dengan penguasaan teknik *dribbling* yang efektif dan efisien akan memiliki kesempatan untuk mencetak *point* lebih banyak. Keterampilan *dribbling* yang baik dalam permainan bola basket harus didukung oleh komponen-komponen kondisi fisik yang baik agar hasil *dribbling*-nya cepat memasuki daerah lawan dan mencetak *point*.

Dalam melakukan *dribbling* harus mempunyai kondisi fisik yang baik contohnya kelincahan dan koordinasi, menurut Daryanto & Hidayat (2016) “kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran motorik yang sangat diperlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh”. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan kemampuan koordinasi gerakan. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti, dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Dalam melakukan gerakan cepat harus diperhatikan koordinasi mata-kaki maupun koordinasi mata-tangan. Berdasarkan teori yang di kemukakan oleh Illahi dalam

Sahabuddin (2020) “seorang pemain basket memerlukan koordinasi mata-tangan, kelincahan dan keseimbangan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket agar dalam penampilan akan lebih sempurna”.

Dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti di turnamen Sukapura *Basketball Championship 2022* antar SMA ( sederajat) yang dilaksanakan di Gor Sukapura pada tanggal 21-28 Mei 2022. Peneliti tertarik dengan salah satu tim yang mendapatkan juara 2 yaitu SMAN 5 Tasikmalaya, peneliti melihat dari beberapa game yang dilaksanakan oleh SMAN 5 Tasikmalaya bahwa muncul beberapa poin terkait dengan teknik dasar *dribbling*, buktinya bahwa pada saat atlet bermain dilapangan banyak atlet yang melakukan *dribbling* yang sangat baik sampai bisa mengecoh lawan dan melewati lawan sehingga dapat menerobos pertahanan lawan. Diduga faktor kelincahan dan koordinasi mata-tangan lebih dominan dalam menentukan kemampuan *dribbling* bola basket. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Kontribusi Kelincahan dan Koordinasi Mata-Tangan Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Ekstrakurikuler Bola Basket”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis merumuskan masalah penelitian sebagai berikut.

- 1) Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikamalaya?
- 2) Apakah terdapat kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikmalaya ?
- 3) Apakah terdapat kontribusi secara bersama-sama antara kelincahan dan koordinasi mata tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikamalaya ?

### 1.3 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah penjelasan ciri-ciri konsep atau fokus penelitian yang dapat diukur dan rumusnya 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 :

- 1) Bola basket adalah olahraga 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 bola yang lain, seperti voli dan sepak bola. Ada 3 posisi utama dalam bermain basket, yaitu:
  - a) *Forward*, pemain yang tugas utamanya adalah mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang lawan.
  - b) *Defense*, pemain yang tugas utamanya adalah menjaga pemain lawan agar pemain lawan kesulitan memasukkan bola.
  - c) *Playmaker*, pemain yang menjadi tokoh kunci permainan dengan mengatur alur bola dan strategi yang dimainkan oleh rekan-rekan setimnya.
- 2) *Dribble* bola basket adalah dilakukannya *dribble* yang bervariasi baik arah maupun kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang.
- 3) Kelincahan menurut Widiastuti dalam Malasari (2019) adalah Kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.
- 4) Koordinasi menurut Nala dalam Restu (2019) adalah “Keterampilan tubuh untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda menjadi gerakan tunggal yang harmonis dan efektif”.

- 5) Olahraga ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan diluar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau diluar sekolah itu dengan bertujuan untuk mendapatkan tambahan pengetahuan keterampilan serta wawasan.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan di atas, tujuan penelitian ini adalah:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi secara bersama-sama antara kelincahan dan koordinasi mata-tangan terhadap kemampuan *dribbling* pada atlet ekstrakurikuler bola basket SMAN 5 Tasikmalaya.

#### **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 diharapkan dapat membantu ilmu keolahragaan serta dapat mendukung teori-teori yang sudah ada khususnya teori yang berkaitan dengan permasalahan dalam penelitian ini, serta dapat memperkaya khazanah ilmu keolahragaan terutama ilmu pendidikan.

- 2) Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini bisa berguna serta dimanfaatkan sebagai acuan dasar untuk mengetahui hasil dari *dribbling* dalam olahraga bola basket. Dari hasil penelitian ini akan diperoleh informasi tentang korelasi kelincahan dan koordinasi mata-tangan dengan kemampuan *dribbling* dalam olahraga bola basket.