

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak dan kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan nasional. Kegiatan olahraga mencakup berbagai macam cabang seperti atletik, permainan, olahraga air dan olahraga beladiri. Olahraga permainan yang dilakukan dalam proses pendidikan salah satunya adalah olahraga bola basket.

Permainan bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para remaja banyak memperoleh manfaat khususnya dalam pertumbuhan fisik, mental dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan sangat pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik di tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan sering diadakannya turnamen-turnamen antar klub, event-event pelajar dari tingkat daerah hingga nasional. Selain itu dengan bervariasinya permainan bola basket dengan unsur hiburan seperti *streetball*, *three on three*, *crush bone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan *trend mode* di kalangan anak muda.

Bola basket merupakan permainan yang gerakannya kompleks yaitu gabungan dari jalan, lari, lompat, dan unsur kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelenturan dan lain-lain. Untuk melakukan gerakan-gerakan secara baik diperlukan kemampuan dasar fisik yang memadai. Menurut Indrawan dan Nurhidayat, (2014) bola basket adalah “Salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari lima orang, baik putra maupun putri” (hlm.1). Selanjutnya Indrawan dan Nurhidayat (2014) menjelaskan “Tujuan permainan bola basket adalah untuk menghasilkan angka sebanyak-banyaknya dengan jalan memasukkan bola ke ring lawan dan mencegah

atau menghalangi permainan lawan untuk mencetak nilai” (hlm.1). Sedangkan menurut Rohim (2012) menyatakan bahwa “Tujuan dari olahraga bola basket yaitu memasukkan bola ke basket. Untuk memainkan bola tersebut boleh dilemparkan, digiring, didorong, atau dipukul dengan tangan terbuka ke segala penjuru arah lapangan” (hlm.3). Jadi, bola basket dimainkan dua tim dengan lima pemain per tim. Tujuannya adalah mendapatkan nilai (skor) dengan memasukkan bola ke keranjang dan mencegah tim lain melakukan hal serupa.

Teknik dasar dalam permainan bola basket mencakup unsur gerak yang terkordinasi dengan baik, sehingga ketika seseorang telah menguasai teknik dasar dalam permainan bola basket maka permainan bola basket akan lebih menarik. Menurut Wissel (2014) “Untuk menjadi pemain bola basket yang baik harus menguasai teknik dasar diantaranya *footwork* (gerak kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan) dan menangkap, *dribble*, *rebound*, bergerak dengan dan tanpa bola, serta bertahan” (hlm.2). Sedangkan menurut Sodikun (2012) membagi teknik dasar dalam permainan bolabasket sebagai berikut: “1) Teknik melempar dan menangkap, 2) teknik menggiring bola, 3) teknik menembak, 4) teknik gerakan berporos, 5) teknik lay up shoot, 6) merayah” (hlm.48).

Pencapaian keberhasilan yang maksimal dalam permainan bola basket dapat diperoleh melalui penguasaan latihan teknik dasar dalam permainan bola basket. Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dilakukan dengan gerakan memainkan bola dengan cara melempar bola, menangkap, menggiring dan menembak bola. Salah satu teknik dasar yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah menggiring bola.

Salah satu sisi hiburan menarik dari permainan bola basket yaitu dilakukannya *dribbling* yang bervariasi baik arah dan kecepatannya untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukkan bola ke dalam keranjang. Banyak angka tercipta diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri tembakan yang akurat. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari. Menurut Ahmadi (2017), menggiring bola adalah

Membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

Berdasarkan pengamatan di lapangan, kemampuan pemain bola basket di SMA Negeri 1 Banjarsari dalam melakukan teknik menggiring bola masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah mungkin karena siswa dari berbagai sekolah yang sebelumnya belum mengenal atau baru mengenal bola basket, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan pemain dalam melakukan teknik menggiring bola. Melihat fakta di lapangan masih banyak pemain yang kesulitan saat melakukan gerakan menggiring bola, pemain masih terlihat kaku pada saat melakukan teknik menggiring bola dan kebanyakan cara melakukan gerakan menggiring bolanya masih banyak yang dipukul-pukul dan pandangan mata masih banyak tertuju pada bola. Seharusnya bola dipantul-pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola.

Pandangan mata saat melakukan teknik menggiring bola sebaiknya tertuju pada situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola saat melakukan teknik menggiring bola juga belum nampak. Pada saat bermain permainan terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi sedikitpun. Jarang siswa yang berusaha untuk menggiring bola, jadi bolanya hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja. Pada hakikatnya teknik menggiring bola bukan teknik yang pokok yang harus dikuasai dalam bermain bola basket tetapi teknik menggiring bola mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bola basket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik cepat setelah posisi terserang), lebih cepat menuju ke ring lawan, untuk menerobos pertahanan lawan, untuk mengendalikan permainan, menggiring bola yang bervariasi baik arah dan kecepatannya dan selanjutnya memasukkan bola ke keranjang lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket.

Ballhandling merupakan pendasaran atau *fundamental movement dribbling*, dengan kata lain terdapat hubungan yang sangat erat antara *ballhandling* dan *dribble*. Seorang pemain bola basket harus dapat menguasai bola baik dengan tangan kanan maupun kiri. Menurut Prusak (2017),

Latihan *ballhandling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan hal tersebut selama ini banyak pelatih kurang atau mengabaikan latihan *ballhandling* sebagai suatu rangkaian awal sebelum mengajarkan atau melatih teknik menembak, mengoper dan menggiring bola. Untuk menyempurnakan teknik dalam bola basket maka menuntut kepada para pelatih untuk mengembangkan formasi melatih kepada hal yang fundamental permainan bola basket yang baik, sehingga melatih *ballhandling* merupakan syarat utama.

Ballhandling merupakan suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Dilihat dari permasalahan di atas, perlu di cari model latihan yang dapat meningkatkan kemampuan pemain dalam melakukan teknik menggiring bola. Peneliti bermaksud memberikan metode latihan *ballhandling* guna meningkatkan keterampilan menggiring bola. Adapun penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *Ballhandling* terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Bola Basket (Eksperimen pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Banjarsari Tahun Ajaran 2023/2024)”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas masalah penelitian ini dapat penulis rumuskan sebagai berikut “Apakah latihan *ballhandling* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarsari tahun ajaran 2023/2024?”.

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka penulis akan menjelaskan secara operasional terhadap beberapa istilah-istilah tersebut sebagai berikut :

- 1) Pengaruh, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) adalah “Daya yang ada atau timbul dari sesuatu (orang, benda) yang ikut membentuk watak kepercayaan atau perbuatan seseorang” (hlm.849). Pengaruh dalam penelitian ini adalah daya yang timbul (melakukan teknik menggiring bola) pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarsari tahun ajaran 2023/2024 akibat dari latihan *ballhandling*.
- 2) Latihan menurut Harsono (2015) “Proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah beban latihan atau pekerjaannya” (hlm.50). Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih teknik menggiring bola dengan menggunakan latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarsari tahun ajaran 2023/2024, yang dilakukan secara sistematis dan dilakukan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah bebannya.
- 3) *Ballhandling* menurut Prusak (2017) adalah
Suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol dan mengolah olah bola yang dirasakan dan dihayati terhadap gerakan bola dalam keadaan apapun dan dilakukan secara variatif mulai dari pengaturan tempo sampai dengan koordinasi antara mata dan tangan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

4) Menurut Ahmadi (2017), menggiring bola adalah

Membawa lari bola ke segala arah sesuai dengan peraturan yang ada. Pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. *Dribbling* atau menggiring bola dapat dilakukan dengan sikap berhenti, berjalan, atau berlari. Pelaksanaannya dapat dilakukan dengan tangan kanan atau tangan kiri.

5) Bola basket menurut Indrawan dan Nurhidayat (2014) adalah “Salah satu cabang olahraga permainan yang dilaksanakan secara beregu (tim), dimana tiap tim terdiri dari 5 orang, baik putra maupun putri” (hlm.1).

1.4 Tujuan Penelitian

Sejalan dengan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengungkap pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Banjarsari tahun ajaran 2023/2024.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis penelitian ini bermanfaat dalam memperkaya dan mendukung teori-teori yang sudah ada, khususnya teori-teori yang terkait dengan metode, strategi, dan teknik pelatihan dan teori permainan bola basket.

Secara praktis dapat memberikan informasi kepada para guru Penjas, pelatih, dan pembina olahraga khususnya cabang olahraga permainan bola basket mengenai keefektifan model pelatihan teknik dasar permainan bola basket yang dikemas dalam bentuk latihan *ballhandling*, sehingga informasi tersebut dapat dijadikan masukan untuk menyempurnakan proses latihan maupun belajar mengajar permainan bola basket.