

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta meningkatkan kualitas kesehatan seseorang apabila dilakukan secara berkelanjutan. Olahraga telah diajarkan pada dunia pendidikan mulai dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang mendorong, serta mengembangkan kesehatan jasmani dan rohani yang bersifat positif (Zildanti, 2016). Olahraga merupakan aspek yang memiliki peran besar dalam kehidupan manusia. Banyak negara termasuk di Indonesia yang aktif melakukan kegiatan aktivitas fisik atau disebut olahraga dan latihan kebugaran jasmani yang tidak mudah terserang penyakit. Namun faktanya masih banyak masyarakat yang meninggal karena kurangnya aktivitas fisik. Kondisi fisik menjadi tidak seimbang dikarenakan tidak rutin melakukan aktivitas fisik, beban olahraga yang terlalu berat, dan berat badan yang berlebihan.

Olahraga yang diberikan pada dunia pendidikan seringkali disebut sebagai pendidikan jasmani yang dimana mata pelajaran tersebut tidak hanya mengutamakan aktivitas fisik namun juga dapat memenuhi beberapa aspek terutama pada aspek kognitif. Namun tidak hanya dalam pembelajaran jasmani, ada juga kegiatan sekolah yang dilakukan di luar jam sekolah yaitu kegiatan *ekstrakurikuler*. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang ditujukan dalam menumbuhkan potensi peserta didik melalui kegiatan di luar mata pelajaran yang diwadahi secara khusus oleh guru maupun tenaga kependidikan khusus yang mampu dalam bidangnya (Prasetyo, 2010. hlm 64). Menurut Undang-undang Nomor 62 Tahun 2014 mengenai kegiatan *ekstrakurikuler* pasal 1 yaitu kegiatan *ekstrakurikuler* merupakan kegiatan dibawah bimbingan dan pengawasan satuan pendidikan serta pasal 2 yang berbunyi kegiatan *ekstrakurikuler* yang diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal

dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional. Dalam hal ini peserta didik dikenalkan bentuk dasar dari olahraga. Namun banyak dari mereka yang menjadikan olahraga sebuah ajang untuk meningkatkan kemampuan dengan menciptakan pencapaian prestasi dalam bidang olahraga yang disukai.

Olahraga bola basket adalah salah satu olahraga yang masuk kedalam ekstrakurikuler yang ada di sekolah, salah satunya adalah ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Ciamis. Menurut FIBA menyatakan bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Lapangan permainan harus rata, memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas. Pertandingan akan terdiri dari empat periode yang masing-masing periode sepuluh menit.

Permainan bola basket, seorang pemain dituntut selalu bergerak sambil memperagakan teknik-teknik dasar bola basket. Hal ini artinya, untuk dapat bermain bola basket dengan baik dibutuhkan penguasaan teknik yang baik dan kualitas fisik yang memadai karena meningkatkan keahlian bola basket hanya akan berhasil jika pemain melatih fisiknya teratur dan berulang kali. Peningkatan kondisi fisik pemain bertujuan agar kemampuan fisik menjadi prima dan berguna menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi prima. Namun pada saat ini aktivitas fisik terhambat karena adanya pandemi wabah covid-19. Covid-19 merupakan virus yang menyerang pernapasan yang dapat ditularkan melalui droplet dari seseorang yang terinfeksi covid-19. Menurut WHO Coronavirus merupakan virus temuan terbaru yang dapat menginfeksi saluran pernapasan, mulai dari flu hingga penyakit seperti *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan Sindrom Pernafasan Akut Berat/ *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)* (Nahdi, *et al.*, 2020). Karena adanya pandemi tersebut kegiatan sehari-hari dibatasi bahkan kegiatan belajar mengajar, kegiatan kantor dilaksanakan di rumah untuk mengurangi penyebaran virus covid-19. Hal ini menyebabkan kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA 2 Ciamis terkendala, yang awalnya latihan 3x

dalam seminggu, dikarenakan adanya pandemi covid-19 membuat latihan ekstrakurikuler bola basket di SMA 2 Ciamis tidak menentu. Ditambah dengan adanya kebijakan dari pemerintah untuk menutup fasilitas olahraga yang ada, guna untuk mencegah penyebaran covid-19, membuat semakin tidak ada tempat latihan selama adanya covid-19.

Padahal untuk mendapatkan prestasi yang baik seorang pemain atau sebuah tim bola basket harus melakukan latihan yang teratur. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subyek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Maka dari itu semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain bola basketnya. Tingkatan keterampilan pada cabang olahraga merupakan hal yang membedakan seorang juara dan lainnya. Seperti pada cabang olahraga bola basket, maka semakin baik seseorang dapat menggiring, menembak, dan mengoper, maka semakin baik kemungkinannya akan menjadi seorang pemain yang sukses. Tetapi keahlian olahraga tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik yang lemah.

Pada permainan bola basket alangkah lebih baiknya untuk dapat meningkatkan kondisi fisik. Menurut Sajoto (dalam Arwih. 2019) menyatakan “Kondisi fisik dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, *power*, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi” (hlm.43). Dalam upaya pembinaan prestasi cabang olahraga bola basket, salah satu komponen fisik yang sangat penting dalam upaya tercapainya prestasi optimal adalah kelincahan (*agility*) yang baik.

Agility bisa diterjemahkan dengan agilitas atau kelincahan. Menurut Bompa (dalam Harsono. 2018) mengatakan bahwa “agilitas ialah produk dari kombinasi yang kompleks dari kecepatan, koordinasi, kelentukan, dan *power*” (hlm.49). Sebagai contoh seorang pemain bola basket harus dapat dengan cepat mengubah arah gerakan pada saat *dribble* untuk dapat melewati lawan, selanjutnya membebaskan diri dari penjagaan lawan tanpa bola maupun dengan bola, begitu juga sebaliknya melakukan penjagaan yang baik dengan lawan tanpa bola maupun dengan bola. Ini berarti otot yang bekerja harus dapat berkontraksi secara maksimal dalam waktu yang sangat singkat.

Atlet memiliki kelincuhan baik, maka skill individu baik teknik dasar ataupun gerak dasar akan meningkat, karena permainan bola basket sangat erat hubungannya dengan perubahan kecepatan. Untuk meningkatkan dan mengembangkan kelincuhan seorang atlet, dapat dilakukan dengan menerapkan beberapa metode latihan yang berbeda, sebagai upaya untuk memberikan berbagai variasi latihan dan untuk menghindari kejenuhan atlet. Dengan demikian jelas bahwa kelincuhan merupakan faktor yang penting dalam menunjang keterampilan dalam permainan olahraga bola basket. Namun demikian hal ini kurang mendapat perhatian secara proporsional dari pemain maupun pelatih. Pada kenyataannya orang lebih senang melakukan latihan maupun hanya sekedar bermain bola basket yang lebih menekankan pada penguasaan teknik semata. Termasuk siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 2 Ciamis yang jarang sekali melakukan latihan *footwork* untuk menunjang keterampilan bermain bola basket khususnya keterampilan kelincuhan.

Dalam kelincuhan pada permainan bola basket sangat penting yang namanya *footwork* atau langkah kaki untuk dapat melakukan berbagai jenis gerakan yang ada pada permainan bola basket. Menurut Poole (dalam Gustaman. 2019) menyatakan “*Footwork* adalah cara mengatur kaki yang sangat diperlukan oleh pemain bola basket” (hlm.3). *Footwork* atau gerakan langkah kaki atau kerja kaki, *Footwork* adalah teknik pengaturan langkah kaki agar menjadi lebih efektif saat bermain dilapangan. *Footwork* atau langkah kaki yang baik sangat berperan penting dalam kesuksesan permainan seorang atlit karena gerakan *Footwork* memiliki frekuensi yang paling banyak dilakukan oleh atlit bola basket. *Footwork* merupakan pondasi penting dalam kualitas permainan seorang atlit.

Footwork ini harus dilatih secara teratur dan berkelanjutan dengan metode latihan yang baik untuk dapat mendapatkan kelincuhan yang baik, Metode latihan yang baik dan bervariasi, seorang atlet diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal. Menurut Hidayat (2013) mengemukakan “salah satu bentuk latihan *footwork* yang dapat dilakukan adalah variasi *speed Ladder Drill* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan dari kontraksi otot-otot dalam melakukan lari” (hlm 74). Dan menurut Saqurin (2013) berpendapat bahwa

“latihan *ladder frill two feet each square* dengan menggunakan *ladder* atau tangga ketangkasan yang terfokus pada gerakan cepat dan reaksi tepat dapat meningkatkan kecepatan berlari”. Menurut Roestiyah (dalam Suci Ftriyani dan Masrun, 2019) mengatakan “*Drill* merupakan teknik yang dapat diartikan sebagai suatu cara mengajar dimana siswa melaksanakan kegiatan-kegiatan latihan, agar siswa memiliki ketangkasan itu dengan sempurna” (hlm.24). Menurut Jay Dawes dan Mark Rozn (2011) mengatakan dalam bukunya *Developing agility and quickness* “pelatih biasanya menggunakan latihan *Ladder Drill* untuk membantu atlet mengembangkan kecepatan kaki, kontrol tubuh, dan kesadaran kinestik, serta meningkatkan keterampilan gerak dasar”(hlm.66).

Kurangnya latihan dikarenakan adanya virus covid-19 yang mengharuskan kegiatan ekstrakurikuler diliburkan untuk sementara waktu, membuat siswa dan siswi ekstrakurikuler basket SMA 2 Ciamis mengalami kurangnya latihan *Footwork* untuk dapat meningkatkan kelincahan pada saat bermain bola basket. Saat ini kondisi penanganan virus covid-19 sudah cukup baik, terbukti dengan kembalinya diperbolehkan penyelenggaraan tatap muka di sekolah meskipun masih dibatasi, begitupun dengan kegiatan ekstrakurikuler basket di SMA 2 Ciamis, yang sudah mulai diperbolehkan melakukan latihan di sekolah, namun tetap dibatasi jumlah orang dan waktunya. Dalam hal ini peneliti tertarik untuk memberikan latihan – latihan kepada para pemain ekstrakurikuler bola basket SMA 2 Ciamis untuk mengembalikan kondisi fisik para pemain, khususnya pada kelincahannya. Dengan dilakukannya latihan dengan menggunakan *Cone* dan menggunakan *leader drill* untuk meningkatkan kelincahan.

Dari penjelasan di atas penulis ingin melakukan penelitian mengenai “Perbandingan latihan *Footwork* menggunakan *Cone* dengan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada permainan bola basket”, penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA 2 Ciamis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas penulis mengajukan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Apakah terdapat pengaruh yang berarti latihan *Footwork* menggunakan *Cone* terhadap kelincahan pada permainan bola basket?
2. Apakah terdapat pengaruh yang berarti latihan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada permainan bola basket?
3. Manakah yang lebih efektif dalam latihan kelincahan pada permainan bola basket diantara latihan menggunakan *Cone* atau latihan menggunakan *Ladder Drill*?

1.3 Definisi Operasional

Berdasarkan uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa definisi operasional secara sistematis menguraikan yang sesuai dengan variabel yang di angkatnya, yaitu :

- 1.3.1. *Footwork* menurut Poole (dalam Gustaman. 2019) menyatakan “*Footwork* adalah cara mengatur kaki yang sangat diperlukan oleh pemain bola basket” (hlm.3). Adapun *Footwork* (cara mengatur kaki) pada penelitian ini adalah bagian inti dari latihan yang akan diberikan dengan latihan menggunakan *Cone* dan *Ladder Drill*.
- 1.3.2. Kelincahan menurut Nala (dalam Hidayat, 2016) menyatakan “kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi tubuh” (hlm.205). Kelincahan pada penelitian ini adalah objek penelitian yang akan diteliti dengan latihan *Footwork* menggunakan *Cone* dan latihan menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada permainan bola basket.
- 1.3.3. Bola basket menurut FIBA (2010) menyatakan “Bola basket dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan dari masing-masing tim adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka. Lapangan permainan harus rata,

memiliki permukaan keras yang bebas dari segala sesuatu yang menghalangi dengan ukuran panjang 28 meter dan lebar 15 meter yang diukur dari sisi dalam garis batas. Pertandingan akan terdiri dari empat periode yang masing-masing periode sepuluh menit” (hlm.12). Bola basket pada penelitian ini adalah salah satu cabang olahraga yang dijadikan penelitian, dalam hal ini terfokus kepada perbedaan latihan *Footwork* menggunakan *Cone* & latihan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada olahraga basket.

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif latihan *Footwork* menggunakan *Cone* dengan menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada permainan bola basket. Dan untuk mengetahui manakah yang lebih efektif latihan *Footwork*, apakah menggunakan *Cone* atau menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pebasket.

1.5 Kegunaan Penelitian

Secara teoretis, hasil penelitian ini diharapkan dapat mendukung dan mengembangkan teori yang sudah ada serta memperkaya khazanah ilmu keolahragaan, khususnya teori kepelatihan permainan bola basket.

Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan atau acuan bagi para guru, pelatih, dan pembina olahraga permainan bola basket dalam hal menyusun dan melaksanakan program pelatihan dengan baik sesuai dengan karakteristik teknik dasar permainan bola basket itu sendiri terutama dalam meningkatkan kelincahan.