

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas yang sangat penting untuk mempertahankan kebugaran seseorang. Olahraga juga merupakan suatu perilaku aktif yang menggiatkan metabolisme dan mempengaruhi fungsi kelenjar di dalam tubuh dalam upaya memproduksi sistem kekebalan tubuh dalam upaya mempertahankan tubuh dari gangguan penyakit stress. Oleh karena itu, sangat dianjurkan kepada setiap orang untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin dan terstruktur dengan baik. (Widiastuti, S. S. (2019)

Permainan bola besar adalah salah satu cabang olahraga yang dilakukan secara berkelompok dengan bantuan alat utama berupa bola berdiameter lebih dari 50 cm. Adapun tujuan dari olahraga tersebut sama halnya dengan olahraga yang lainnya yaitu bertujuan menjaga stamina tubuh agar tetap sehat serta membangun kepribadian yang lebih baik, mental yang kuat dan kedisiplinan yang kuat. Jenis olahraga yang termasuk dalam permainan bola besar ini adalah sepak bola, bola voli, dan bola basket (Widiastuti, S. S. (2019)

Bola basket merupakan cabang olahraga yang makin banyak digemari oleh para masyarakat terutama oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Melalui kegiatan olahraga bola basket ini para pelajar banyak memperoleh manfaat khususnya pertumbuhan fisik, mental, dan sosial. Permainan bola basket saat ini mengalami perkembangan yang pesat terbukti dengan munculnya klub-klub tangguh di tanah air dan atlet-atlet bola basket pelajar baik tingkat sekolah maupun perguruan tinggi. Ditunjang lagi dengan seringnya 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*, *crushbone*, menjadikan olahraga bola basket menjadi olahraga yang bergengsi dan trend mode di kalangan anak muda. Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai menunjukkan perkembangan yang sangat pesat, sekarang banyak sekali terlihat lapangan bola basket di berbagai kota maupun di

pelosok-pelosok tanah air, itu bertanda bahwa masyarakat di tanah air ini mulai menyukai permainan bola basket.

Teknik dasar pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan kemampuan teknik dasar yang baik. Kemampuan Teknik dasar dalam permainan bola basket dapat dibagi menjadi lima, yaitu : Teknik *passing* (mengoper) adalah cara tercepat dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain, teknik *shooting* adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka, teknik gerakan *rebound* adalah salah satu bagian penting dari permainan, teknik *rebound* yaitu berusaha mengambil bola pada saat bola gagal masuk ring dari teman satu tim maupun tim lawan agar dikuasai, teknik *screening* disebut juga *pick*, adalah *block* sah yang dilakukan pemain menyerang disamping atau belakang pemain bertahan dengan tujuan membebaskan teman setimnya supaya bisa melakukan tembakan, menerima operan atau melakukan *dribble* mengelilingi pemain bertahan, dan Dasar dari pertahanan yang baik adalah gerakan kaki yang bagus. Pemain bertahan harus mengantisipasi lawannya dengan menggerakkan kaki dan membentuk posisi menjaga yang sah di jalur lawannya (Putri, N. I., & Umar, A. (2020), Teknik *dribble*/menggiring bola basket adalah salah satu cara untuk membawa bola. *Dribbling* digunakan untuk pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya (Nickevin, R. (2021)).

Ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan diluar mata pelajaran dan di luar pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh sekolah. bola basket SMPN 8 Tasikmalaya sudah berjalan dari tahun 2020, walaupun belum dapat kesempatan untuk meraih prestasi peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya tetap giat berlatih di jadwal yang sudah di tetapkan yaitu pada hari selasa dan jumat. Latihan yang di lakukan adalah latihan Teknik dan latihan fisik

Fakta dilapangan menunjukan bahwa peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya memiliki teknik *mendribble* yang sudah terlihat baik tetapi

dapat dilihat ketika mengubah arah pada saat berlari terlihat masih kurang lincah sehingga dapat di dikejar dan diwaspadai oleh lawan dikarenakan pada saat mengubah arah berlari terlihat lamban dan kurang lincah . Selama ini anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya lebih berfokus untuk melatih kemampuan teknik dan kemampuan fisik daya tahan saja tetapi jarang melakukan latihan kelincahan sehingga dapat dinilai kurang meningkatkan kemampuan fisik kelincahan para anggota putri ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya

Adapun salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan para anggota ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 tasikmalaya yaitu Latihan *Ladder*. Latihan *Ladder* adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik jika di lakukan dengan teratur dan kontinyu serta dengan model latihan yang sesuai, maka nantinya penguasaan keterampilan menggiring bola akan tercapai. Bentuk latihannya yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan fisik berupa kelincahan pada bola basket diantaranya yaitu, Latihan, *Lateral in-out*, *Ichkey shuffle*, dan *2 in-2 out weaving*.

Berikut adalah kelebihan dan kekurangan dari metode latihan *ladder* : Kelebihan : Melatih frekuensi langkah kaki, kekuatan dan kecepatan, kecepatan gerak akan lebih cepat, gerakan yang bervariasi. melatih perubahan arah lebih cepat, melatih keterampilan gerak. Kelemahan : Karena latihan *Ladder* tidak berpindah tempat, maka mimikrui kebosan, presentase panjang langkah tidak optimal, pengaturan antar kotak *ladder* yang sudah tetap sehingga keluasaan gerak kaki di perkecil. (sofiah, n. (2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk menulis dengan judul “Pengaruh variasi latihan *ladder* terhadap kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya”, dengan metode eksperimen pada Peserta Putri Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 8 Tasikmalaya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pokok latar belakang yang sudah dikemukakan diatas, maka rumusan masalah penelitian ini apakah latihan *ladder* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari dari salah penafsiran terhadap istilah-istilah yang di gunakan.

1. Pengertian “variasi” menurut kamus ilmiah populer adalah “selingan”. “Selang – seling „atau „pergantian“. Udin S Winaprata dalam buku karya Pupuh Fathurrohman dan M. Sobry mengartikan” Variasi” sebagai keanekaan yang membuat sesuatu tidak monoton.
2. Latihan *Ladder* adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. Tangga latihan merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik (Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021).) Bentuk latihan yang akan saya gunakan dalam penelitian saya adalah , latihan, *Lateral in-out*, *Ichkey shuffle*, dan *2 in-2 out weaving*
3. Permainan Bola Basket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah YMCA di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan Springfield College). Naismith merancang bolabasket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gullick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti sepak bola atau lacrosse yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin. Bolabasket segera dikenal dan tersebar cepat ke seluruh negeri dan dunia oleh perjalanan para lulusan sekolah pelatihan YMCA. 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. (Rubiana, I. (2017).

4. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu elemen penting komponen bimotoik tubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri. Hal senada juga diungkapkan oleh Santika (2015; 2020) yang mengungkapkan kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk merubah posisi ke arah yang berbeda.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *ladder* terhadap peningkatan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya.

1.5 Manfaat Penelitian

Setiap melaksanakan kegiatan tentunya diharapkan bermanfaat untuk diri pribadi sendiri maupun orang lain. Begitu pula dalam melakukan penelitian ini penulis berharap hasil penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak yang terkait, baik secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis hasil dari penelitian ini dapat memberikan masukan dan informasi yang bermanfaat bagi peningkatan keterampilan bermain bola basket, dan memperkaya ilmu keolahragaan serta dapat mendukung dan mempertaruhkan teori, khususnya kelincahan, bagi kalangan atlet atau permainan bola basket pada khususnya. Secara praktis hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat sebagai petunjuk bagi para pembina, pelatih, guru pendidikan jasmani dan kesehatan, serta dosen bola basket dalam usaha memilih bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan sehingga dapat dipertanggung jawabkan dalam penanganan bola basket.