

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Menurut Amber (2009, p. 4) bola basket adalah salah satu olahraga yang hampir dimainkan disemua sekolah lanjutan, baik anak laki-laki maupun anak wanita. Sekarang sudah banyak klub-klub basket untuk pemain. Selain untuk kesenangan dan kebugaran kesegaran jasmani, permainan bola basket ini mempunyai nilai-nilai yang baik secara fisik maupun sosial. Dan olahraga basket ini adalah olahraga yang mudah di ajarkan karena mempunyai ukuran bola yang besar sehingga tidak menyulitkan orang untuk melemparkan atau memantulkan bola tersebut.

Permainan 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 dalam 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.

Permainan bola basket di Indonesia sekarang ini mulai memperlihatkan perkembangan yang sangat baik, 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. Permainan bola basket ini sudah mulai dipertandingkan dalam *Olympiade* di Jerman pada tahun 1936. Bola basket masuk di Indonesia sekitar tahun 1948 yang lalu dan berkembang setelah proklamasi kemerdekaan. Namun baru tanggal 23 Oktober 1951 didirikanlah Persatuan Basketball Seluruh Indonesia (PERBASI)

Menurut Dinata (2008), untuk dapat menciptakan tim atau tim yang baik diperlukan tiga unsur yaitu: ketahanan fisik, pengetahuan tentang teknik seperti *Dribbling*, *layup*, *shooting*, *rebound* dasar dan bekerja sama dengan tim. Metode-metode tersebut juga dapat diciptakan dengan menggunakan metode pengajaran seperti dari mudah ke sulit. Dalam permainan bola basket, untuk mencapai gerakan yang efektif dan efisien, diperlukan pemahaman yang baik tentang keterampilan teknik dasar. Keterampilan teknik dasar permainan bola basket dapat dibagi menjadi enam bagian, yaitu: 1) Teknik melempar dan menangkap (*passing*), 2) Teknik menggiring bola (*dribbling*), 3) Teknik menembak (*shooting*), 4) Teknik *pivot*, 5) Teknik tembakan *lay-up* (Sodikun, I. , p48).

*Passing* dalam permainan bola basket satu paket, tidak bisa dipisahkan. Karena dalam bermain basket ada saat *passing* bola dan suatu ketika harus menangkap bola. Jadi keduanya menjadi satu kesatuan. *Passing* menurut Yolis Y.A. Djami (2018,p: 32) adalah memindahkan bola dari seorang pemain kepada pemain yang lain di tempat atau sambil bergerak. Mengoper bola bisa dilakukan dengan satu atau dua tangan dari berbagai posisi. Salah satu jenis passing yaitu passing dua tangan, diantaranya :1) *Chest pass* (Operan Dada), 2) *Overhead Pass* (Operan Atas),3) *Bounce Pass* (Operan Bawah)

*Dribble* (Menggiring Bola) menurut Yolis Y.A. Djami (2018, p40) adalah salah satu cara membawa bola ke segala arah dengan memantulkannya terus-menerus ke lantai menggunakan satu tangan secara bergantian bila diperlukan. *Dribbling* pada prinsipnya membawa bola dengan dipantul-pantulkan dengan satu tangan yang dilakukan dengan berjalan atau berlari Menurut Ahmadi, N. (2007,p17), 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 kelantai. Menggiring bola harus dengan satu tangan. Menurut (Syarifudin, 2017) menjelaskan bahwa “menggiring bola dapat dibagi menjadi 2 yaitu sebagai berikut, menggiring bola tinggi ini gunanya untuk memperoleh posisi mendekati basket lawan secepat-cepatnya. Sedangkan

menggiring bola rendah ini gunanya untuk menyusup, mengacaukan pertahanan lawan, dan mengecoh lawan.

Keterampilan terpenting dalam permainan bola basket adalah kemampuan untuk melakukan *shooting* atau menembak bola ke dalam *ring*. *Shooting* atau menembak merupakan suatu keterampilan dalam menyerang yang paling ampuh dan terpenting diantara berbagai teknik menyerang lainnya. Menembak merupakan suatu keterampilan yang memberikan hasil nyata secara langsung. Selain itu memasukan bola ke dalam *ring* (basket) lawan dan mencegah lawan melakukan hal serupa adalah inti dari permainan Bola Basket. Dalam permainan Bola Basket terdapat beberapa macam cara melakukan tembakan (*Shooting*) antara lain: 1) *Bank Shoot* (Tembakan pantul pada papan ring basket), 2) *Jump Shoot* (Tembakan melakukan *vertical jump*), 3) *Standing Shoot* (Tembakan berdiri, diam ditempat), 4) *Lay Up Shoot* (Tembakan dekat keranjang dengan irama langkah kaki).

Teknik *pivot* dalam bola basket adalah gerakan memutar badan sampai 360 derajat, dengan bertumpu pada satu kaki sebagai porosnya sambil memegang bola basket. Gerakan putaran pada *pivot* tidak boleh sampai menggeser letak kaki (poros) yang dipakai berputar. Jika sampai geser maka sudah termasuk pelanggaran. *Pivot* dilakukan oleh pemain dengan tujuan utamanya adalah untuk menyelamatkan bola agar tidak sampai direbut dan lepas ke tangan lawan. Menurut (David Iqroni, 2022) mengungkapkan bahwa “Ada tiga macam pivot dalam permainan bola basket diantaranya, *pivot* lalu *dribble*, *pivot* lalu *passing*, dan *pivot* lalu *shooting*” (p62).

Tembakan *lay up* adalah jenis tembakan yang dilakukan dengan sedekat mungkin dengan ring basket yang didahului dengan lompat-langkah-lompat. *Lay up* dapat dilakukan dengan didahului berlari dan menuju ke arah *ring* basket. Menurut (Isnanto, Seri Olahraga Bola Basket, 2019) mengungkapkan bahwa “teknik ini dilakukan dari sisi samping kanan maupun samping kiri papan. Untuk melakukan tembakan *lay up* kaki mempunyai peranan penting, karena itu butuh gerakan yang tepat dan dengan irama yang benar” (p. 64). Sebelum mempelajari Teknik teknik dasar permainan bola basket yang baik sehingga akan berpengaruh

pada permainan, sangat dibutuhkan teknik dasar penguasaan bola (*ball handling*). *Ball handling* merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Arifin, M. 2004,p 39).

*Dribbling* bola pada permainan bola basket merupakan salah satu teknik dasar yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, mengingat teknik ini memiliki karakteristik yang bersifat individual. *Dribbling* bola dalam permainan artinya memantul-mantulkan bola apakah dalam posisi ditempat, sambil bergerak dalam arti sambil berjalan atau berlari dan bola tetap dalam penguasaan. Dengan demikian untuk dapat melakukan penyerangan, seorang pemain harus melakukan *dribbling* kedaerah pertahanan lawan sehingga mendapat kesempatan untuk melakukan *shooting*. Melihat peranan *dribbling* pada saat bermain, dapat dikatakan bahwa betapa pentingnya teknik *Dribbling* tersebut. *Club* Tunas Muda Garut merupakan salah satu *Club* olahraga yang berfokus pada pengembangan bakat atlet dalam olahraga bola basket. Dalam konteks *Club* ini, penting untuk mengevaluasi pengaruh latihan ballhandling terhadap kemampuan *dribbling* atlet, serta memastikan bahwa sarana dan prasarana yang ada mendukung efektivitas latihan tersebut. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan penulis, beberapa atlet di *Club* Tunas Muda Garut dalam melakukan *dribble* masih kurang baik. Hal tersebut disebabkan banyak faktor yang mempengaruhi, salah satunya adalah kurang nya variasi Latihan, sehingga dapat menyebabkan kurangnya kemampuan dan pengetahuan atlet dalam melakukan *dribble*. Selain itu, *Club* Tunas Muda Garut juga tergolong masih baru, sehingga proses pembinaan dan pengembangan keterampilan atlet belum berjalan secara optimal.

Melihat kemampuan atlet pada saat dilapangan masih banyak yang kesulitan pada saat melakukan *dribbling*. Pada saat latihan masih terlihat kaku pada saat melakukan *dribbling* dan rata rata cara *dribbling* bolanya masih banyak yang di pukul dan pandangan masih banyak yang tertuju pada bola. Seharusnya bola di pantulkan dan tidak ada suara dari sentuhan antara tangan dengan bola. Pandangan

saat melakukan *Dribbling* bola sebaiknya tertuju ke depan melihat situasi sekitar, selain itu gerakan melindungi bola pada saat melakukan *Dribbling* juga belum terlihat. Menurut Ahmadi (2007, p. 26-30) untuk meningkatkan latihan teknik *dribble* dalam permainan bola basket ada bermacam-macam yakni, 1) *dribble* dalam segi empat, 2) *dribble* sambil melingkar, 3) *dribble* dengan pola slalom *dribble* melawan operan, 4) *dribble* beranting/estafet *dribble* sambil menepis bola lawan. Prinsip yang akan peneliti lakukan yaitu, *Overload* atau Beban lebih, prinsip individualisasi, prinsip variasi latihan. Mengenai prinsip beban lebih (*overload*) Harsono (2015,p51) menjelaskan sebagai berikut “Prinsip *overload* ini adalah prinsip latihan yang paling mendasar akan tetapi paling penting, oleh karena itu tanpa penerapan prinsip ini dalam latihan, tidak mungkin prestasi atlet akan meningkat. Prinsip ini bisa berlaku baik dalam melatih aspek-aspek fisik, teknik, taktik, maupun mental”. Perubahan-perubahan *Physiological* dan Fisiologis yang positif hanyalah mungkin bila atlet dilatih atau berlatih melalui satu program yang intensif yang berdasarkan pada prinsip *overload*, di mana kita secara progresif menambah jumlah beban kerja, jumlah repetition serta kadar daripada repetition.

Menurut Badriah, Dewi Laelatul (2011,p7) “Di lapangan penerapan prinsip ini sangat sulit dan membutuhkan perhatian, dan kemampuan yang ekstra dari pelatih”. Sedangkan menurut Harsono (2015,p64) “Tidak ada orang yang rupanya persis sama dan tidak ada pula dua orang (apalagi lebih) yang secara fisiologis maupun psikologis persis sama. Setiap orang mempunyai perbedaan individu masing-masing. Demikian pula, setiap atlet berbeda dalam kemampuan, potensi, dan karakteristik belajarnya”. Sedangkan menurut Harsono (2015,p76) “Latihan yang dilaksanakan dengan betul biasanya menuntut banyak waktu dan tenaga dari atlet”. Ratusan jam kerja keras yang diperulakn oleh atlet untuk secara bertahap terus meningkatkan intensitas kerjanya, untuk mengulang setiap bentuk latihan dan untuk semakin meningkatkan perstasinya. Oleh karena itu tidak mengherankan kalau Latihan demikian sering dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*) pada atlet.

Menurut Prusak (2007,p 25), latihan *ball handling* pada dasarnya adalah suatu bentuk latihan sentuhan-sentuhan bola pada bagian telapak tangan serta mengontrol 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 latar belakang masalah maka peneliti akan mengajukan judul penelitian yaitu, “Pengaruh Latihan *ball handling* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket : atlet *Club* Tunas Muda Garut“.

### 1.2. Rumusan Masalah

Masalah yang telah identifikasi dan dibatasi pada latar belakang masalah, pada bagian ini dirumuskan pada bentuk kalimat pertanyaan yang operasional (terukur). Selain itu, rumusan masalah hendaknya menunjukkan hubungan yang rasional dan fungsional.

Sesuai dengan latar belakang masalah sebagaimana penulis uraikan diatas maka, rumusan penelitian yaitu “Apakah Latihan *ball handling* berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pada atlet di *Club* Tunas Muda Garut?”

### 1.3. Definsi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, Berdasarkan judul penelitian yaitu “Pengaruh Latihan *Ball Handling* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Anak *Club* Tunas Muda Garut “. Didapat definisi operational dalam penelitian sebagai berikut :

- a. Pengaruh adalah suatu proses yang menyebabkan perubahan pada individu atau kelompok sebagai akibat dari interaksi sosial yang terjadi, baik secara langsung maupun tidak langsung (Slameto, 2003, p. 66-67)
- b. Latihan adalah Suatu proses pembelajaran melalui aktivitas jasmani yang didesain untuk meningkatkan kebugaran jasmani, mengembangkan

keterampilan motorik, pengetahuan dan perilaku hidup sehat dan aktif, sikap sportif, dan kecerdasan emosi (Muhajir, 2007 p. 2)

- c. *Ballhandling* merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik (Mochamad Arifin, 2004, p39)
- d. *Dribbling* merupakan bagian integral dari permainan bola basket dan sangat penting untuk bermain individu maupun tim. Seperti yang diungkapkan oleh (Tennyson, 2013,p8) sebagai berikut: “This fundamental basketball skill is very important because it is primary way of moving the ball around, particularly when passing isn’t a better option and there’s no lane available for clean shoot”. Keterampilan dasar basket ini sangat penting karena merupakan cara utama untuk menggerakkan bola, terutama ketika mengoper bukanlah pilihan yang baik dan tidak ada jalur yang tersedia untuk melakukan tembakan bersih.
- e. Hany Ahmed (El-Aal,2012, p. 428) menyatakan, *Basketball game is one of the sportactivities that has a positive effect on learner in physical, mental and social sides as a result of that it acquires a wide attention locally and globally, it concerns with the variety of concepts and basic skills as a fundamental requirements to learn*. Permainan bola basket merupakan salah satu kegiatan olahraga yang memberikan pengaruh positif terhadap peserta didik baik dari segi fisik, mental maupun sosial sehingga mendapat perhatian yang luas baik di tingkat lokal maupun global, menyangkut berbagai konsep dan keterampilan dasar sebagai syarat mutlak untuk dapat belajar.

#### **1.4. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu :  
Untuk mengetahui pengaruh Latihan *ball handling* terhadap peningkatan *dribbling* atlet di *Club Tunas Muda Garut*

### 1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian harus memiliki dampak positif bagi pembaca khususnya bagi dunia olahraga dan Pendidikan yang dapat disesuaikan dengan kebutuhan. Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1.1. Secara Teoritis

- A. Menambah pemahaman pembaca mengenai hubungan antara latihan *ball handling* dan kemampuan *dribbling*, serta kontribusi latihan ini terhadap pengembangan keterampilan dalam bola basket.
- B. Memberikan data dan wawasan baru dalam literatur akademis tentang metode latihan dan pengembangan keterampilan anak dalam olahraga khususnya permainan bola basket.
- C. Mengembangkan atau memodifikasi model konseptual mengenai pengaruh latihan spesifik terhadap keterampilan olahraga anak.

#### 2.1. Secara Praktis

- A. Memberikan pengetahuan bagaimana pentingnya *ball handling* terhadap kemampuan *Dribbling*.
- B. Membantu dalam optimasi sarana dan prasarana yang mendukung Latihan, sehingga *Club* dapat menyediakan fasilitas yang lebih baik untuk mengembangkan keterampilan *Dribbling*.
- C. Memberikan rekomendasi praktis untuk pelatih dalam menerapkan Teknik Latihan untuk meningkatkan kualitas Latihan