

## **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. Berbagai cabang olahraga dipertandingkan dalam turnamen dari antar wilayah sampai antar negara, salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan adalah olahraga bola basket. Menurut Nourayi (2020) menjelaskan bahwa "Dr. James Naismith merupakan penemu pertama olahraga bola basket, salah satu anggota sekolah pelatihan Young Mans Christian Association (YMCA) di Springfield, Massachusetts Pada bulan Desember 1891. Organisasi yang melindungi olahraga bola basket di Indonesia adalah PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia), Organisasi ini di dirikan pada 23 Oktober 1951 dan diresmikan atas prakarsa ketua KONI (Komite Olahraga Nasional Indonesia) yang saat itu, Maladi"

Menurut Fatahilah (2018 ,p.14) menjelaskan bahwa "bola basket adalah permainan bola besar yang dimainkan dua kelompok/tim yang beranggotakan lima orang yang masing-masing tim menggiring, mengoper dan berusaha memasukkan bola kedalam ring atau mencetak poin sebanyak mungkin". Permainan bola basket sangat digemari oleh banyak kalangan dari anak- anak, remaja, pelajar dan mahasiswa, sampai orang dewasa gemar akan olahraga ini. Hal ini ditandai dengan semakin merebaknya perkumpulan-perkumpulan bola basket di berbagai daerah, dan sering pula diselenggarakan pertandingan- pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahasiswa. 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. Hal ini juga disampaikan Adrian et al., (2020) yang menyatakan bahwa "salah satu olahraga beramai-ramai yang

difavoritkan di dunia adalah olahraga bola basket dari 10 olahraga yang sangat populer di dunia".

Permainan bola basket merupakan permainan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim. Selain membutuhkan keterlibatan kerjasama antar individu dalam sebuah tim, bola basket juga merupakan cabang olahraga yang memiliki unsur gerak kompleks. Kompleks tersebut ditandai dengan adanya keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental. Penjelasan tersebut menunjukkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi tercapainya prestasi dalam olahraga. Menguasai keterampilan dasar ialah modal yang paling penting untuk memperoleh kemenangan di suatu pertandingan menurut Iqroni (2022, p.42) mengungkapkan bahwa "dalam permainan bola basket, para pemain agar dapat dengan baik harus menguasai beberapa keterampilan gerak atau teknik dasar. Dalam bola basket sendiri ada beberapa teknik dasar harus dikuasai guna kemampuan individu pemain yang mencakup keterampilan gerak *ball handling, dribbling, passing, shooting, under ring, pivot dan lay-up*". Passing merupakan teknik dasar utama dalam permainan bola basket. Dengan melakukan passing pemain dapat melakukan gerakan mendekati ring basket kemudian melakukan gerakan menembak (*shooting*) untuk mendapatkan point (Ahmadi 2007, p.13). Tentunya agar keterampilan teknik dasar semakin optimal harus disertai dengan program latihan yang terstruktur.

Menurut Destriana et al. (2021), "latihan adalah serangkaian proses latihan yang dirancang secara sistematis, dilakukan berulang kali, dengan peningkatan beban latihan setiap harinya." Dalam penelitian ini, latihan yang dimaksud adalah proses latihan yang menggunakan variasi gerakan *Chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 6 Kota Tasikmalaya. Menurut Harsono (2020, p.126) mengungkapkan bahwa "untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama yaitu latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Menurut Hamdani (2018, p.3), variasi latihan merujuk pada berbagai bentuk atau metode penyajian serta pelaksanaan kegiatan latihan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian ini, variasi latihan yang digunakan mencakup latihan passing dengan bola yang bergerak dan bola yang diam.

Berdasarkan hasil observasi saya pada saat siswa melaksanakan ekstrakurikuler bola basket banyak sekali kekurangan pada keterampilan passing khususnya untuk siswa ekstrakurikuler bola basket tidak memenuhi kriteria melakukan *chest pass* yang baik hal ini terlihat dari posisi operan yang seringkali masih dibawah dada sehingga membuat operan kurang optimal. Operan yang rendah ini dapat mengurangi akurasi dan kekuatan (*power*) akibatnya bola mudah dicuri oleh lawan. Menurut pelatihnya latihan sangat rutin dan efektif tetapi masih menggunakan bentuk-bentuk latihan yang monoton seperti latihan *chest pass* sambil berdiri, latihan *chest pass* ke dinding, sehingga siswa mengalami kejenuhan pada saat berlatih sehingga saya ingin meningkatkan keterampilan *chest pass* dengan variasi latihan yaitu operan bertiga, lari menyilang, operan berdua dan operan dalam segi empat. Ada evaluasi dari latihan tersebut dikarenakan kurangnya keseriusan dalam latihan, dimana operan nya selalu tidak pas dan melakukan *turnover* (kehilangan bola dicuri musuh), masih menggunakan bentuk latihan yang ortodok seperti saling berhadapan, passing berbaris satu garis, melakukan passing ke dinding berungkali. Sehingga latihan cenderung jenuh dan tidak ada peningkatan dalam latihan. Menurut Saichudin (2019) terdapat beberapa langkah atau teknik yang harus diperhatikan 1) Bola dipegang menggunakan kedua tangan. 2) Bola tersebut ditahan kedepan dada dengan memakai ujung dari kedua tangan. 3) Ibu jari harus tetap berada dibelakang bola dengan menggunakan tangan beserta ujung-ujung jari tersebut menyebar kesemua arah sisi pada bola. 4) Untuk melakukan passing berat badan dapat dipindahkan kedepan saat ingin melangkah. Oleh karena itu pemberian metode latihan harus disesuaikan dengan kondisi siswa sehingga perlu penelitian lanjutan dengan memperhatikan metode latihan yang lain (Wahyu, 2012).

Sebagai peneliti, saya melihat bahwa observasi awal menunjukkan kurang optimalnya teknik *chest pass* siswa dan masih terlihat melebihi di atas dada menjadikan operan menjadi melambung, yang kemungkinan disebabkan oleh pelatihnya dengan metode latihan yang monoton dan kurang menarik. Oleh karena itu, peneliti lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi variasi latihan yang lebih

efektif dan sesuai dengan kondisi siswa, dengan tujuan meningkatkan penguasaan teknik dasar dan potensi prestasi dalam bola basket.

Berdasarkan apa yang telah dipaparkan, maka peneliti bermaksud untuk memberikan proses latihan dengan menggunakan variasi latihan untuk bisa mengatasi permasalahan yang terjadi. Peneliti akan memberikan bentuk variasi latihan yaitu operan berdua, operan bertiga, dan lari menyilang. Adapun manfaat dari variasi latihan tersebut untuk memberikan latihan yang inovatif dan meningkatkan motivasi siswa agar lebih berkembang karena dalam latihan perlu adanya peningkatan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah variasi Latihan berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket?”

## 1.3 Definisi Operasional

Dalam definisi operasional, untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka penulis membatasi istilah-istilah yang digunakan sebagai berikut :

- a. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2022), pengaruh diartikan sebagai kekuatan yang berasal dari sesuatu (baik orang atau benda) yang berperan dalam membentuk sifat, keyakinan, atau tindakan seseorang. Dalam konteks penelitian ini, pengaruh yang dimaksud adalah hasil pembelajaran yang didapat dari keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket.
- b. Menurut Palar et al (2015) Latihan adalah proses kerja yang dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan. Beban atau intensitas-nya semakin hari semakin bertambah agar memberikan rangsangan secara menyeluruh terhadap tubuh. Yang dimaksud latihan dalam penelitian ini adalah proses berlatih dengan menggunakan gerakan latihan *chest pass* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMAN 6 TASEMBAYU tahun ajaran 2024/2025.
- c. *Passing* berarti mengoper bola. Operan merupakan teknik dasar pertama. Dengan operan para pemain dapat melakukan gerak mendekati ring basket untuk kemudian tembakan. Operan dapat dilakukan dengan cepat dan keras.

yang penting bola dapat dikuasai oleh teman yang menerimanya. operan juga dapat dilakukan secara lunak. Jenis operan tersebut tergantung pada situasi keseluruhan, yaitu kedudukan teman, situasi teman, waktu dan teknik yang digunakan (Harliawan et al 2024)

- d. Menurut Harliawan et al (2024) *Chest pass*, atau umpan dada dengan kedua tangan, merupakan salah satu teknik operan yang paling sering digunakan dalam permainan bola basket. Umpan ini dapat diandalkan untuk mengirim bola ke rekan satu tim, terutama di sekitar area perimeter. Untuk melakukannya, pemain harus berada sekitar 3 meter dari target, seperti seorang teman atau objek di lapangan, misalnya dinding gedung olahraga.
- e. Permainan bola basket ditemukan pada bulan Desember 1981 oleh Dr. A. James Nasmit. Permainan bola basket merupakan olahraga tim. Dalam pelaksanaan permainannya masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain. Maksud dan tujuan masing-masing tim yaitu, berusaha memasukan bola kekeranjang lawan sebanyakbanyaknya dan mencegah lawan berbuat hal yang sama terhadap timnya (Harliawan et al 2024)

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah pernyataan spesifik mengenai hasil yang ingin dicapai. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan keterampilan *chest pass* dalam permainan bola basket.

#### **1.5 Manfaat Penelitian**

Mengacu kepada rumusan masalah yang diuraikan diatas, penulis memiliki manfaat dari penelitian ini antara lain:

##### **a. Manfaat Teoretis**

Secara teoritis hasil penelitian ini supaya bermanfaat untuk memberikan dorongan dan dukungan dimana setiap latihan ada teknik-teknik didalam permainan bola basket.

##### **b. Manfaat Praktis**

1. Dapat mengevaluasi pengaruh variasi Latihan dalam permainan bola basket menggunakan latihan *chest pass*.

2. Dapat memberikan wawasan kepada pelatih pentingnya variasi latihan *chest pass* terhadap peningkatan keterampilan permainan bola basket.