

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Perkembangan olahraga di dunia menunjukkan bahwa basket merupakan salah satu olahraga yang mengalami pertumbuhan pesat dan popularitas yang luas di berbagai negara. Dalam beberapa dekade terakhir, basket tidak hanya berkembang sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga menjadi bagian dari budaya olahraga global yang melibatkan jutaan pemain, penggemar, dan industri olahraga yang besar. Penyebaran olahraga ini terjadi di berbagai benua melalui sistem kompetisi internasional, liga profesional, dan program pengembangan atlet yang terorganisir dengan baik. Penelitian yang membahas perkembangan bola basket di berbagai negara menunjukkan bahwa olahraga ini telah menjadi salah satu olahraga paling populer dan berkembang pesat di abad ke-21 Ashurova, I. I. (2025, p. 1).

Bola basket di tingkat global juga didukung oleh keberadaan liga profesional yang memiliki pengaruh besar terhadap pertumbuhan olahraga ini. Salah satu liga yang memiliki dampak signifikan adalah *National Basketball Association* (NBA), yang dikenal sebagai liga basket profesional paling kompetitif di dunia. Melalui sistem kompetisi profesionalnya, strategi pemasaran yang kuat, dan penggunaan teknologi dalam analisis pertandingan, liga ini tidak hanya menjadi pusat kompetisi olahraga, tetapi juga berperan dalam menyebarkan budaya basket ke berbagai negara. Pengaruh liga ini juga telah mendorong peningkatan minat terhadap basket di kalangan masyarakat dunia dan memperluas perkembangan industri olahraga global Bartee, H., Jr. (2024, p. 1).

Selain itu, perkembangan basket di tingkat internasional juga didukung oleh peran organisasi olahraga dunia seperti *Fédération Internationale de Basketball* (FIBA), yang berfungsi sebagai badan pengatur internasional untuk basket. Organisasi ini secara aktif menyelenggarakan berbagai kompetisi global seperti *FIBA Basketball World Cup* dan pertandingan basket di Olimpiade. Kompetisi-kompetisi ini tidak hanya menjadi ajang pertandingan internasional, tetapi juga indikator perkembangan kualitas basket secara global. Dalam beberapa tahun terakhir, perkembangan pemain berbakat

dari berbagai negara menunjukkan bahwa dominasi negara-negara tertentu mulai seimbang dengan munculnya kekuatan baru di dunia basket Ashurova, I. I. (2025, p. 2).

Di Indonesia, bola basket juga telah menunjukkan pertumbuhan yang signifikan dan menjadi salah satu olahraga paling populer di kalangan masyarakat, terutama generasi muda. Popularitas olahraga ini terlihat dari banyaknya kompetisi, klub, dan program latihan yang bermunculan di berbagai daerah. Selain itu, keberadaan Liga Basket Indonesia sebagai liga profesional nasional telah berkontribusi dalam meningkatkan kualitas kompetisi dan latihan bagi atlet basket di Indonesia. Partisipasi Indonesia sebagai salah satu tuan rumah Piala Dunia Basket FIBA 2023 merupakan bukti tambahan bahwa basket di Indonesia memiliki potensi besar untuk terus berkembang di tingkat internasional Sulardi, (2025, p. 2-5)

Permainan bola basket adalah olahraga yang membutuhkan kecepatan, kelincahan, koordinasi, serta kemampuan teknis yang baik agar pemain bisa bermain dengan baik di lapangan. Salah satu teknik dasar yang sangat penting dalam bermain bola basket adalah *dribbling*, yaitu kemampuan menggiring bola sambil bergerak. Permainan bola basket merupakan olahraga yang cukup digemari dan mulai dikenal oleh masyarakat umum. Selain itu, bermain bola basket juga memberi banyak manfaat, baik untuk kesehatan fisik, kebugaran mental, maupun hubungan sosial (Candra et al., 2019, p. 1). Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang membutuhkan persiapan cukup kompleks baik dalam mempersiapkan latihan maupun pertandingan (Handayani, 2019, p. 1).

Bola basket adalah olahraga dimana bola dapat dilempar atau diberikan ke rekan satu tim. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola ke dalam keranjang tim lawan dengan cara memantulkannya ke lantai sambil berdiri diam atau sambil bergerak (Cahyadi et al., 2022, p. 130). Dalam permainan bola basket seorang pemain harus memahami banyak hal untuk menjadi ahli dalam bola basket yang utama adalah teknik seperti *dribble*, *passing*, dan *shooting*.

Untuk menjadi mahir dalam melakukan permainan bola basket itu perlu memiliki teknik yang baik dan benar sesuai dengan langkah-langkah yang digunakan untuk menerapkan teknik tersebut. Langkah pertama yang perlu dikuasai adalah *dribble* atau menggiring bola (Gani, 2021, p. 1). *Dribble* merupakan cara membawa bola ke

depan dengan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan atau secara bergantian baik dengan berjalan atau berlari (Li et al., 2021, p. 296-297).

Tujuan dari menggiring bola adalah untuk mengontrol arah bola sambil berulang kali memantulkannya ke lantai (Apifa et al., 2020, p. 1). Bola perlu dipantulkan ke tanah jika kaki melangkah, baik berjalan maupun berlari dengan satu atau dua tangan. *Dribbling* dibagi menjadi dua kategori, *dribble* tinggi, dan *dribble* rendah, tergantung pada ketinggian bola. Ketika seorang pemain dalam posisi bebas, mereka biasanya menggiring bola tinggi. Saat pemain ditekan oleh lawan, *dribble* rendah sering digunakan.

Komponen fisik yang berperan penting dalam mendukung keterampilan menggiring bola meliputi kelincahan, koordinasi mata-tangan, kekuatan otot lengan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Kelincahan merupakan aspek krusial karena memungkinkan pemain bergerak cepat, mengubah arah secara tiba-tiba, dan menghindari tekanan lawan saat membawa bola. Sementara itu, koordinasi mata-tangan diperlukan agar pemain dapat mempertahankan kontrol bola yang akurat saat bergerak Pratama R.F & Wahyudi A (2025, p. 58-60). Kekuatan otot lengan, berkontribusi pada peningkatan kontrol dan kecepatan saat menggiring bola. Di sisi lain, keseimbangan membantu menjaga stabilitas tubuh sehingga pemain tetap dapat mengontrol bola dalam situasi permainan yang cepat Wulandari (2024, p. 190). Fleksibilitas panggul juga mendukung rentang gerak optimal, memungkinkan pemain merespons dengan cepat dan lincah saat bermanuver atau mengubah arah. Hasil penelitian menunjukkan korelasi positif antara kelincahan dan kemampuan menggiring bola, dimana pemain dengan kelincahan yang lebih baik cenderung memiliki pengendalian bola yang lebih efektif dan mampu bergerak dengan lebih efisien Pratama R.F & Wahyudi A (2025, p. 58).

Suharti (2016, p. 520) menjelaskan bahwa fleksibilitas adalah kemampuan otot dan sendi untuk melakukan gerakan dalam rentang optimal, sehingga mendukung kelenturan dan kelancaran gerakan. Fleksibilitas panggul, khususnya, membantu pemain mengubah arah dengan cepat dan lincah. Selain itu, kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan tepat dan dalam waktu singkat Aulia (2022, p. 8) merupakan salah satu factor utama yang meningkatkan efektivitas

*dribbling*. Penelitian oleh Fatahilah (2018, p. 11) juga menunjukkan bahwa kelincahan berkontribusi sebesar 43,16% terhadap kemampuan *dribbling* pemain basket.

Menurut Sidik, D. Z., et al. (2019, p. 81) Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya dalam proses usaha peningkatan kondisi fisik, seluruh komponen yang ada harus di kembangkan, walaupun dalam kenyataannya dilakukan dengan sistem prioritas sesuai dengan keperluan atau kebutuhan setiap cabang olahraga. Adapun komponen kondisi fisik tersebut sebagai berikut: 1) Fleksibilitas, yaitu kemampuan sendi untuk melakukan gerakan secara seluas-luasnya. 2) Kecepatan, yaitu kemampuan gerakan tubuh secepat mungkin. 3) Kekuatan, yaitu kemampuan untuk melawan suatu hambatan dengan tenaga otot. 4) Daya tahan, yaitu kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas secara berulang-ulang dalam waktu lama. 5) Kelincahan, yaitu perubahan posisi tubuh secara cepat. 6) Keseimbangan, yaitu kemampuan mempertahankan tubuh agar tidak jatuh. 7) Ketepatan, yaitu kemampuan untuk mengendalikan gerakan kearah dengan tepat. 8) Koordinasi, yaitu Kemampuan seseorang untuk mengintegrasikan berbagai gerakan yang berbeda dengan mengkoordinasikan semua bagian tubuh secara tepat dan benar. 9) Power, yaitu kemampuan otot untuk menggerakkan kekuatan maksimal dalam waktu singkat.

Faktor fisik seperti kelincahan dan fleksibilitas panggul diduga memiliki peran penting dalam kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* bola basket sehingga memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dua variabel ini dalam meningkatkan performa pemain di lapangan.

Menurut Widodo & Noviardila (2021, p. 25) kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak dengan cepat, efisien, dan lincah dalam mengubah arah atau posisi tubuh secara tepat dan terkendali. Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat penting dalam berbagai cabang olahraga karena berkontribusi langsung pada peningkatan performa teknis seperti kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Kelincahan juga melibatkan koordinasi, keseimbangan, dan kekuatan otot agar gerakan dapat dilakukan dengan efektif dalam yang dinamis.

Selain kelincahan, Menurut Ramdani et al., (2025, p. 2617), fleksibilitas panggul menjadi faktor pendukung lain yang menentukan kemampuan gerak pemain dalam *dribbling*. Fleksibilitas panggul mempengaruhi gerakan tubuh, sehingga membantu pemain melakukan perubahan posisi dan arah dengan bebas dan cepat saat menggiring bola. Fleksibilitas panggul adalah kemampuan tubuh untuk menggerakkan sendi panggul melalui rentang gerak penuh tanpa rasa sakit. Fleksibilitas panggul itu sangat penting dalam menunjang kelincahan gerakan dan mencegah cedera, khususnya dalam aktivitas olahraga dan kehidupan sehari-hari.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMPN 2 Singaparna, siswa mempelajari berbagai teknik dasar seperti *dribbling*, *passing*, *shooting*, dan menerapkan keterampilan ini melalui permainan. Latihan diadakan secara rutin setiap Jum'at pukul 13.00 WIB. Meskipun tingkat kompetisi bola basket di Kabupaten Tasikmalaya tidak seintensif di Kota Tasikmalaya, siswa anggota ekstrakurikuler tetap aktif melalui klub HONXIEN yaitu klub bola basket yang ada di kota Tasikmalaya. Pada bulan Juni, turnamen antar klub untuk kategori U13 dan U15 diadakan di Kota Tasikmalaya. Dalam acara ini, 6 siswa dari SMPN 2 Singaparna mewakili sekolah dengan bergabung dalam klub HONXIEN, dan tim mereka berhasil meraih peringkat ke-3 tingkat Kota Tasikmalaya.

Prestasi siswa SMPN 2 Singaparna dalam basket menunjukkan kemajuan yang membanggakan. 6 siswa terpilih untuk bergabung di klub HONXIEN, yang berpartisipasi dalam kompetisi tingkat Kota Tasikmalaya. Partisipasi mereka tidak hanya membuktikan kualitas pembinaan olahraga di sekolah, tetapi juga dibuktikan oleh kesuksesan tim dalam meraih peringkat ketiga dalam kompetisi tersebut. Fenomena ini mencerminkan bahwa SMPN 2 Singaparna memiliki siswa yang mampu menunjukkan keterampilan menggiring bola yang baik, sehingga mereka mendapatkan kepercayaan dari pelatih untuk berkompetisi di level yang lebih tinggi. Selain itu, para siswa menunjukkan pemahaman yang baik terhadap instruksi teknik dasar *dribbling* yang diberikan oleh pelatih. Berdasarkan pengamatan peneliti di lapangan, keterampilan menggiring bola yang ditunjukkan oleh para siswa memiliki kualitas yang baik.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Kontribusi Kelincahan dan Fleksibilitas Panggul terhadap Hasil *Dribbling*

pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMPN 2 Singaparna”. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran tentang pentingnya kedua aspek fisik tersebut dalam menunjang keterampilan *dribbling* serta membantu meningkatkan performa pemain di lapangan.

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan uraian di atas penulis merumuskan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Apakah terdapat kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna?
- 2) Apakah terdapat kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna?
- 3) Apakah terdapat kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul secara bersama terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna?

## 1.3 Definisi Operasional

Definisi operasional adalah gambaran yang spesifik dan terukur mengenai variabel dalam suatu penelitian berikut diantaranya:

- a. Kelincahan menurut Novitasari et al. (2024, p. 29), kelincahan adalah prasyarat dalam mengembangkan serta membenahi keterampilan gerak dasar, terutama pada gerakan yang berkaitan dengan koordinasi perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat. Kelincahan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan fisik untuk melakukan perubahan arah dan posisi tubuh dengan cepat, tepat, dan seimbang, yang sangat penting dalam permainan bola basket. Diukur melalui tes *illinois agility run*, yaitu waktu yang dibutuhkan pemain untuk menyelesaikan rute lari sebagai indikator dalam mengubah arah dan posisi tubuh.
- b. Fleksibilitas panggul menurut Ramdani et al. (2025, p. 2608 ), kemampuan untuk menggerakkan panggul secara bebas dan nyaman melalui seluruh rentang gerak tanpa rasa sakit. Kemampuan ini sangat penting untuk meningkatkan performa atletik dan mencegah cedera. Fleksibilitas panggul ini juga mempengaruhi luas dan kelancaran gerakan tubuh, sehingga membantu pemain mengubah posisi dan arah gerakan dengan cepat serta efisien. Fleksibilitas yang dimaksud dalam penelitian ini

adalah rentang gerak maksimal dari fleksibilitas panggul tanpa menimbulkan rasa sakit, yang mempengaruhi kelenturan tubuh saat bergerak. Diukur menggunakan *Static Flexibility Test – Hip and Trunk*. Yaitu jarak atau tingkat kelenturan yang dicapai pemain dalam gerakan peregangan panggul.

- c. Hasil *dribbling* bola basket menurut Ahmad et al. (2023, p. 15), *dribbling* dalam bola basket adalah tindakan memantulkan bola secara terus menerus saat seorang pemain melakukan pergerakan. *Dribbling* diperlukan ketika seorang pemain berpindah dengan membawa bola, *dribbling* bertujuan untuk mengontrol bola saat bergerak, melewati lawan, dan menjaga tempo permainan. Hasil kemampuan bola basket yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola basket dengan kontrol, kecepatan, dan kemampuan untuk berpindah secara tepat. Kemampuan ini diukur melalui waktu dan akurasi pemain dalam menyelesaikan tes *dribbling zig-zag* selama 30 detik skor berdasarkan jumlah rintangan yang berhasil dilewati oleh pemain.

#### **1.4 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka penulis menetapkan tujuan penelitian ini secara umum untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna. Adapun tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Untuk mengetahui kontribusi kelincahan terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.
- 2) Untuk mengetahui kontribusi fleksibilitas panggul terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.
- 3) Untuk mengetahui kontribusi kelincahan dan fleksibilitas panggul secara bersama terhadap hasil *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 2 Singaparna.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang, permasalahan, dan tujuan penelitian yang dipaparkan di atas maka manfaat yang penulis harapkan dari penelitian ini adalah :

a. Manfaat Teoretis

Penelitian ini membantu dalam perkembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang pendidikan jasmani dan pelatihan olahraga bola basket. Hasil penelitian ini bisa menambah pemahaman teori mengenai peran kelincuhan gerak dan kelenturan panggul sebagai faktor fisik yang mempengaruhi kemampuan teknis *dribbling*. Sebab itu, penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan acuan ilmiah untuk penelitian selanjutnya terkait peningkatan kemampuan para siswa atau atlet bola basket, terutama dalam bidang keterampilan menggiring bola.

b. Manfaat Praktis

Penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pelatih, guru olahraga, dan pemain bola basket dalam membuat program latihan yang lebih baik, terutama untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan dan fleksibilitas panggul agar hasil *dribbling* lebih maksimal. Selain itu, hasil penelitian ini juga bisa dipakai sebagai bahan evaluasi dan mengembangkan cara latihan yang lebih tepat untuk para siswa atau atlet dalam menguasai teknik *dribbling*, sehingga kemampuan bermain mereka secara keseluruhan bisa meningkat.