

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis yang melibatkan gerakan tubuh dengan berbagai manfaat. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk menyehatkan dan meningkatkan kesehatan, tetapi juga berfungsi untuk meningkatkan ekonomi, budaya, dan pendidikan di seluruh dunia. Mereka menjadi satu kesatuan yang kuat dan tidak dapat dipisahkan. Sebelum merdeka, Indonesia telah mengenal olahraga. Namun, olahraga akhirnya dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan, khususnya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mengajarkan siswa tentang berbagai jenis olahraga. Olahraga tidak hanya mengajarkan nilai-nilai kebugaran tetapi juga mengajarkan nilai-nilai prestasi yang dapat membantu menciptakan peluang lapangan pekerjaan baru untuk pertumbuhan peserta didik. Bola basket telah lama dimasukkan ke dalam program pendidikan jasmani. Setiap sekolah biasanya memberikan pembinaan melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler, baik secara akademik maupun lapangan, untuk membangun dan menyalurkan aspirasi prestasi akademik dan olahraga siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler, seperti bola bola tangan, bulu tangkis, futsal, dan lainnya, memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan mental siswa serta meningkatkan potensi mereka. Namun, basket merupakan olahraga yang paling banyak diminati oleh para siswa, jika dibandingkan dengan ekstrakurikuler lainnya. Sekolah biasanya mengadakan ekstrakurikuler basket di

luar waktu pelajaran, dan beberapa sekolah sengaja melakukannya di luar waktu pelajaran agar tidak mengganggu proses belajar akademik dan untuk meningkatkan prestasi siswa di non akademik. Selain itu, lebih banyak siswa yang suka bermain basket dari pada jenis olahraga lainnya. Pada semester genap tahun 2024, banyak siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau, khususnya, tercatat sudah memiliki 20 anggota basket yang aktif. Sekolah ini juga telah banyak mendapatkan memenangkan beberapa lomba, termasuk juara di kejuaraan antar sekolah daerah maupun piala bergengsi lainnya. Pelatih saat ini terus mengembangkan ekstrakurikuler ini dengan terus melatih siswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Berdasarkan temuan dari hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti selama mengamati latihan ekstrakurikuler bola basket siswa di SMA Negeri 1 Lubuklinggau, masih banyak kemampuan *dribbling* pada siswa yang masih kurang, seperti yang ditunjukkan oleh kelincahan mereka yang kurang dalam melakukan *dribbling* bola basket dan seringnya terjadi kesalahan ketika melakukan *dribbling zig zag*. Hal itu disebabkan oleh kurangnya frekuensi latihan yang hanya dilakukan 1 minggu sekali pada siswa, kurangnya sarana dan prasarana seperti bola, *cone*, *agility ladder* untuk menunjang latihan siswa dalam melakukan latihan *dribbling* dan Pelatih hanya memberikan menu latihan ketahanan kecepatan saja.

Oleh karena itu ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh pelatih basket untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dengan cara melatih kelincahan mereka. Kemampuan ini dapat dapat dicapai dengan melakukan latihan kelincahan, salah satu latihannya ialah dengan melakukan latihan *ladder drill*. (M Said

Zainuddin et al., 2023) menjelaskan *ladder drill* merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari dan juga unsur unsur yang mempengaruhi kecepatan seperti kontraksi otot-otot. Semakin lincah pemain semakin bagus juga kualitas *dribbling* yang diharapkan maka dari itu peneliti akan memberikan menu latihan *ladder drill* untuk menambah kualitas *dribbling* pada siswa dengan latihan 4 kali dalam seminggu di hari senin rabu, jumat dan minggu pada sore hari pukul 15.00 s.d 17.00 wib di lapangan basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Latihan *ladder drill* adalah alat media tangga yang membantu menunjang program latihan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket guna mendapatkan kualitas *dribbling* yang maksimal. Penelitian yang dilakukan peneliti ini memiliki instrumental dari jurnal penelitian yang berhubungan dengan latihan *ladder drill* sebagai alat bantu untuk menunjang kualitas *dribbling*.

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti izin melakukan penelitian dengan latihan *ladder drill* untuk mempengaruhi kualitas *dribbling* siswa. Mengingat bahwa pelatih belum pernah menawarkan jenis latihan *ladder drill*. Sebaliknya, mereka hanya melakukan jenis latihan seperti ketahanan kecepatan dan lainnya. Berdasarkan pernyataan diatas untuk menunjukkan dengan latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kualitas *dribbling*, dibutuhkan studi ilmiah dengan judul **"Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau"** akan dilakukan untuk membuktikan hipotesis di atas.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, adapun ditemukan masalah yang teridentifikasi adalah :

- 1). Kurangnya frekuensi latihan yang hanya dilakukan 1 kali dalam seminggu
- 2). Kurang sarana dan prasarana seperti bola, *cone* dan *agility ladder*
- 3). Pelatih hanya memberikan latihan ketahanan dan kecepatan saja

1.3. Pembatasan Lingkup Masalah

Berdasarkan permasalahan dalam penelitian agar tidak meluas, maka peneliti membatasi masalah dengan metode latihan *ladder drill* :

Latihan *ladder drill* untuk menunjang kelincahan pada saat siswa melakukan *dribbling* bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang dikemukakan diatas maka dirumuskan suatu masalah adakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat diketahui tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa dalam permainan bola basket.

1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini bermanfaat untuk :

- a). Untuk siswa menambah ilmu pengetahuan tentang latihan *ladder drill* terhadap permainan bola basket.
- b). Untuk pelatih menjadi manfaat pengalaman dalam menambah ilmu latihan untuk siswa dan memberi efek kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lubuklinggau.
- c). Bagi peneliti untuk memenuhi syarat lulusnya pendidikan strata 1 dan mendapatkan gelar sarjana pendidika (S.Pd).
- d). Bagi pembelajaran, penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan bahan ajar serta untuk perbandingan dalam menentukan kebijakan sekolah khususnya dalam mengembangkan kemampuan yang dimiliki.