

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan kegiatan yang secara sadar dilakukan guna untuk menjaga kesehatan tubuh agar bugar baik secara jasmani dan rohani. Olahraga bukan hanya untuk menyehatkan tubuh saja, tetapi olahraga juga ada dalam suatu lembaga yaitu disekolah. Di sekolah diajarkan bagaimana cara pelaksanaanya, cara bermainnya dan juga dapat mengetahui sejarah tentang apa yang diajarkan, karena disini siswa dituntut dan diwajibkan untuk ikut serta dalam pembelajaran ini.

Basket merupakan cabang olahraga beregu yang setiap regu dituntut untuk melakukan kerjasama dan koordinasi, baik bertahan maupun memasukkan bola ke ring, agar suatu tim memenangkan suatu pertandingan. Permainan bola basket bisa dilakukan di *indoor* atau di *outdoor*, karena permainan ini tidak memerlukan ruangan khusus untuk bertanding. (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 2024) (Irfandita & Ardana, n.d.)

Shuttle run merupakan lari bolak-balik. Pada umumnya *shuttle run* digunakan untuk melatih kelincahan. Latihan *shuttle run* adalah tes lari bolak-balik untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah. *Shuttle run* selain digunakan untuk tes kelincahan, *shuttle run* juga dapat digunakan untuk dijadikan metode melatih atau meningkatkan kelincahan dengan menggunakan variasi.

Tujuan *shuttle run* adalah untuk melatih mengubah arah gerak tubuh. Atlet lari secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lainnya. Setiap kali sampai

pada salah satu titik atlet harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari mendribble bola menuju titik yang lainnya. (Saputra Hidayat, 2020).

Dribble Crossover adalah teknik *dribble* yang digunakan dengan memindahkan bola dari tangan yang satu ke arah tangan yang lain, untuk mengecoh dan menipu pemain bertahan lawan dengan mengubah arah pantulan bola. Gerakan *dribble crossover* ini penguasaan bola yang bertujuan menghindari lawan dengan mengubah arah bola dengan, pemain seakan-akan melakukan dribble ke arah kiri lawan tetapi dengan tiba-tiba mengubah arah dribble ke kanan dengan cepat. Jadi agar keterampilan dribble dapat berkembang sehingga dapat mengecoh lawan saat bertanding maka latihan dribble crossover perlu dilatih. (Ii, 2006)

Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

Ekstrakurikuler Bola Basket termasuk kedalam jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pengertian bola basket adalah cabang olahraga yang dimainkan dengan cara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota masing-masing tim yaitu lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang milik lawan. (Semarang et al., 2019).

Adanya Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rambang Dangku merupakan sebagai wadah bagi siswa – siswi untuk mengembangkan bakat atau kemampuan yang dimiliki pada cabang Bola Basket. Ekstrakurikuler Bola basket SMA Negeri 1 Rambang Dangku diharapkan dapat mengembangkan prestasi atlet di SMA Negeri 1 Rambang Dangku Khususnya di tingkat Kabupaten Muara Enim maupun di tingkat Provinsi Sumatera Selatan agar dapat membawa harum nama baik SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Kegiatan ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Rambang Dangku dilakukan 1 Minggu 2 kali yaitu setiap hari Kamis dan Sabtu.

Menurut (Widiastuti, 2011) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Dalam permainan bola basket kelincahan dibutuhkan dalam beberapa keterampilan, misalnya *dribbling*. Seseorang yang mempunyai kelincahan dan kecepatan tentu akan menghasilkan teknik *dribliing* yang baik. Oleh karena itu kelincahan menjado modal bagi setiap pemain bola basket agar dapat melakukan beragam teknik dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan pada SMA Negeri 1 Rambang Dangku, peneliti melihat munculnya beberapa permasalahan, khususnya pada aspek kelincahan yang dalam hal ini peneliti melihat kemampuan para atlet dalam melakukan *dribble* permainan bola basket. masih seringkali mengalami kegagalan seperti: masih melihat bola pada saat *mendribble*, kesulitan mengontrol bola, dan tidak melindungi bola ketika *mendribble* atau *mendribble* terlalu tinggi dan jauh dari tubuh. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi *dribble* bola

basket yaitu program latihan, sara dan prasarana, serta frekuensi latihan. Solusi yang peneliti berikan yaitu dengan menggunakan latihan *shuttle run*.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Hasil *Dribble Crossover* Bola Basket Pada Ekstrakurikuler di Sman 1 Rambang Dangku”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Masih banyak yang belum mengetahui dan menguasai teknik *dribble* dalam bola basket yang benar.
2. Belum mengetahui kegunaan aspek kelincahan dalam permainan bola basket. Oleh sebab itu, tingkat kelincahan tergolong rendah.
3. Memberi kemudahan dalam permainan bola basket dengan melakukan tes *shuttle run* pada atlet di SMA Negeri 1 Rambang Dangku.

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Pembatasan lingkup masalah dalam penelitian ini yaitu latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble crossover* bola basket pada ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Rambang Dangku.

1.2.3 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble crossover* bola basket pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Rambang Dangku?”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble crossover* bola basket pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Rambang Dangku.

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis yaitu :

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan tersedianya data dan informasi penelitian hasil latihan *shuttle run* terhadap *dribble crossover* dapat memberikan pengetahuan bagi siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Rambang Dangku.

1.4.2 Manfaat Praktis

Adapun manfaat secara praktis sebagai berikut :

1. Bagi atlet, menguasai teknik *dribbel crossover* bola basket
2. Bagi pelatih, memberikan informasi yang berguna dalam merancang program latihan yang efektif, khususnya latihan teknik *dribbel crossover* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rambang Dangku.
3. Bagi peneliti, tersedianya bahan peneliti lanjutan teknik *Dribbel crossover* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Rambang Dangku.