

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga yang populer di dunia, termasuk Indonesia. Olahraga ini banyak digemari anak muda baik pria maupun wanita sebagai kegiatan positif dan prestasi. Terbukti dengan banyaknya remaja yang mengikuti kompetisi Nasional seperti Liga mahasiswa (LIMA), *Developmental Basketball League* (DBL). Tim Indonesia merupakan salah satu tim besar di Asia Tenggara. Tim ini berada diantara empat tim teratas pada kejuaraan bola basket Asia 1967.

Permainan bola basket adalah permainan tim, baik laki-laki atau perempuan yang masing-masing tim terdiri dari lima orang anggota yang bermain (Fatahilah, 2018: 11-12). Olahraga ini dapat dimainkan oleh siapa saja, tua dan muda akan mudah belajar memainkannya. Karena selain menggunakan bola yang cukup besar, juga mudah untuk mempelajari teknik dasarnya. PERBASI (2017:3) mengemukakan tujuan permainan bola basket adalah untuk mencegah tim lawan memasukkan bola ke dalam keranjang sendiri serta bekerja sama untuk memasukkan bola ke keranjang lawan sehingga memperoleh angka sebanyak-banyaknya. Olahraga bola basket merupakan cabang olahraga yang tergolong mengandalkan kecepatan. Penguasaan teknik bola basket sangat penting, sesuai dengan tujuan permainan bola basket yaitu untuk memperoleh angka sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lawan memasukkan bola ke keranjang sendiri.

Dalam permainan bola basket cenderung mengandalkan kecepatan *dribbling* yang sangat baik dan penjagaan bola yang baik agar lawan tidak mudah untuk merebut bola. Berdasarkan tujuan permainan tersebut salah satu teknik dasar permainan bola basket yang sangat penting untuk dikuasai adalah teknik *dribbling*. Teknik ini merupakan teknik yang berperan penting dalam mengatur ritme dan tempo permainan dalam bola basket, teknik ini harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket karena sangat mempengaruhi keberhasilan dalam permainan bola basket. Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan yang membutuhkan kecepatan dan *skill* yang baik. Untuk dapat menggiring bola dengan baik *skill* harus terus dilatih, karena kemampuan menggiring bola dengan baik akan berdampak pada penguasaan permainan yang baik pula (Kalidasan, M & Nageswaran, A.S. 2016 : 143). Hal yang mendukung dalam melakukan kegiatan menggiring bola adalah kemampuan dan kecepatan dari pemain. Masih banyak siswa yang kesulitan dalam praktek *dribbling* bola basket dengan mengandalkan kecepatan karena kurangnya kemampuan penguasaan bola dan kecepatan *dribbling* sehingga menyebabkan hasil *dribbling* menjadi kurang baik. Untuk mendapatkan kemampuan kecepatan *dribbling* siswa harus melatih kekuatan otot kaki karena otot kaki berperan penting untuk menambah kecepatan dalam menggiring bola. Agar kemampuan *dribbling* dan kecepatan bisa maksimal maka dari itu harus dilakukan metode latihan yang tepat untuk membuat otot kaki terlatih sehingga kecepatan *dribbling* dapat dikuasai dengan baik. Berdasarkan hasil observasi di ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Bunga Mayang Masih banyak pemain yang belum begitu menguasai teknik dasar *dribbling* ini,

karena kurangnya *skill*, penguasaan bola dan kecepatan sehingga menyebabkan hasil *dribbling* menjadi kurang baik. Kecepatan adalah bagian yang sangat penting dalam olahraga maka dari itu kecepatan sangat harus dilatih dengan sebaik-baiknya agar bisa menguasai teknik dasar *dribbling* yang membutuhkan kecepatan dan juga perlu pembinaan dan latihan khusus untuk melatih kecepatan maka dari itu dilakukan latihan lari *zig-zag* yang mana latihan ini diyakini dapat bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Lari *zig-zag* adalah bentuk lari yang merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh untuk menghindari berbagai halangan baik orang maupun benda yang terdapat disekeliling pelari, sehingga permainan lari mengikuti pola *zig-zag* yang dilakukan secara berkelak-kelok dengan cara merubah arah gerak tubuh baik itu dengan bola maupun tanpa bola. Latihan lari *zig-zag* bermanfaat untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan, alasannya karena terdapat unsur gerak yang ada dalam latihan lari *zig-zag* sehingga komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah, posisi tubuh, kecepatan, dan keseimbangan.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik mengambil judul “Pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Bunga Mayang Oku timur”.

1.2 Masalah Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka terkait dengan kecepatan *dribbling* bola basket siswa dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

- a. kurangnya pengetahuan siswa tentang teknik *dribbling*
- b. kurangnya kecepatan siswa saat melakukan *dribbling*
- c. Kurangnya latihan untuk meningkatkan kecepatan siswa dalam *dribbling* bola basket
- d. Penguasaan bola dan *skill* yang belum baik

1.2.2 Pembatasan Lingkup Masalah

Pembatasan suatu masalah digunakan untuk menghindari pelebaran pokok masalah agar penelitian lebih terarah sehingga tujuan penelitian akan tercapai. Dari banyaknya permasalahan yang telah disampaikan pada identifikasi masalah diatas serta terbatasnya waktu, dana, dan alat maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Bunga Mayang Oku Timur.

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pembatasan masalah diatas maka dapat disimpulkan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada Pengaruh Dari Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kecepatan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMP Negeri 1 Bunga Mayang OKU Timur?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh dari latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Bunga Mayang Oku Timur.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

Penelitian ini pada dasarnya adalah usaha untuk menguji pengaruh dari latihan Lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Bunga Mayang. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan olahraga khususnya mengenai kecepatan *dribbling* siswa.

1.4.2 Secara Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai informasi kepada instansi pendidikan terkait. Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi guru dan pelatih, penelitian ini dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kecepatan dan sebagai latihan keterampilan teknik dasar dalam bermain bola basket.
2. Bagi penulis dapat digunakan sebagai pengalaman dan menambah ilmu pengetahuan dalam keterampilan teknik dasar dalam permainan bola basket dan latihan untuk kecepatan *dribbling* bola basket.