

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu bentuk upaya pembentukan watak ataupun kepribadian seseorang baik dalam segi kedisiplinan, tingkah laku, sportifitas serta rasa kebanggaan terhadap negara melalui capaian prestasi olahraga itu sendiri.

Olahraga ini terdiri dari berbagai macam cabang, misalnya atletik, bela diri, senam serta olahraga permainan. Jenis olahraga itu sudah termasuk dalam proses pendidikan indonesia sekarang ini.

Dalam lingkungan pendidikan olahraga hal yang paling diminati oleh para siswa ialah olahraga permainan. Olahraga permainan ini pula terdiri dari berbagai macam bentuk permainan salah satunya adalah permainan bola basket. Permainan bola basket ini merupakan olahraga permainan yang tidak kalah menarik dengan permainan lainnya.

Permainan bola basket ini banyak diminati oleh berbagai kalangan masyarakat, khususnya para pelajar atau siswa yang ada di daerah ataupun provinsi Gorontalo. Minat dan bakat siswa terhadap olahraga permainan bola basket dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler olahraga yang dilaksanakan diluar jam pelajaran.

Dalam pembinaan bakat siswa pada olahraga permainan bola basket ini, tidak cukup mengandalkan jam pelajaran pendidikan jasmani kesehatan dan

Abdul Rahman Ibrahim mahasiswa pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga; Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd dosen pada Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIKK Universitas Negeri Gorontalo; Iver Hart pangulimang, S.Pd guru mata pelajaran Olahraga SMA negeri 1 Telaga

olahraga (penjaskes). Sebab pelajaran penjaskes itu dibatasi oleh waktu dan tidak menoton mempelajari permainan bola basket itu saja. Namun masih banyak jenis permainan dan materi pelajaran yang dipelajari pada setiap proses tatap muka kegiatan belajar mengajar (KBM). Oleh karenanya hal semacam itu berdampak pada teknik dasar permainan bola basket pada siswa itu sendiri, terutama pada teknik menggiring bola atau *dribbel*.

Menggiring atau *dribbel* merupakan teknik permainan yang sangat penting untuk dikuasai atau dipelajari. Karena teknik ini bertujuan untuk mengadakan penyerangan dan mendekatkan bola ke daerah pertahanan lawan ataupun ring. Namun untuk siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa belum mendapatkan pelatihan tentang kemampuan merubah arah dan posisi tubuh pada saat menghadapi lawan didalam permainan bola basket ini.

Dan untuk menunjang kemampuan merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dibutuhkan kelincahan sebagai faktor pendukung didalam permainan bola basket ini. Berkaitan dengan hal diatas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig zag* dan *Dodging run* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Sebagaimana telah dikemukakan dalam latar belakang di atas, bahwa siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa belum mendapatkan pelatihan fisik yang khusus

Abdul Rahman Ibrahim mahasiswa pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga; Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd dosen pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIKK Universitas Negeri Gorontalo; Iver Hart pangulimang, S.Pd guru mata pelajaran Olahraga SMA negeri 1 Telaga

berupa lari terhadap peningkatan kelincahan didalam olahraga permainan bola basket. Dan masalah yang dapat diidentifikasi ialah sebagai berikut: Menggiring bola basket (*dribbel*) pada kebanyakan siswa mudah saja direbut lawan main, lawan main mudah membaca pergerakan serangan, pergerakan *dribbel* dan serangan mudah dihadang dan dimatikan lawan. Pola penyerangan individual yang dilakukan kurang maksimal. Pergerakan dan teknik serangan cepat ke daerah pertahanan lawan belum begitu efektif sehingga berpengaruh pada produktifitas angka atau poin yang dihasilkan.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *zig zag* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tibawa ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *dodging run* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Tibawa ?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan *zig zag* dan latihan *dodging run* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa ?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

Abdul Rahman Ibrahim mahasiswa pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga; Ucock H. Refiater, S.Pd M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd dosen pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIKK Universitas Negeri Gorontalo; Iver Hart pangulimang, S.Pd guru mata pelajaran Olahraga SMA negeri 1 Telaga

1. Mengetahui pengaruh pelatihan *zig zag* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa.
2. Mengetahui pengaruh latihan *dodging run* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa.
3. Mengetahui perbedaan pengaruh antara latihan *zig zag* dan latihan *dodging run* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa putra SMA Negeri 1 Tibawa.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### 1.5.1 Secara Teoritis

#### 1. Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kelincahan didalam permainan bola basket melalui latihan *zig zag* dan *dodging run* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

#### 2. Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kelincahan.

#### 3. Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah didalam untuk peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan peneliti.

Abdul Rahman Ibrahim mahasiswa pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga; Ucok H. Refiater, S.Pd M.Pd dan Edy Dharma P. Duhe, S.Pd M.Pd dosen pada Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIKK Universitas Negeri Gorontalo; Iver Hart pangulimang, S.Pd guru mata pelajaran Olahraga SMA negeri 1 Telaga

#### 4. Peneliti

Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, sehingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

#### 1.5.2 Secara Praktis

##### 1. Manfaat bagi Siswa

Siswa dapat mempraktekkan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kelincahannya dalam bermain bola basket.

##### 2. Manfaat bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga permainan bola basket serta dalam pembuatan program latihan.

##### 3. Manfaat bagi Sekolah

Manfaat untuk sekolah ialah hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga di sekolah itu sendiri.

##### 4. Manfaat bagi Peneliti

Mendapat satu pengalaman yang sangat berharga, berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.