

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Bolabasket adalah salah satu olahraga paling populer di dunia. Penggemarnya yang berasal dari segala usia merasakan bahwa bola basket adalah olahraga menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur, dan menyenangkan. Pada pembelajaran sekolah, keberadaan permainan bola basket digemari oleh para siswa. Hal ini tampak dari antusias dan kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti oleh siswa salah satunya adalah permainan bola basket.

Secara garis besar permainan bola basket dilakukan dengan mempergunakan tiga unsur teknik yang menjadi pokok permainan, yakni : mengoper dan menangkap bola (*passing and catching*) menggiring bola (*dribbling*) serta menembak (*shooting*). Ketika unsur teknik tadi berkembang menjadi berpuluh-puluh teknik lanjutan yang memungkinkan permainan bola basket hidup dan bervariasi.

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang menjadi pokok bahasan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan, khususnya untuk materi di kelas. Dalam proses pembelajaran guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pola pembinaan hidup sehat yang dalam pelaksanaannya bukan melalui pengajaran yang konvensional di dalam kelas yang bersifat teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosi dan social. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan, didaktik, metodik, sehingga aktivitas dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Namun pada kenyataannya masih banyak para siswa yang belum mahir dalam penguasaan permainan bola basket. Seringkali kendala dalam pemahaman para siswa serta yang disebabkan metode strategi pembelajarannya yang belum sesuai dengan apa yang diharapkan.

Di SMP Negeri 1 Tibawa berdasarkan hasil observasi, dimana para siswa kurang menguasai permainan bolabasket terutama pada teknik *dribble*/menggiring lebih

khususnya *dribble*, dimana siswa kurang maksimal dalam menggiring bola bahkan bola terkadang tidak memantul atau terlempar ke arah lain. Hal ini dikarenakan kurangnya keterampilan mereka pada saat menggiring bola.

Untuk mengefektifkan *dribble* dibutuhkan latihan-latihan yang berkaitan dengan pelaksanaan *dribble*, salah satunya untuk meningkatkan kekuatan otot lengan seperti *push up* ataupun *cable single arm*. Dimana lengan sangat berperan penting dalam melakukan *dribble* tersebut. Latihan-latihan yang dapat meningkatkan kekuatan otot lengan diantaranya yaitu *push up dan cable single arm*.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis berinisiatif untuk mengadakan penelitian terhadap *dribble* dalam permainan bola basket siswa putra kelas IX di SMP Negeri 1 Tibawa yang berjudul **“Pengaruh Latihan *Push Up dan Cable Single Arm* Terhadap *Dribble* Dalam Permainan Bolabasket Pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa”**.

## **1.2. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis dapat mengidentifikasi masalah sebagai berikut: kurangnya materi pembelajaran tentang bolabasket khususnya materi tentang *dribble*. Kurang maksimal dalam melakukan *dribble* menjadi salah satu kendala utama bagi siswa kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa dalam mengembangkan kemampuan melakukan *dribble*.

## **1.3. Rumusan Masalah**

Permasalahan dalam penelitian ini ialah berupa:

- 1.3.1 Adakah pengaruh latihan *push up* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa?
- 1.3.2 Adakah pengaruh latihan *cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa?
- 1.3.3 Adakah pengaruh latihan *push up dan cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket pada siswa putra kelas IX SMP Negeri 1 Tibawa?

## **1.4. Tujuan penelitian**

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut:

- 1.4.1 Ingin mengetahui pengaruh latihan *push up* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket.
- 1.4.2 Ingin mengetahui pengaruh latihan *cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket.
- 1.4.2 Untuk mengetahui pengaruh latihan *push up* dan *cable single arm* terhadap *dribble* dalam permainan bolabasket.

### **1.5. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1.5.1 Memberikan tambahan pengetahuan bagi guru yang menyelesaikan permasalahan yang timbul dalam kegiatan pembelajaran serta untuk memotivasi guru untuk lebih jeli dan kreatif dalam melaksanakan tugas.
- 1.5.2 Mengetahui secara nyata perbedaan latihan *push up* dan latihan *cable single arm* terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bolabasket.
- 1.5.3 Memberi sumbangan yang berarti bagi sekolah dan pengajaran tempat meneliti dalam upaya pengembangan minat dan bakat serta penggunaan metode pembelajaran yang efektif dan efisien.
- 1.5.4 Hasil penelitian kali ini diharapkan menjadi bahan informasi tentang pembinaan olahraga khususnya pada cabang olahraga bolabasket.
- 1.5.5 Sebagai konsep ilmiah yang dapat dijadikan pedoman dalam meningkatkan kemampuan dalam olahraga.