

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu sarana pembangunan bangsa, khususnya pembangunan dalam bidang jasmani dan rohani. Untuk mencapai hasil pembangunan yang baik perlu adanya peningkatan sumber daya manusia. Demikian pula halnya dalam meningkatkan prestasi olahraga, perludanya pembinaan yang diawali dari pembibitan. Sebab prestasi yang maksimal sangat dipengaruhi oleh bibit yang unggul. Pencarian bibit-bibit olahragawandidapat diberbagaitempatsalahsatunya di sekolah. Hal ini perlu disadari oleh guru dan pelatih bahwa untuk mengatasi permasalahan yang muncul dan keragaman dan jenis kebutuhan serta peningkatan aspirasi masyarakat khususnya berkaitan dengan prestasi olahragasalahsatunya permainan bola basket.

Permainan bola basket merupakan olahraga permainan bola besar, yang dimainkanolehdua tim. Masing-masing tim beranggotakan lima orang. Pemain dengan tujuan untuk mendapatkan poin, dengan memasukan bola kekeranjangataukening basket lawan sebanyak-banyaknya dan menjaga ring sendirikemasukan bola. Bola basket sangat cocok untuk ditonton apalagi dilakukan di ruang terbuka dan ruang tertutup dan memerlukan lapangan yang relatif kecil. Di dalam permainan bola basket juga memiliki teknik dasar yang sangat penting dan harus dikuasai setiap orang yang bermain basket. Ada beberapa macam teknik dasar permainan bola basket salah satunya adalah teknik dasar menggiring (*dribble*).

Menggiring (*dribble*) merupakan teknik dasar yang sangat penting dalam permainan bola basket yang bertujuan untuk memulai serangan, memperlambat permainan dan menerobos pertahanan lawan. Untuk menerobos pertahanan lawan harus memiliki kelincahan dalam melakukan *dribble*. Namun untuk siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyobelum mendapatkan pelatihan tentang kemampuan dalam melakukan *dribble* secara lincah.

Untuk itu alternatif yang bisa di gunakan dalam meningkatkan kelincahan dalam *dribble* yaitu dengan adanya latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run*. Dengan adanya latihan ini siswa mampu melakukan teknik dasar *dribble* dengan lincah.

Berkaitan dengan hal di atas, maka penulis berkeinginan untuk meneliti “Pengaruh latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka masalah dapat diidentifikasi sebagai berikut: Belum maksimalnya siswa dalam melakukan teknik dasar *dribble*, kurang diterapkannya bentuk latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run*, kurangnya latihan kelincihan pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.

1.3 Pembatasan Masalah

Dari sekian banyak masalah yang telah diidentifikasi maka ruang lingkup penelitian ini di batasi pada masalah yang berhubungan dengan penelitian yaitu: latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble*.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, diidentifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat di rumuskan sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo?
2. Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo?
3. Apakah ada perbedaan pengaruh antara latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini ialah untuk:

- 1 Mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.
- 2 Mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.

- 3 Mengetahui perbedaan pengaruh latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo

1.6 Kegunaan Hasil Penelitian

Manfaat dalam penelitian ini terdiri dari manfaat secara teoritis dan manfaat secara praktis:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangan pemikiran tentang efektifitas latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run*, khususnya guru olahragawan untuk memberikan data yang empiris dengan dukungan teori latihan.

1.6.2 Manfaat Praktis.

a. Bagi siswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat Meningkatkan kemampuan *dribble* pada permainan bola basket melalui latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.

b. Bagi guru

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan informasi bagi guru dalam meningkatkan kemampuan *dribble* dengan membuat program latihan.

c. Bagi sekolah

Sebagai bahan informasi tentang peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga kesehatan khususnya materi tentang *dribble* pada permainan bola basket. Selain itu juga sebagai bahan masukan bagi SMP Negeri 1 Dungaliyo.

d. Bagi peneliti

Mendapatkan pengalaman berupa metode melatih dan membuat suatu program latihan yang tepat dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan teknik dasar. Salah satunya *dribble*.