

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada setiap cabang olahraga memerlukan kesiapan fisik dan penguasaan teknik yang tinggi di samping faktor mental dan emosional sebagai bagian dari sistem faktor penentu keberhasilan pencapaian prestasi tinggi. Hal ini berkaitan juga dengan salah satu cabang olahraga yang termasuk populer dikalangan masyarakat sekitar yaitu olahraga bola basket.

Dalam cabang olahraga bolabasket dua komponen tersebut memegang peranan penting, sebab permainan bolabasket merupakan cabang olahraga dinamis dengan tingkat intensitas yang tinggi dalam melakukan gerakan-gerakan teknik dan strategis, baik saat bertahan maupun saat menyerang, oleh karena itu permainan bola basket merupakan permainan yang bersifat agresif. Hal tersebut ditandai oleh penampilan pemain dalam melakukan gerakan-gerakan selama permainan, yang membutuhkan tingkat kelincahan, kelentukan yang tinggi, kekuatan, konsentrasi, dan eksplosif *power* yang relatif besar, khususnya dalam upaya melakukan *dribble*, serta kecepatan reaksi untuk merebut bola dari lawan secara cepat dan mendadak.

Kemampuan melakukan *dribble* dengan tepat merupakan gabungan beberapa kondisi fisik yaitu eksplosif *power* otot lengan (penggabungan antara komponen kecepatan dan kekuatan), kekuatan otot lengan, koordinasi dan sebagainya. Usaha untuk meningkatkan kemampuan melakukan *dribble* pada bola basket perlu memperhatikan komponen-komponen tersebut, serta memperhatikan pelaksanaan teknis gerakan agar dapat dicapai kebenaran gerak. Hal itu akan menguntungkan pemain dalam mencapai efisiensi dan efektivitas gerakan. Untuk mencapai prestasi tersebut, faktor yang penting antara lain adalah kekuatan dan *power* otot lengan.

Kekuatan dan *power* otot lengan sengaja diangkat dalam penelitian ini mengingat, unsur ini merupakan penentu dalam melakukan gerakan-gerakan yang mengharuskan tercapainya keberhasilan dalam melakukan suatu usaha *dribble* dalam permainan bola basket.

Untuk dapat melakukan *dribble* dengan benar seorang pemain bola basket harus memiliki komponen kemampuan seperti kekuatan dan *power* otot lengan. Dengan memiliki kekuatan dan *power* otot lengan seorang pemain bola basket akan lebih mudah untuk mengontrol bola agar terhindar dari rebutan lawan serta memperhatikan pelaksanaan teknis gerakan agar dapat dicapai kebenaran gerak. Hal itu akan menguntungkan pemain dalam mencapai efisiensi dan efektivitas gerakan. Untuk mencapai prestasi tersebut, faktor yang penting antara lain adalah kekuatan otot lengan.

Terkait hal tersebut di atas Sandra & Michelle (2010) melaporkan hasil penelitiannya bahwa daya eksplosif dan kekuatan otot lebih penting untuk menunjang aktivitas fisik sebagai fungsi tubuh. Gerak eksplosif membutuhkan daya eksplosif otot, sehingga gerakan menjadi efektif.

Untuk memiliki kekuatan dan *power* otot lengan maka latihan *rubber* dan *dumblle* menjadi tolak ukur dalam penelitian ini. Latihan *rubber* merupakan latihan beban dengan menggunakan sebuah karet/elastis yang ditekan dengan kaki, menarik *rubber* tersebut dari samping paha keatas bagian sejajar dengan dada dan tangan atau lengan ditebuk, fungsinya untuk meningkatkan otot *biceps* dan *triceps*.

Sedangkan latihan *dumblle* merupakan latihan beban yang menggunakan *dumblle* yang dilakukan dengan kontinyu pada posisi berdiri, dilakukan dengan mengayunkan salah satu tangan yang memegang sebuah *dumblle*, latihan ini digunakan untuk melatih otot lengan terutama soal kekuatan dan dapat pula *power* lengan. Berdasarkan uraian di atas, maka faktor latihan *rubber* dan latihan *dumblle* di duga mempunyai pengaruh terhadap kemampuan *dribble* bola basket. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengangkat judul ”Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dumblle* dan Metode Latihan *Rubber* terhadap Kemampuan *Dribble* Basket Ball Pada Siswa Putra Kelas 1 SMAN 1 Marisa”.

1.2. Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah dalam penelitian ini dapat dikemukakan *Dribble* yang baik dalam permainan bola basket adalah merupakan perihal penting untuk menentukan kemenangan dalam sebuah tim. Untuk mendapatkan *dribble* yang baik pada permainan bola basket perlu sekali dicari beberapa alternatif bentuk model latihan terutama pembebanan bagi atlet agar mendapatkan sebuah hasil yang optimal, latihan kekuatan dengan pembebanan untuk *dribble* bola basket harus mengarah ke kekuatan otot lengan dengan konsentrasi pada otot *biceps* dan *triceps*, karena keduanya sangat dominan saat kontraksi otot yang berkaitan dengan gerakan tersebut, terobosan latihan yang dikedepankan pada penelitian ini adalah latihan *rubber* dan *dumblle*.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Apakah ada pengaruh metode latihan *dumblle* terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswa putra SMAN 1 Marisa?
- b. Apakah ada pengaruh metode latihan *rubber* terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswa putra SMAN 1 Marisa?
- c. Apakah ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *dumblle* dan *rubber* terhadap kemampuan *dribble* bola basket siswa putra SMAN 1 Marisa?

1.4. Tujuan Penelitian

Dengan mengacu pada uraian latar belakang dan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah :

- a. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *dumblle* terhadap kemampuan *dribble* bola basket Siswa Putra SMAN 1 Marisa.
- b. Untuk mengetahui pengaruh metode latihan *rubber* terhadap kemampuan *dribble* bola basket Siswa Putra SMAN 1 Marisa.
- c. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara metode latihan *dumblle* dan *rubber* terhadap kemampuan *Dribble* Bola basket Siswa Putra SMAN 1 Marisa.

1.5. Manfaat Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan selanjutnya diharapkan dapat memberikan manfaat yakni:

- a. Dapat diketahui perbedaan pengaruh antara latihan *dumblle* dan *rubber* terhadap kemampuan *driblle* bola basketsiswa putra SMAN 1 Marisa.
- b. Menjadi masukan bagi para ilmuwan olahraga dalam upaya meningkatkan prestasi bola basket
- c. Sebagai salah satu alternatif pola pembinaan pelatihan dan dapat berguna bagi pelatih atau pembina olahraga dalam rangka mengembangkan serta meningkatkan prestasi olahraga bola basket