

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan salah satu bagian dalam hal pembangunan dan pengembangan bangsa. Khususnya pada pembangunan jasmani dan rohani. Untuk mencapainya maka perlu peningkatan sumber daya manusia. Demikian pula pada olahraga, agar dapat meningkatkan prestasi olahraga perlu adanya pembinaan yang diawali dengan pembibitan. Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi (IPTEK) olahraga kini tidak hanya sekedar hobi saja namun banyak digunakan sebagai olahraga rekreasi, pendidikan dan prestasi. Terkait dengan pernyataan tersebut diatas, olahraga mempunyai 4 (empat) tujuan yaitu : 1) Olahraga prestasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk mencapai prestasi; 2) Olahraga rekreasi, mereka yang melakukan kegiatan olahraga hanya untuk rekreasi, jadi segalanya dikerjakan dengan santai dan tidak formal baik tempat atau peraturannya; 3) Olahraga kesehatan, mereka melakukan kegiatan olahraga dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dengan cara meningkatkan kebugaran jasmani; 4) Olahraga pendidikan, mereka yang melakukan kegiatan olahraga untuk tujuan pendidikan seperti misalnya anak-anak sekolah yang diasuh oleh guru olahraga.

Pada dasarnya olahraga bersifat *universal* atau tidak memandang status, ras, suku, bangsa, agama, latar belakang pendidikan, status ekonomi, maupun gender. Sekian banyaknya sumbangsi olahraga terhadap kehidupan manusia sehingga kini sering dijadikan sebagai sarana rekreasi, pendidikan, mata pencaharian, kesehatan yang dapat memberikan kepuasan tersendiri bagi penikmat olahraga tersebut. Manfaat olahraga ini tidak hanya berdampak pada kenikmatan individu saja akan tetapi dapat dirasakan oleh suatu bangsa, daerah, bahkan negara.

Salah satu upaya pembangunan dan peningkatan perdamaian antar negara dapat diwujudkan dengan olahraga, sebab buah manis dari kompetisi olahraga adalah persahabatan. Pembangunan bangsa melalui peningkatan kualitas sumber daya manusia, diwujudkan melalui pembinaan dan pembibitan untuk olahraga prestasi.

Bola basket merupakan olahraga yang terus berkembang setiap waktu seiring perkembangan teknologi pada saat ini. Semakin ke depan peraturan bola basket juga mengalami perubahan yang semakin kompleks. Permainan bola basket juga merupakan jenis olahraga modern yang begitu cepat perkembangannya dan banyak menarik perhatian, Permainan bola basket adalah salah satu permainan yang cukup banyak di mainkan dan dipertandingkan, Permainan bola basket tumbuh dan berkembang secara cepat bahkan juga berkembang pada masyarakat Gorontalo. Saat ini bola basket di wilayah Gorontalo adalah salah satu olahraga yang sering dimainkan dan dipertandingkan. hanya saja ada beberapa hal yang masih kurang dipahami dan kurang dimengerti cara, atauran, atau teknik dari permainan tersebut, dan saat ini permainan tersebut hanya berkesan sebagai permainan yang sekedar memasukan bola kedalam ring.

Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, hal yang paling penting dalam mengembangkan seorang pemain bola basket ialah *dribble*. “*dribble* merupakan teknik yang pertama kali harus diperkenalkan kepada para pemain, karena *dribble* merupakan keterampilan yang penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam bola basket”. Cara menggiring yang benar adalah dengan menggunakan satu tangan (kiri atau kanan) atau keduanya secara bergantian”. Dalam permainan bola basket, *dribble* memiliki beberapa fungsi antara lain: untuk mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan dan memperlambat tempo permainan”.

Dribble dilakukan ketika seorang pemain menguasai bola hidup di dalam lapangan, melempar, menepis atau menggelindingkan bola dilantai dan tersentuh kembali sebelum disentuh orang lain dan dinyatakan berakhir pada saat pemain menyentuh bola dengan kedua tangan secara bersamaan atau dengan satu atau kedua tangan. Namun masih banyak yang kurang memahami cara dan teknik bermain bola basket yang benar, salah satunya yaitu saat melakukan *Dribble* Atau Menggiring bola. Hampir semua pemain atau Atlet bola basket beranggapan bahwa teknik tersebut hanya sekedar Berlari dan memantulkan bola basket. Akan tetapi *Dribble* juga memerlukan cara dan teknik yang baik dan benar. Keadaan ini merupakan

gambaran rendahnya kualitas latihan, sehingga diperlukan upaya peningkatan latihan dengan metode – metode latihan yang layak dan yang seharusnya diterapkan.

Berdasarkan observasi yang dilakukan Pada siswa Putera SMP Negeri1 Telaga Kab Gorontalo, Masih banyak yang menggunakan Teknik *Dribble* tersebut dengan cara yang kurang baik dan benar. Mungkin dikarenakan oleh kurangnya efektivitas latihan yang hanya itu-itu saja. Oleh karena itu *Dribble* tersebut harus lebih ditingkatkan dengan menggunakan metode latihan yang efektif, sehingga mudah untuk dilakukan dan mudah pula untuk memperoleh point.

Dribble merupakan teknik dasar keterampilan memainkan bola yang ditujukan agar pemain memiliki kemampuan mengenali bola, menguasai dan memainkan bola sehingga teknik dasar yang lain dapat dilakukan dengan baik. Setelah seorang pemain dapat menjiwai olahraga tersebut dengan keahlian penguasaan bola juga dibutuhkan penguasaan teknik bermain yang baik, karena kemampuan teknik dalam bermain sangat mendukung pada peningkatan keterampilan. Diantara keterampilan dalam permainan bola basket, kemampuan dribbling juga merupakan hal penting dalam mengembangkan seorang pemain basket. Ini merupakan keterampilan dasar yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh pemain serta diberikan dalam situasi latihan. Dengan demikian bahwa latihan menggunakan metode *Massed Practice* Ataupun *Disstributed Practice* sangat berguna untuk mendukung siswa dalam menguasai teknik-teknik dasar bola basket dalam melatih kemampuan *dribbling*, Dikarenakan *dribbling*, merupakan teknik dasar bermain bola basket.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang Pengaruh Latihan *Massed Practice* Atau *Disstributed Practice* yang dapat meningkatkan kemampuan keterampilan dalam menggiring Bola Basket. karena kedua latihan ini sangat berkaitan dengan peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola dalam permainan bola basket. Kedua bentuk latihan ini lebih mengarah pada kemampuan kecepatan, kemampuan kelentukan dan kelincahan gerak. Yang sangat diperlukan dalam melakukan dribbling .Dengan diberikannya

program latihan *Massed Practice* ataupun *Distributed Practice* diharapkan akan dapat mempengaruhi kelincahan gerak sehingga keterampilan menggiring bola akan semakin baik pula.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, permasalahan yang teridentifikasi sebagai berikut :

1. Kurangnya kemampuan siswa dalam melakukan teknik menggiring bola basket yang baik dan benar.
2. Siswa belum menguasai teknik menggiring bola basket dan kurangnya pemahaman mengenai latihan *Dribble*.

1.3 Rumusan Masalah

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

1. Apakah ada pengaruh latihan *Massed Practice* terhadap menggiring bola basket pada siswa putera SMP Negeri1 Telaga Kab Gorontalo.
2. Apakah ada pengaruh latihan *distribute practiced* dalam melakukan menggiring bola basket pada siswa putera SMP Negeri1 Telaga Kab Gorontalo.
3. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan ***Massed Practice dan Distributed Practice terhadap*** menggiring bola basket pada siswa putera SMP Negeri1 Telaga Kab Gorontalo

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian diatas maka penelitian ini bertujuan Untuk :

1. Mengetahui ada pengaruh yang berarti menggunakan latihan *Massed Practice* terhadap dalam menggiring bola basket pada siswa putera SMP Negeri1 Telaga Kab Gorontalo.
2. Untuk mengetahui ada pengaruh yang berarti menggunakan latihan *distribute practiced* terhadap menggiring bola basket pada siswa putera SMP Negeri1 Telaga Kab Gorontalo.

3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan ***Massed Practice dan Distributed Practice terhadap*** menggiring bola basket pada siswa putra SMP Negeri1 Telaga Kab Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Secara Teoritis

1. Bagi Siswa : Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam permainan bola basket melalui latihan ***Massed Practice*** dan latihan ***Distributed Practice*** yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.
2. Bagi Guru : Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor teknik dasar dan keterampilan *dribbling*.
3. Bagi Sekolah : Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti.
4. Bagi Peneliti : Penelitian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

1.5.2 Secara Praktis

1. Manfaat bagi siswa
Siswa dapat mempraktekan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan keterampilan *dribbling* bola basket
2. Manfaat Bagi Guru
Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya dalam olahraga 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.