

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Olahraga merupakan satu rangkaian kegiatan yang bisa membawa negara menjadi terkenal. Hal ini dapat dilihat dari faktor kebugaran jasmani dan prestasi yang dimiliki untuk mengharumkan nama bangsa, baik ditingkat nasional maupun Internasional. Kemajuan suatu Negara akan meningkat apabila ditunjang dengan ilmu dan teknologi, seperti negara-negara maju di eropa maupun di Negara negara lainnya.

Permainan bola besar termasuk juga sub materi yang di ajarkan pada pelajaran pendidikan jasmani dan olahraga. Permainan bola besar ini merupakan olahraga tertua di dunia. Permainan bola besar meliputi sepak bola, bola voly, bola basket, sepak takraw dan lain-lain. permainan tersebut banyak di gemari masyarakat pada umumnya. Karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan diperhitungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahraga pada permainan bola basket.

Permainan bola basket adalah permainan yang dilakukan secara beregu dan kemenangan dalam suatu tim ditentukan oleh selisih jumlah poin. Hal ini seperti yang didefinisikan oleh PERBASI dalam Wahid (2008: 11) yaitu bola basket dimainkan oleh dua regu yang masing-masing terdiri atas 5 orang pemain, tiap-tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang regu lawan dan mencegah lawan memasukkan bola atau membuat angka. Olahraga permainan yang diciptakan oleh James A. Naismith pada tahun 1891 telah menjadi olahraga permainan yang sangat populer serta digemari masyarakat umum. Permainan sekarang sangat berbeda pada saat permulaan bola basket dimainkan. Permainan yang sekarang penuh dengan gaya, teknik, taktik, dan tempo permainan yang cepat. Hal ini membuat permainan bola basket sangat didominasi oleh masyarakat

terutama kaum muda. Dengan permainan yang bertempo cepat itu, permainan bola basket menuntut penguasaan gerakan dan keterampilan yang memadai pada pemain. Perkembangan olahraga bola basket akhir-akhir ini menunjukkan peningkatan yang sangat pesat, yaitu dengan banyaknya perkumpulan dan pertandingan serta banyaknya jumlah penonton dalam suatu pertandingan baik orang tua maupun muda. Hal ini memberikan gambaran bahwa bola basket sangat populer dan digemari masyarakat. Dalam permainan bola basket seorang pemain dituntut memasukkan bola ke dalam keranjang lawan dengan segala usaha menggunakan keterampilan teknik dan taktik yang benar untuk memenangkan pertandingan. Permainan bola basket merupakan sebuah permainan yang menggunakan keterampilan fisik maupun kematapan psikis. Oleh karena itu, permainan bola basket membutuhkan bukan hanya teknik, akan tetapi juga didukung oleh taktik dan strategi. Untuk dapat memenangkan sebuah pertandingan, setiap individu dalam sebuah tim harus memiliki kemampuan yang baik seperti teknik dasar, strategi, dan taktik yang baik.

Permainan bola basket mulai di perkenalkan mulai dari bangku Sekolah Dasar usianya relatif muda, sehingga kemungkinan dapat berkembang cukup besar. Agar prestasinya dapat berkembang perlu mendapatkan latihan secara intensif yang meliputi fisik, teknik, taktik dan mental. Khususnya mengutamakan komponen-komponen fisik.

Kondisi fisik dalam kegiatan sehari-hari baik dalam kegiatan fisik maupun non fisik, kondisi fisik sangatlah berpengaruh disamping peranan langsung dari keadaan kondisi fisik terhadap produktivitas kerja yang jelas semakin di yakini manfaatnya, masih banyak sisi lain dari penampilan fisik yang berpengaruh terhadap peran kita sehari-hari. Keadaan kondisi fisik yang baik akan memengaruhi pula aspek-aspek kejiwaan seperti peningkatan motivasi kerja, semangat kerja, rasa percaya diri, ketelitian, dan lain sebagainya. Dalam konteks yang lebih khusus yaitu dalam kegiatan olahraga, maka kondisi fisik seorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya.

Sukses olahraga khususnya permainan bola basket sering menuntut keterampilan yang sempurna dalam situasi stres fisik maupun psikis yang tinggi, maka kondisi fisik yang prima biasanya akan pula dapat meningkatkan rasa percaya diri dan lebih siap menghadapi tantangan latihan maupun pertandingan. Dalam setiap cabang olahraga ada beberapa komponen fisik yang dominan dan harus dilatih dengan baik. Oleh karena itu harus di pahami terlebih dahulu batasan atau definisi serta bentuk-bentuk latihan bagi setiap unsur latihan tersebut.

Dari hasil pengamatan penyusun selama melakukan PPL II (praktek pengalaman lapangan) di sekolah SMP Negeri 1 Gorontalo pada Tim Bola Basket Putra SMP Negeri 1 Gorontalo yang di bina langsung oleh guru pendidikan jasmani di sekolah tersebut, di mana tim ini merupakan gabungan dari kelas VII, VIII, IX sudah meraih beberapa kejuaraan yang di selenggarakan di kota Gorontalo maupun tingkat provinsi Gorontalo. Namun sesuai pengamatan penyusun terdapat hal-hal yang masih perlu di tingkatkan latihannya salah satu contohnya peningkatan keterampilan mendribling dari pemain itu sendiri guna meningkatkan porferma pemain yang lebih baik lagi. Sehubungan dengan hal tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian eksperiment dengan judul “PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KETERAMPILAN DRIBLING PADA PERMAINAN BOLA BASKET STUDI EKSPERIMEN TIM BASKET PUTRA SMP SMP NEGERI 1 GORONTALO.

1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah di atas dapat di identifikasi masalah sebaagai berikut:

- 1.2.1 Faktor latihan yang rutin di lakukan guna meningkatkan prestasi bola basket.
- 1.2.2 Metode latihan yang monoton terhadap pemain.
- 1.2.3 Perlunya pembinaan kondisi fisik pemain di tingkatkan.baik saat latihan dan saat pemulihan

1.3 Rumusan Masalah

Guna menghindari terlalu luasnya masalah yang diungkapkan. Penyusun merumuskan masalah dalam bentuk pertanyaan sebagai berikut:

- 1.3.1 Apakah terdapat pengaruh latihan Shuttle Ruan terhadap keterampilan dribbling pada Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
- 1.3.2 Apakah Terdapat Pengaruh Latihan Zig-Zag Ran terhadap Keterampilan dribbling pada Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
- 1.3.3 Apakah terdapat pengaruh latihan Shuttle Ruan dan Zig-Zag Ran terhadap Keterampilan dribbling pada Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu

- 1.4.1 Untuk mengetahui pengaruh latihan Shuttle Ruan terhadap keterampilan dribbling pada Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
- 1.4.2 Untuk mengetahui Pengaruh Latihan Zig-Zag Ran terhadap Keterampilan dribbling pada Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo
- 1.4.3 Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan Shuttle Ruan dan Zig-Zag Ran terhadap Keterampilan dribbling pada Tim Basket Putra SMP Negeri 1 Kota Gorontalo

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teori

1. Bila Hipotesisi ini teruji, maka di harapkan kepada guru-guru olah raga dan pelatih bola basket lebih memperhatikan cara melatih agar tidak monoton.
2. Bilah di ketahui adanya hubungan antra latihan Shuttle Run terhadap kemampuan mendribling pada permainan bola basket dapat di gunakan sebagai acuan dalam melatih guna meningkatkan kemampuan mendribling pada permainan bola basket.
3. Bilah di ketahui adanya hubungan antra latihan Zig-Zag Run terhadap kemampuan mendribling pada permainan bola basket dapat di gunakan sebagai acuan dalam melatih guna meningkatkan kemampuan mendribling pada permainan bola basket.

1.5.2 Manfaat Praktik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut :

- 1 Sebagai pengalaman di bidang penelitian dalam melakukan penelitian eksperimen guna meningkatkan prestasi di cabang olahraga Bola Basket pada Tim ekstrakurikuler Putra SMP Negeri 1 Gorontalo.
- 2 Memotivasi Guru juga sebagai pelatih di sekolah lebih kreatif lagi dalam memberikan latihan.