

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan oleh berbagai lapisan masyarakat dengan berbagai kelompok umur. Yang keberadaannya saat ini tidak lagi dipandang sebelah mata sebab olahraga ini sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat Indonesia pada umumnya. Olahraga dalam kehidupan bangsa Indonesia merupakan bagian dari prestasi bangsa yang tumbuh dan berkembang sejalan dengan perkembangan zaman. Oleh karena itu olahraga mempunyai andil yang terbesar dan merupakan salah satu media bagi pembangunan manusia seutuhnya. Aktifitas olahraga bukan hanya bertujuan untuk kesehatan jasmani saja, melainkan untuk meningkatkan keterampilan olahraga untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya baik melalui pendidikan di sekolah maupun di luar sekolah.

Agus Mahendra, dkk (2017 : 24-25) Permainan bola basket adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu putra maupun putri, yang masing-masing regu terdiri dari lima orang pemain. Tujuan permainan basket adalah membuat angka sebanyak-banyaknya dengan cara memasukkan bola ke basket/keranjang lawan dan mencegah pemain lawan untuk membuat angka/memasukkan bola ke basket/keranjang regu kita. Dalam memainkan bola setiap pemain boleh mendorong bola, memukul bola dengan telapak tangan terbuka, melemparkan bola, menggelundungkan atau menggiring bola ke segala

arah dalam lapangan permainan. Keterampilan gerak dalam permainan bola basket adalah mengoper/passing, menggiring/dribbling, menembak ke ring/shooting, menumpu satu kaki/pivo

Sekolah merupakan tempat anak dibimbing dan dilatih agar dapat memiliki mental, fisik yang kuat, terampil, dan cekatan. Cabang olahraga bola basket diperkenalkan sedini mungkin disekolah-sekolah agar mendapatkan modal dan dasar untuk mengembangkan prestasi dimasa yang akan datang, sebab prestasi maksimal menuntut kesempurnaan teknik yang diperoleh dari teknik dasar yang benar. Melihat kenyataan itu, diduga ada faktor yang mendasar yang menjadi penghambat tercapainya prestasi tersebut, salah satu yang diduga sangat dominan sebagai penghambat adalah teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting. Menggiring bola memiliki kegunaan yaitu untuk melewati lawan, untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan tepat, untuk menahan bola tetap dalam penguasaan, menyelamatkan bola apabila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman.

Kemampuan teknik dasar bola basket terutama teknik dasar menggiring bola dalam permainan bola basket siswa SMP Negeri Widyakrama masih kurang maksimal, komponen fisik yang diduga sangat berperan dalam kemampuan menggiring bola menjadi indikasi kurang maksimalnya kemampuan menggiring bola pada siswa tersebut. Masih banyak siswa SMP Negeri Widyakrama yang kurang mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Kelincahan saat menggiring bola menjadi salah satu kelemahan siswa tersebut. Selain itu, para

siswa pada saat menggiring bola dengan mudah kehilangan bola dan kemampuan dalam melakukan gerakan-gerakan tipuan untuk menghindari lawan yang terkesan kaku. Ada beberapa faktor yang menyebabkan kelemahan itu terjadi salah satunya yaitu dari sisi program yang dikembangkan dalam kegiatan di SMP Negeri Widyakrama tidak tersusun dengan rapi dimana perencanaan program latihan tersebut disesuaikan pada saat pertemuan saja dan bukan direncanakan sebelumnya. Dari apa yang menjadi kelemahan di SMP Negeri Widyakrama tentu saja akan mempengaruhi hasil dan tujuan yang akan dicapai yaitu meningkatkan prestasi sekolah yang lebih baik di cabang olahraga bola basket. Oleh karena itu, apa yang diharapkan dari sekolah tersebut bertolak belakang dari apa yang diharapkan. Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh latihan zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola pada bola basket putra kelas VIII smp negeri widyakrama

## **1.2 Identifikasi Masalah**

2. Apakah latihan zig-zag bisa mempengaruhi kemampuan menggiring bola?
3. Seberapa besar pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket putra kelas VIII smp negeri widyakrama?
4. Tidak tersusun dengan rapi dimana perencanaan program latihan tersebut disesuaikan pada saat pertemuan saja dan bukan direncanakan sebelumnya?

### **1.3 Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian dari pendahuluan, identifikasi dan pembatasan masalah maka perumusan masalah dalam penelitian yaitu; apakah ada pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan bola basket putra kelas VIII SMP Negeri Widyakrama

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1.5.1 Manfaat Teoritis**

1) Siswa

Menambah pengetahuan bagi siswa dalam meningkatkan kelincahan dalam bola basket melalui latihan : *zig zag* yang dilakukan secara teratur, terarah dan berkesinambungan.

2) Guru

Sebagai tambahan ilmu pengetahuan bagi guru dalam meningkatkan kemampuan siswa dalam faktor kelincahan

3) Sekolah

Sebagai nilai tambah untuk sekolah dalam peningkatan kemampuan siswa melalui penerapan latihan yang dilakukan oleh peneliti

4) Peneliti

Penilaian ini menambah wawasan pengetahuan peneliti, hingga memiliki tambahan bekal ilmu untuk melatih siswa dikemudian hari.

### **1.5.2 Manfaat Praktis**

#### 1) Manfaat bagi Siswa

Siswa dapat mempraktikkan sendiri bentuk latihannya jika ingin meningkatkan kemampuan kelincahan dalam bola voli.

#### 2) Manfaat bagi Guru

Dapat dijadikan pedoman untuk melatih siswa khususnya olahraga bola basket serta dalam pembuatan program latihan.

#### 3) Manfaat Bagi Sekolah

Hasil dari kemampuan siswa meningkat sehingga menunjang prestasi olahraga disekolah itu sendiri.

#### 4) Manfaat Bagi Peneliti

Mendapat suatu pengalaman yang sangat berharga berupa metode melatih dan membuat program latihan yang tepat untuk sebuah pelatihan olahraga terhadap siswa.