

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bola basket di ciptakan oleh Dr. James Naismith, seorang anggota sekolah pelatihan YMCAA (*Young Men's Christian Association*) di *Springfield, Massachusset* pada Desember 1891 (Ariesbowo 2019). Bola basket adalah cabang olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang, baik itu di Indonesia maupun di dunia. Olahraga bola basket adalah olahraga membentuk karakter sportif, menumbuhkan kerjasama, dan meningkatkan potensi baik individu dan tim dalam olahraga, serta berfungsi untuk mengajarkan dasar-dasar pendidikan kepada siswa.

Sumiyarsono mengatakan Dalam cabang olahraga bola basket terdapat 5 macam teknik dasar seperti *dribbling*, *rebound*, *lay up*, *passing*, atau *shooting* (Budi 2013). Tuntutan untuk menguasai teknik-teknik dasar bola basket menjadi sebuah keharusan. Perkembangan kemampuan dan teknik bermain akan meningkat pesat seiring dengan adanya pengembangan dan latihan teknik dasar basket yang dilaksanakan.

Salah satu teknik penting dalam bola basket adalah *rebound*, *rebound* dalam bola basket adalah satu teknik di mana seorang pemain menangkap atau mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk yang ditembakkan oleh pemain lain. Bola *rebound* menjadi rebutan bagi pihak lawan karenamasih diberi kesempatan untuk shooting lagi ke ring, seringkali pemain bertubuh tinggi biasanya mempunyai kesempatan lebih besar mendapatkan bola saat *rebound* bola dari pada pemain bertubuh pendek. latihan ini diharapkan dapat meningkatkan kecepatan reaksi kecepatan reaksi pada pemain bertubuh pendek. Menurut Luluk Lukyani (2020) "*rebound* terbagi menjadi 2 jenis, yaitu: *Offensive*

Rebound dan Defensive Rebound.”*Offensive Rebound* terjadi ketika pemain mendapatkan bola pantul yang tidak masuk yang ditembak oleh teman, sedangkan *Defensive Rebound* terjadi saat pemain mendapatkan bola pantul yang tidak berhasil masuk pada waktu ditembak oleh pihak lawan. Biasanya *Defensive Rebound* lebih banyak dibanding *Offensive Rebound* dalam suatu pertandingan karena seorang pebasket itu lebih dekat dengan ring basket dibanding pihak lawan.

Total *Rebound* dalam satu tim selama satu pertandingan di namakan *Team Rebound*, sedangkan rata-rata jumlah *rebound* yang dilakukan oleh pemain di setiap pertandingan disebut RPG (*Rebound Per Game*). Hal ini menjadi kelemahan pada saat pemain bola basket timnas Indonesia bertanding dengan tim dari negara lain, Karena khususnya di Indonesia para pemain basket nya saat ini yang paling tinggi adalah sekitar 2,10 cm dan untuk pemain lainnya hanya sekitar 2,00 cm ke bawah. Sementara pemain luar negeri mempunyai tinggi badan diatas 2 meter

Berdasarkan pengamatan pada UKM (Unit Kegiatan Mahasiswa) bola basket UNIPA Surabaya saat melakukan pertandingan, banyak mahasiswa anggota UKM bola basket yang terlepas saat menangkap bola *rebound*, karena kurangnya kecepatan reaksi. Untuk mengatasi hal tersebut kecepatan reaksi yang tinggi menjadi skill yang harus di miliki oleh pemain bertubuh pendek, karena dengan kecepatan reaksi yang tinggi mereka dapat mengambil bola *rebound* sebelum lawan, sehingga kesulitan dalam melakukan *defense rebound* saat bertahan maupun *offense rebound* saat menyerang saat berada dibawah ring dapat dengan mudah diatasi. Ada beberapa teknik latihan yang di dapat gunakan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan reaksi seperti latihan *wallbounce*. Karena latihan *wall bounce* merupakan latihan dengan memantulkan bola basket ke dinding sekeras-kerasnya lalu bola hasil pantulan itu ditangkap kembali oleh

pemain yang melempar tadi, latihan ini dilakukan secara berulang-ulang guna untuk meningkatkan kecepatan reaksi pemain tersebut terhadap bola *rebound* saat di permainan bola basket nantinya.

Menambah ukuran tinggi badan menjadi hal yang sulit di lakukan, karena para pemain rata – rata berusia 20 tahun akan sulit dalam menambah tinggi badannya. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kesempatan mendapatkan bola *rebound* pada pemain bertubuh pendek dapat di tingkatkan dengan melatih kecepatan reaksi. Sasaran dari latihan *wall bounce* ini adalah untuk meningkatkan kecepatan reaksi terutama pada pemain basket bertubuh pendek saat melakukan *rebound* terutama untuk pemain di UKM bola basket UNIPA Surabaya. Karena dengan kecepatan reaksi seorang pemain basket akan lebih siap dalam melakukan *rebound*.

B. Ruang Lingkup Dan Keterbatasan Masalah

Berdasarkan dari latarbelakang dan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini,maka dibuat batasan permasalahan. Permasalahan dalam penelitian ini dibatasi pada Pengaruh Latihan *Wallbounce* Terhadap Kecepatan Reaksi

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, adalah adakah Pengaruh Latihan *Wallbounce* Terhadap Kecepatan Reaksi Pada Mahasiswa UKM Bola Basket di UNIPA Surabaya?

D. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum: mengetahui bahwa latihan *wallbounce* dapat menambah kecepatan reaksi pada pada bola basket
2. Tujuan khusus: Bertolak dari masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui

apakah Latihan *Wallbounce* berpengaruh pada kecepatan reaksi.

E. Variabel Penelitian

Variabel adalah suatu konsep yang memiliki variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*). Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi, sementara variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi (Yudanto 2022).

1. Variabel Bebas : Latihan *Wallbounce*
2. Variabel Terikat : kecepatan reaksi

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Secara Teoritis
Agar dapat digunakan sebagai bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya bagi para pecinta bola basket atau para pelatih bola basket dalam membahas meningkatkan kecepatan reaksi pada tenis bola basket *Rebound*.
2. Manfaat Secara Praktis
 - a. Bagi pihak pelatih dan atlet
Untuk mengetahui kegunaan latihan *wallbounce* dalam meningkatkan kecepatan reaksi pada olahraga bola basket.
 - b. Bagi Universitas
Dengan adanya penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak Universitas harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya, khususnya Unit Kegiatan Mahasiswa bola basket.