

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permainan bola basket merupakan permainan yang sangat lengkap dalam hal gerakan mulai dari jalan, lari dan lompat serta unsur kecepatan, kekuatan, kelincahan, ketepatan dan kelentukan. Untuk menjadi seorang pemain basket yang baik seorang pemain harus menguasai teknik permainan bola basket, karena saat semakin baik pemain menguasai teknik dasar bola basket seperti menggiring, menembak dan mengoper maka kemungkinan untuk menjadi pemain yang bagus akan semakin terbuka. Terutama teknik dasar menggiring atau *dribbling* dalam permainan bola basket. Bola basket adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang satu tim terdiri dari 5 orang yang bermain, permainan ini memiliki tujuan mencetak score sebanyak-banyaknya dan menjaga lawan agar tidak melakukan hal serupa. Bola hanya dapat diberikan dengan *passing* dengan tangan atau dengan *dribble*. Teknik dasar mencakup *footwork* (gerakan kaki), *shooting* (menembak), *passing* (operan), *dribble* (memantulkan bola), *rebound*, bergerak dengan bola, bergerak tanpa bola, bertahan (Wissel, H., 2002 : 02).

Dribbling adalah gerakan membawa bola ke arah yang diinginkan dengan cara memantulkan bola menggunakan telapak tangan baik menggunakan tangan kiri atau kanan. Saat bola bergerak ke atas telapak tangan, saat bola telah menempel telapak tangan mengikuti arah pergerakan bola, tekan bola saat bola telah mencapai titik tertinggi ke arah bawah atau lantai dengan siku yang lurus dan diikuti dengan kelentukan bahu.

Menggiring bola sendiri memiliki dua cara yaitu menggiring bola dengan rendah dan tinggi, menggiring bola rendah memiliki tujuan untuk melindungi bola dari lawan sedangkan menggiring bola tinggi bertujuan untuk mengawali serangan cepat dari belakang. *Dribbling* memiliki banyak variasi dalam pelaksanaannya, di sisi lain *dribbling* memiliki banyak masalah dalam pelaksanaannya antara lain adalah 1). Menggiring bola terlalu kaku 2). Jangkauan menggiring bola

terlalu jauh yang mengakibatkan mudah untuk di curi lawan 3). Menggring bola sering lepas kontrol.

Pada permainan bola basket terdapat *drill* atau latihan yaitu memiliki fungsi untuk melatih teknik dasar pada permainan bola basket khususnya *dribbling* banyak sekali *drill* untuk melatih teknik *dribbling* ini seperti: 1). *Dribbling* tanpa bola. 2). *Dribbling* tanpa melihat bola. 3). *Dribbling* lari. 4). *Dribbling zig-zag*. 5). *Dribbling* dengan dua bola. Adapun jenis-jenis teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola basket yang harus di ketahui dan di pahami oleh pemain basket maupun tidak, karena dengan ini pemain bisa melewati lawan dengan gerakan yang berbeda-beda, diantaranya :1). *Crossover dribble*. 2). *Spin move*. 3). *Between the legs dribble*. 4). *Behind the back dribble*. 5). *Reverse dribble*.

Dalam ekstrakurikuler basket di SMA Persatuan Kedungpring Lamongan ada 20 pemain, terdapat 15 siswa diantaranya mempunyai kemampuan *dribbling* dibawah rata-rata dan 5 anak di antaranya memiliki kemampuan *dribbling* yang sesuai dengan teknik yang diajarkan.

Dalam penelitian yang saya buat, saya memberikan latihan *dribbling* kelincahan dan *speed* karena latihan ini cukup efisien untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain. Pada latihan sikuit ini siswa harus bisa melakukan jenis-jenis teknik dasar *dribbling* pada pos-pos yang telah ditentukan. Pada latihan ini siswa diharuskan untuk dapat melaksanakan teknik *dribbling* pada setiap pos yang telah di tentukan dengan ketentuan waktu dan gerakan yang sesuai. Siswa dinyatakan berhasil apabila siswa melakukan latihan sirkuit ini bisa melewati setiap pos dengan teknik *dribbling* yang ditentukan dan dengan ketentuan waktu yang diberikan. sedangkan siswa kalah maka siswa harus mendribbling bola memutar lapangan sebanyak 3 kali. Alasan kenapa saya memilih latihan ini adalah karena latihan ini cukup mudah dipahami oleh siswa. Siswa sangat antusias dengan latihan ini meskipun cukup lelah karena dituntut konsentrasi tinggi untuk melewati setiap pos dengan perbedaan teknik dan dikejar waktu.

Alasan peneliti melakukan penelitian di tim Bola Basket putri SMA Persatuan Kedungpring Lamongan karena teknik

dribbling dari siswa masih belum tercapai. Berdasarkan hal itu, peneliti merasa tertarik untuk mengkaji tentang pengaruh latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap peningkatan keterampilan *dribble* bola pada permainan bola basket.

B. Batasan Masalah

Penelitian ini membatasi tentang kajian latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap pengaruhnya ketrampilan *dribble* bola pada permainan bola basket.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan yang dapat diajukan dalam penelitian ini adalah adakah pengaruh latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap peningkatan *dribble* pada Tim Basket Putri SMA Persatuan Kedungpring Lamongan?

D. Tujuan Penelitian

Bertolak dari masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Adakah peningkatan kemampuan *dribbling* dengan metode Kecepatan dan Kelincahan pada tim Basket putri SMA Persatuan Kedungpring Lamongan.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini penting untuk dilakukan dengan harapan dapat memberikan manfaat antara lain :

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat yaitu :

a. Penelitian ini dapat bermanfaat bagi pengembang pelatih permainan bola basket dengan modifikasi metode latihan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat yaitu :

a. Mahasiswa, hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang peningkatan *dribble* bola basket dengan metode permainan.

b. Bagi Siswa, penelitian ini di harapkan dapat menjadi alternatif kepada siswa dalam bermain bola basket.

Hasil penelitian ini yang diperoleh di jadikan beban pertimbangan bagi pelatih bola basket pada khususnya metode permainan.