

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Ekstrakurikuler sekolah sebaiknya dikelola sebaik mungkin, mulai dari sarana dan prasarana, karena dalam mengelola masing-masing ekstrakurikuler mata pelajaran sangat membutuhkan skala prioritas apabila ingin meningkatkan prestasi olahraga secara maksimal, berfokus pada satu jenis kegiatan harus dipertimbangkan seperti minat siswa untuk memilih cabang olahraga. Ekstrakurikuler bola basket merupakan kegiatan yang lebih dikenal dan diminati oleh golongan pelajar serta mahasiswa di seluruh Indonesia. Berbagai pertandingan bola basket antara lain kejuaraan bola basket antar pelajar dari sekolah menengah misalnya POPDA, DBL, serta kompetisi yang ditangani secara handal ialah kompetisi bola basket antar klub se-Indonesia NBL (*National Basketball League*), WNBL (*Women National Basketball League*). Berbagai kompetisi tersebut dengan sendirinya menimbulkan bakat yang potensial dibidang bola basket nasional.

Olahraga bola basket merupakan olahraga regu yang memerlukan kerjasama didalamnya juga penguasaan teknik dasar individual yang menjadi salah satu point penting. *Dribble* merupakan Teknik dasar yang sangat dominan dalam olahraga bola basket. Fungsi dari *dribble* ialah untuk membawa bola ke wilayah lawan selain dengan *passing*. Menggiring bola ialah metode dasar yang wajib dipahami oleh tiap orang yang bermain basket.

Pemain harus mempunyai kecepatan serta kelincahan. Kelincahan pemain mempengaruhi pada keahlian regu. Kelincahan tersebut dapat digunakan pada metode

dribble untuk melewati lawan dengan cepat. Olahraga bola basket ialah dimana seseorang pemain yang melakukan *dribbling* dengan merubah arah *dribblingnya* dengan cepat untuk melewati lawan, membuka ruang gerak serta membuat serangan kearah lawan, dibutuhkan kelincihan karena dalam pergerakan tersebut ditopang oleh tungkai yang menjadi suatu penggerak tubuh dalam merubah arah. Kelincihan dalam olahraga bola basket sangat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggiring bola (*dribbling*), mengoper (*passing*), menangkap (*catching*) dan menembak (*shooting*). Dengan ciri tersebut permainan bola basket memerlukan kelincihan yang besar untuk mengecoh atau menipu lawan dengan *dribble* ataupun dengan pergerakan tanpa bola.

Beragam teknik dalam permainan bola basket memberi tambahan pilihan bagi pelatih untuk memilih keterampilan mana yang ingin dicapai. Keterampilan dasar diterapkan dalam latihan untuk pemula. Seperti keterampilan menggiring (*dribbling*), mengoper (*passing*) dan menangkap bola (*catching*). Keterampilan berikut bisa menjadi pondasi utama agar terlaksananya permainan bersama dengan baik.

Fungsi dan tujuan latihan di dalam bola basket adalah (1) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (2) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik umum dan khusus, (3) meningkatkan dan menyempurnakan keterampilan taktik dan teknik, (4) mengembangkan keterampilan dan menyempurnakan strategi, taktik dan juga pola bermain, (5) meningkatkan kualitas dan kemampun psikis olahragawan di dalam bertanding (Sukadiyanto, 2011:9). Dari teori di atas peneliti berargumentasi bahwa seseorang yang mempunyai tingkat keterampilan *dribbling* maupun *shooting* yang mahir akan mendukung

seseorang untuk melakukan aktifitas dan keterampilan di dalam olahraga bola basket dengan baik.

Keterampilan menggring bola (*dribbling*) adalah keterampilan mengagumkan. Kosasih (2010:38), bahwa *dribble* dasarnya adalah gerakan yang perlu mengarah terhadap ring. Namun *dribble* juga bisa menjadi langkah untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat area untuk mencetak skor dan *dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang tengah menguasai bola bersama dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau bersama dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul.

Kemampuan *shooting* atlet ekstrakurikuler masih kurang dan masih terjadi kesalahan di dalam *dribble* yaitu *turnover*, *double dribble*, *travelling*, kesalahan di dalam *jump shoot* yaitu *shooting* yang tidak masuk/gagal, jenis memegang bola yang salah, kaki yang terlalu rapat, bola menutupi wajah. Kemudian di asumsi terhadap pertemuan latihan, bahwa masalah utama yang dialami klub ekstrakurikuler basket di SMA Negeri 8 Medan dan SMA Negeri 19 Medan, peneliti menilai bahwa gerakan yang menjadi keberhasilan atlet memasukan bola ke ring dimana seorang atlet bola basket perlu bisa mempunyai control yang baik di dalam teknik *dribble*. *Dribble* biasanya digunakan pemain untuk membawa bola ke tempat pertahanan lawan, di dalam observasi ini bisa disimpulkan bahwa kemampuan *dribble* atlet pada 2 ekstrakurikuler ini kurang. Pemain yang ada di dalam tim, hanya 1 orang yang mempunyai kemampuan *dribble* yang baik, kemudian di dalam ujicoba pertandingan persahabatan antar sekolah biasanya pemain cenderung menunjukkan keegoisan di

lapangan dengan melakukan *dribble* untuk dibawa ke tempat pertahanan lawan, dan pada akhir permainan tidak bisa membuahkan point untuk timnya.

Melalui pengamatan yang di lakukan pada event atau kompetisi bola basket di Kota Medan untuk kategori SMA khususnya terhadap atlet SMA Negeri 8 Medan dan SMA Negeri 19 Medan, di dapatkan hasil yaitu buruknya kualitas *jump shoot* para pemain di dalam mengoptimalkan peluang mencetak poin dikarenakan tidak terlalu menguasai teknik *jump shoot* yang baik, dalam aktivitas latihan, masih banyak permasalahan-permasalahan yang di temukan, seperti di dalam hal pemahaman para pelatih terhadap bentuk latihan yang tepat dan efektif untuk dipergunakan di dalam melatih keterampilan teknik dasar bola basket.

Kemudian untuk memperkuat bahwa dibutuhkannya variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot*, diperoleh bahwa poin utama analisis kebutuhan adalah 8 orang menjawab bahwa teknik *dribble* mereka kurang, 8 orang menjawab teknik *shooting* mereka kurang, 9 orang menjawab latihan telah sering dilakukan, 5 orang menjawab bahwa pelatih tidak melaksanakan variasi dan 6 orang menjawab bahwa mereka membutuhkan. Analisis kebutuhan ini dilakukan terhadap sepuluh orang responden dan ini menjadi acuan bahwa latihan *dribbling* dan *jump shoot* dibutuhkan untuk dikembangkan.

Pengembangan latihan *dribbling* dan *jump shoot* merupakan salah satu wujud dari penerapan pendekatan sistem didalam aktivitas latihan yang berdasarkan suatu sistem sistematis yang membuahkan suatu sistem latihan yang siap untuk digunakan bersama dengan tepat. Pada penelitian ini, pengembangan variasi *dribbling* dan *jump shoot* dilakukan untuk memudahkan para pelatih dalam memberikan latihan yang

berbeda dari sebelumnya, dan variasi latihan ini sebagai salah satu solusi dalam memperbaiki kelemahan teknik *dribbling* dan *jump shoot* atlet. Pertimbangan latihan ini mesti masuk keranah tujuan latihan yang mengisyaratkan pemain sebagai subyek latihan, pengorganisasian latihan, peyampaian latihan, pengelolaan latihan bersama dengan menyimak faktor tujuan latihan dan hambatan latihan bersama dengan tujuan untuk meraih latihan yang efisien dan efisien.

Menurut Bempa (2009: 101) “kemampuan pelatih untuk menciptakan dan memungkinkan daya kerja dengan adanya daya kerja akan sangat menguntungkan untuk keberhasilan variasi dalam latihan” dan setelah itu Bempa (2009:41) memaparkan “bila seorang pelatih membuat program latihan, maka ia harus memperhitungkan seluruh keterampilan dan gerakan yang mana benar-benar diperlukan untuk memenuhi tujuannya”. Perbedaan variasi latihan untuk meningkatkan kondisi fisik dengan variasi latihan yang juga bermanfaat untuk meningkatkan keterampilan teknik atlet. Inilah mengapa variasi latihan dianggap sebagai solusi dalam meningkatkan peforma atlet.

Harsono (1988:121) menyatakan “variasi-variasi latihan yang dikreasi dan diterapkan secara cerdas bakal dapat menjaga terpeliharanya fisik mupun mental atlet, sehingga bersama demikian munculnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat dihindari”. Atlet selalu membutuhkan variasi didalam latihan, oleh sebab itu pelatih mesti dan patut menciptakannya didalam latihan-latihan. Karena bersama variasi-variasi latihan yang baik dan benar akan menyingkirkan rasa bosan atlet sehingga keberhasilan obyek latihan bakal tercapai.

Dribbling dan *jump shoot* dapat dilakukan dengan baik jika menguasai teknik yang benar. Untuk mendapatkan kualitas *dribbling* dan *jump shoot* yang benar maka seorang pemain harus meningkatkan variasi latihan untuk mempercepat peningkatan teknik *dribbling* dan *jump shoot*. Dari hasil pengamatan yang dilakukan oleh peneliti ternyata variasi didalam latihan *dribbling* dan *jump shoot* masih terbatas. Pelatih memberi tambahan metode latihan yang belum variatif.

Adapun obyek dari penelitian dan pengembangan pada latihan teknik *dribbling* cabang olahraga bola basket pada atlet di klub ekstrakurikuler adalah untuk mengembangkan latihan teknik *dribbling* cabang olahraga bola basket pada pemula dan untuk menguji keefektifan latihan teknik *dribbling* cabang olahraga bola basket pada pemula. Dasar penelitian ini diambil dari beberapa jurnal, peneliti menyelidiki konsep latihan dalam jurnal, peneliti juga melihat *specific basic* dari penelitian tersebut, kemudian peneliti mengembangkan dari apa yang sudah dikembangkan. Penelitian tersebut mengacu pada *drill* dari luar negeri salah satunya karya David. I. Hudson yang berjudul *Basketball Most Wanted II*. Kemudian karya coach Dave Jones yang berjudul *Basketball-It's all about the shot*. Dan yang terakhir adalah karya Jeff & Joe Haefner yang berjudul *Breakthroug Basketball Drills*. Ketiga buku tersebut disusun pelatih-pelatih yang berasal dari Prancis, Amerika dan Eropa. Dalam buku tersebut banyak *drill* yang mengacu pada teknik *dribbling* dan *shooting*. Yang menjadi dasar dalam penelitian ini adalah *basketball most wanted II*.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti melakukan penelitian pengembangan yang berjudul "Pengembangan Variasi Latihan *Dribbling* dan *Jump shoot* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket di SMA Negeri Kota Medan".

1.2 Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang masalah terdapat beberapa permasalahan pada pelaksanaan latihan *dribbling* dan *Jump shoot* maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kurangnya jam latihan di banding ekstrakurikuler sekolah lain.
2. Kurangnya latihan *dribbling* dan *Jump shoot*.
3. Minimnya variasi latihan *dribbling* dan *Jump shoot*
4. Tidak tekun didalam selagi latihan sepeti datang terlambat
5. Latihan *dribbling* dan *Jump shoot* tidak di terapkan didalam permainan yang sesungguhnya.
6. Pelatih jarang mengikuti pelatihan khusus kecabangan bola basket untuk meningkatkan variasi latihan yang dapat dilaksanakan.
7. Teknik *dribbling* dan *Jump shoot* siswa pada ekstrakurikuler belum benar.
8. Sulitnya memasukan bola pada keadaan tertentu didalam ring
9. Sulitnya memasukan bola dengan *jump shoot* pada pertandingan maupun latihan.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan keterbatasan waktu peneliti untuk menghindari pembahasan yang terlalu luas, maka peneliti membatasi masalah di dalam penelitian yakni “Pengembangan Variasi Latihan *Dribbling* dan *Jump shoot* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri Kota Medan”.

1.4 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini ditentukan rumusan masalah didalam penelitian ini sebagai berikut: Bagaimanakah Pengembangan Variasi Latihan *Dribbling* dan *Jump shoot* Pada Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri Kota Medan?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan variasi latihan *dribbling* dan *jump shoot* untuk ekstrakurikuler di SMA Kota Medan dengan bentuk produk buku panduan latihan dan video latihan.

1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan persoalan di atas maka kegunaan hasil penelitian ini dijabarkan sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih, penelitian ini dapat dijadikan konsep latihan dalam latihan *dribbling* dan *jump shoot*.
- 2) Bagi atlet, menjadi solusi untuk menaikkan kemampuan *dribbling* dan *jump shoot* bola basket atlet.
- 3) Bagi klub, dapat dijadikan sumbangan latihan untuk meningkatkan variasi latihan dan performa atlet.