

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga bola basket saat ini merupakan olahraga yang banyak digemari dan disukai masyarakat. Olahraga bola basket ramai dilakukan sebagai aktivitas rekreasi, aktivitas kebugaran, maupun aktivitas untuk memperoleh prestasi dalam cabang olahraga bola basket. Tujuan dari olahraga bola basket yaitu menghasilkan point sebanyak-banyaknya dan mempertahankan wilayah sendiri agar tidak kemasukan *point* dari lawan.

Menurut peraturan PB. Perbasi (2000: 15) bola basket adalah permainan yang dimainkan beregu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain, tiap regu berusaha memasukkan bola ke dalam keranjang lawan mencegah mencetak angka, bola dioper, digelindingkan atau dipantulkan ke segala arah sesuai dengan peraturan. Pada permainan bola basket untuk mendapatkan gerakan efektif dan efisien perlu didasarkan pada penguasaan teknik dasar dengan baik. Oleh karena itu menembak unsur dasar yang sangat menentukan untuk mencapai kemenangan dalam suatu pertandingan, jadi teknik dasar menembak harus benar-benar dikuasai oleh pemain bola basket.

Pada dasarnya olahraga bola basket cukup sederhana dan mudah dipraktikkan, penuh dengan tantangan, menarik dan mengasyikkan untuk dimainkan bersama. Permainan bola basket tidak hanya bisa dijadikan ajang untuk mengembangkan diri dan kerjasama dengan teman satu tim, tetapi juga untuk

pengembangan kecerdasan emosional, kebugaran tubuh dan terlebih lagi untuk prestasi serta sebagai gaya hidup (*life style*) (Faruq, M.M 2009: 4).

Permainan bola basket dapat membentuk generasi muda yang sehat berjiwa pantang menyerah, semangat dan disiplin tinggi yang secara langsung akan berimplikasi pada produktifitas dan prestasi atlet. Dikatakan demikian karena banyak nilai-nilai yang dapat diambil dalam permainan bola basket diantaranya kebersamaan dalam satu tim, pantang menyerah dalam menghadapi setiap pertandingan untuk menjadi yang terbaik, semangat juang yang tinggi untuk menjadi yang terbaik, kedisiplinan dalam menjalani latihan dan selama permainan berlangsung untuk mendapatkan yang terdepan, tanggung jawab dalam menjalankan tugas diposisi tertentu sebagai pemain (Faruq, M.M, 2009: 10).

Teknik dalam bola basket diantaranya *dribbling*, *passing*, *shooting* dan pergerakan menggunakan bola maupun tidak menggunakan bola. Dari beberapa teknik dasar diatas *dribbling* merupakan teknik dasar yang sangat mendukung dalam olahraga bola basket dalam mencapai prestasi dalam olahraga bola basket. *Dribbling* merupakan teknik dasar memindahkan bola dari satu tempat ketempat lain dengan cara memantulkan bola kelapangan bola basket dengan kontrol yang baik.

Hasil observasi dilakukan tanggal 15 Maret 2020 jam 13.00-16.00 pada atlet Samudra *Basketball* sebanyak 20 orang atlet pemula diperoleh pada sesi latihan atlet kurang semangat dalam melakukan latihan *dribbling*. Atlet banyak yang bermain-main dalam melakukan latihan tidak serius dan dalam mengikuti latihan yang diterapkan pelatih. Atlet dalam melakukan *dribble* bola basket sering

terlepas bola sering mati dikarenakan sering terjadi *travelling & double dribble* oleh atlet. Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan pelatih tentang bagaimana pandangan pelatih pada atlet dalam bermain dan pada sesi latihan. Atlet lebih suka bermain dibanding dengan latihan, agar dapat berprestasi tentunya harus melakukan latihan dasar dan lanjutan secara sistematis dan berkelanjutan. Kemampuan teknik dasar pada atlet saat ini dari pengamatan pelatih yaitu teknik *dribbling* cenderung masih kurang dapat dilihat pada sesi bermain atlet kurang percaya diri dalam melakukan *dribbling*, dan kontrol bola pada saat melakukan *dribbling* sangat mudah dijangkau oleh lawan.

Berdasarkan hasil tes *dribbling* pada 20 orang atlet yaitu menggunakan tes *dribbling* bola basket terdiri dari 1 orang atlet memiliki kategori *dribbling* sangat baik dengan persentase 5%, 6 orang memiliki kategori *dribbling* baik dengan persentase 30%, 4 orang memiliki kategori *dribbling* cukup dengan persentase 20%, 1 orang memiliki kategori *dribbling* kurang baik dengan persentase 5% dan 8 orang atlet memiliki kategori sangat kurang baik dengan persentase 40%. Dari data di atas membuktikan bahwa atlet pemula Samudra *Basketball* masih memiliki kemampuan *dribbling* yang dibawah standar baik. Dari data tersebut menjadi sebuah dasar bagi peneliti dan pelatih untuk memberikan perhatian dengan cara menerapkan perlakuan untuk meningkatkan *dribbling* atlet. Perlakuan yang dimaksud dengan cara menerapkan bentuk latihan *dribbling* yang menarik kepada atlet agar menarik motivasi atlet dalam melakukan latihan.

Bentuk latihan *dribbling* dalam bola basket sangat banyak dan memiliki ciri dan cara pelaksanaan yang berbeda-beda. Latihan *dribbling race* dan latihan

The Tunnel Drill merupakan bentuk latihan yang pada sistem pelaksanaan latihannya dengan cara berkompetisi. Dengan adanya sistem berkompetisi dalam latihan akan merangsang keinginan atlet dalam melakukan latihan *dribbling* sehingga dapat membantu pelatih dan atlet dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet Samudra Basketball.

Berdasarkan data tersebut diatas maka latihan *race dribbling* dan *The Tunnel Drill* merupakan latihan yang cocok meyakini permasalahan yang ada pada club basket Samudra Basketball. Untuk itu pada penelitian ini peneliti menetapkan judul penelitian ini yaitu Pengaruh Latihan *Dribble Race* dengan *The Tunnel Drill Dribbling* Terhadap Peningkatan Hasil *Dribble* Atlet Samudra Basketball Tahun 2022.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi masalah penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. *Dribble* bola basket merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi olahraga bola basket.
2. Atlet masih malas dalam melakukan latihan dan lebih suka bermain dibanding melakukan latihan teknik dasar.
3. Kemampuan teknik dasar *dribbling* atlet masih cenderung kurang baik sehingga memperngaruhi performa atlet dalam bermain.
4. Latihan *dribble race* adalah latihan untuk meningkatkan hasil *dribbling* atlet basket.

5. Latihan *The Tunnel Drill dribbling* merupakan latihan untuk meningkatkan hasil *dribbling* atlet basket.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian ini maka penelitian dibatasi pada perlakuan dengan menerapkan bentuk latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* untuk meningkatkan hasil *dribbling* bola basket atlet Samudra Basketball Tahun 2022.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah diatas maka dapat dirumuskan masalah pada penelitian ini yaitu :

1. Apakah ada pengaruh latihan *dribble race* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball Tahun 2022 ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball Tahun 2022 ?
3. Manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball Tahun 2022 ?

1.5. Tujuan Penelitian

Setelah merumuskan masalah penelitian maka dapat ditetapkan tujuan dari penelitian ini yaitu :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble race* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra Basketball Tahun 2022.

2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih besar pengaruhnya antara latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2022.

1.6. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Mengetahui pengaruh latihan *dribble race* dan latihan *The Tunnel Drill dribbling* terhadap peningkatan hasil *dribble* Atlet Samudra *Basketball* Tahun 2021
2. Memberikan pedoman latihan kepada pelatih dalam meningkatkan hasil *dribbling* atlet bola basket.
3. Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan pada atlet tentang bentuk latihan *dribbling* yang menarik dan menyenangkan.
4. Memberikan sumber referensi bagi masyarakat untuk penelitian selanjutnya.

THE
Character Building
UNIVERSITY