

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang Masalah

Cabang olahraga basket dimainkan oleh 2 tim yang saling berlawanan, masing-masing tim terdiri dari 5 orang pemain, kepopuleran pertandingan bola basket di tingkat nasional maupun internasional membawa pengaruh yang positif bagi masyarakat terutama untuk para pelajar dan remaja yang ingin berprestasi dicabang olahraga basket. Saat ini sekolah-sekolah yang ada di Sumatera Utara, khususnya kota Medan sebagian besar telah memiliki sarana bola basket dan juga tim di setiap ekstrakurikuler-ekstrakurikuler masing-masing. Perkembangan olahraga di ekstrakurikuler juga sangat baik karena didukung dengan adanya pertandingan bola basket tingkat pelajar yang diadakan PERBASI-SU (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia Sumatera Utara) untuk setiap tahunnya.

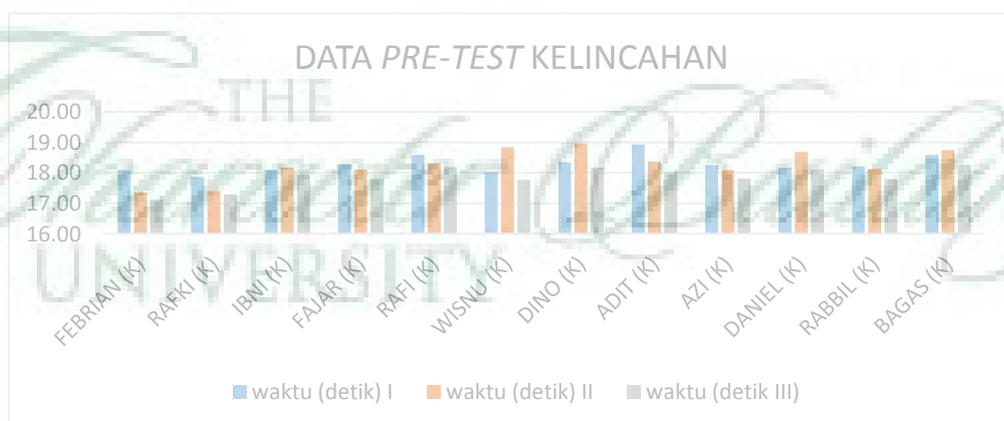
Ekstrakurikuler ini adalah salah satu ekstrakurikuler yang memiliki fasilitas olahraga yang memadai dan layak untuk di uji kemampuannya. Latihan pada ekstrakurikuler bola basket ini dilaksanakan pada sore hari di sekolah, sehingga saat ini ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan aktif mengikuti kejuaraan-kejuaraan di kota medan

Peneliti melihat prestasi mereka dikatakan belum begitu baik untuk sekolah yang memiliki fasilitas olahraga yang lengkap khususnya cabang olahraga bola basket. Dari hasil observasi dan hasil video masalah terlihat pada kelincahan, mereka melakukan kelincahan yang kurang sempurna dan terlihat

lambat ketika melakukan permainan bola basket, penguasaan yang kurang baik, gerakan yang kaku, dan kemampuan membawa bola masih lemah. Peneliti berkesimpulan mereka memiliki kelemahan yang fatal pada kelincahan.

Dari hasil observasi dan wawancara peneliti dengan pelatih ekstrakurikuler pada tanggal 8 Maret 2019, peneliti menemukan bahwa pelatih telah memberikan latihan fisik namun peneliti beranggapan mereka harus dapat latihan fisik yang lebih spesifik. Misalnya untuk melakukan *dribbling* dengan baik maka akan diberikan latihan fisik yang mendukung misalnya latihan untuk tungkai agar kuda-kudanya kokoh, tidak berhenti sampai di situ siswa mendapat latihan lanjutan yaitu kelincahan. Kemudian siswa mendapat latihan menggiring bola dari satu tempat ke tempat yang lain.

Setelah mengetahui tingkat keterampilan siswa dalam permainan bola basket lewat wawancara dengan pelatih dan observasi pada tanggal 8 Maret penulis meminta izin kepada pelatih dengan tanpa mengurangi rasa hormat untuk menggantikannya sementara dalam memberikan program yang khusus untuk meningkatkan kelincahan siswa.



Gambar 1. Grafik Data Tes Pendahuluan Kelincahan Siswa Putera Ekstrakurikuler SMA Negeri Medan

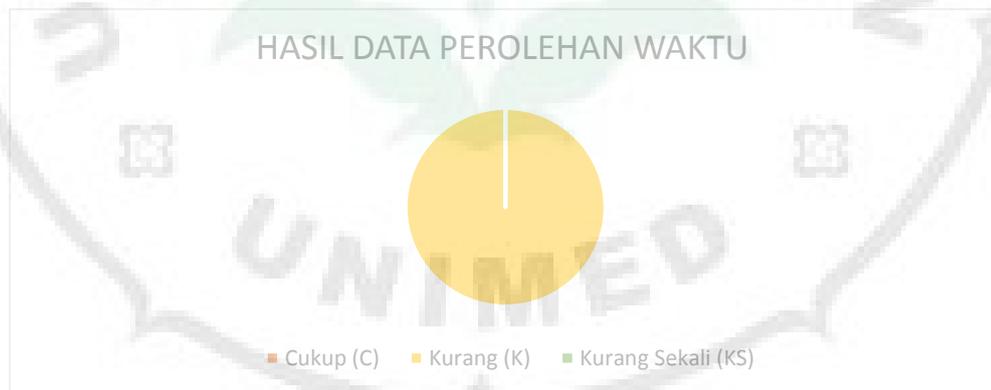
Keterangan :

C : Cukup

K : Kurang

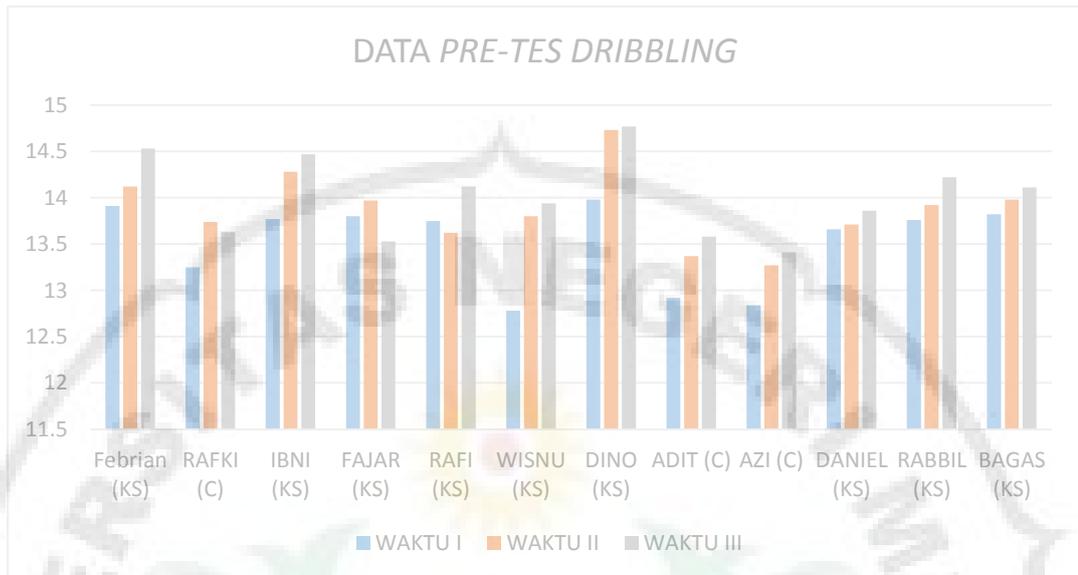
KS : Kurang Sekali

Setelah melihat hasil tes dan dibandingkan dengan norma tes maka ditemukan 12 sampel pada kategori kurang sekali, Sehingga peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian yang diharapkan dapat meningkatkan kelincahan siswa sehingga peneliti tertarik pada judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Drill* dengan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kemampuan *Dribbling* Siswa Ektrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020”.



Gambar 2. Hasil Data Presentase Tes Pendahuluan Kelincahan Siswa Putera Ektrakurikuler SMA NEGERI 16 MEDAN

Dari hasil data diatas diketahui bahwa presentase hasil tes pendahuluan kelincahan siswa putera ektrakurikuler SMA Negeri 16 Medan memiliki presentase sebagai berikut, perolehan cukup (C) sebesar 0%, perolehan kurang sekali (KS) sebesar 0%, dan perolehan kurang (K) sebesar 100%.



Gambar 3. Grafik Data Tes Pendahuluan *Dribbling* Siswa Putera Ektrakurikuler SMA Negeri 16 Medan

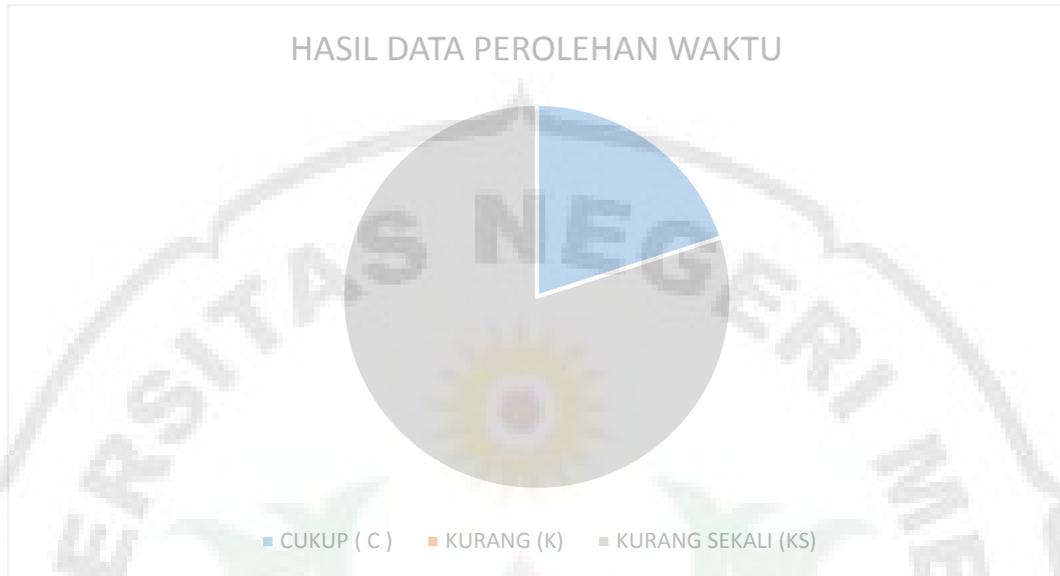
Keterangan :

C : Cukup

K : Kurang

KS : Kurang Sekali

Setelah melihat hasil tes dan dibandingkan dengan norma tes maka ditemukan 9 sampel pada kategori kurang sekali dan 3 sampel pada kategori cukup, sehingga peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian yang diharapkan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* siswa sehingga peneliti tertarik pada judul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Drill* dengan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kemampuan *Dribbling* Siswa Ektrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020”



Gambar 4. Hasil Data Presentase Tes Pendahuluan *Dribbling* Siswa Putera Ektrakurikuler SMA NEGERI 16 MEDAN

Dari hasil data diatas diketahui bahwa presentase hasil tes pendahuluan *dribbling* dari total 12 siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan sebagai sampel memiliki presentase sebagai berikut, perolehan cukup (C) sebesar 20%, perolehan kurang sekali (KS) sebesar 80%, dan perolehan kurang (K) sebesar 0%.

Pada dasarnya untuk mencapai prestasi hasil data cukup saja tidak dapat memenuhi target dalam berprestasi, maka dari itu dibutuhkan tambahan latihan seperti latihan zig zag drill dan latihan ladder drill untuk meningkatkan kelincahan siswa putera ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat diidentifikasi masalah sebagai permasalahan dalam penelitian yaitu: faktor-faktor apa sajakah yang dapat mempengaruhi kelincahan dalam permainan bola basket? Apakah faktor latihan dapat mempengaruhi kelincahan dalam permainan bola basket?

Apakah pengaruh dari latihan *zig-zag drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket? Apakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bola basket? Apakah pengaruh latihan *zig-zag drill* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dalam bola basket? Apakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada permainan bola basket? Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag drill* dengan *ladder drill* terhadap kelincahan dalam permainan bola basket? Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag drill* dengan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* terhadap permainan bola basket

C. Pembatasan Masalah

Untuk memfokuskan masalah yang akan di teliti, maka dari latar belakang masalah dan identifikasi masalah peneliti membatasi masalah yaitu : apakah terdapat “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Drill* dengan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan dan Kemampuan *Dribbling* Pada Ektrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah, maka dapat dirumuskan masalah yang akan di teliti, yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Zig-Zag Drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020

3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Zig-Zag Drill* dengan lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020
4. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Zig-Zag Drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020.
5. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020.
6. Manakah pengaruh yang lebih signifikan antara latihan *Zig Zag Drill* dengan lebih besar pengaruhnya dari pada Latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *Zig-Zag Drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020
2. Untuk mengetahui pengaruh signifikan dari latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020

3. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *Zig-Zag Drill* dengan latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020
4. Untuk mengetahui pengaruh yang signifikan dari latihan *zigzag drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan T.A 2018/2019.
5. Untuk mengetahui yang signifikan dari Latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan T.A 2018/2019 .
6. Untuk mengetahui pengaruh yang lebih besar antara latihan *zigzag drill* dengan latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket di ekstrakurikuler SMA Negeri 16 Medan T.A 2018/2019.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah :

1. Sebagai informasi dan bahan masukan bagi Pembina dan Pelatih di Ektrakurikuler Basket.
2. Untuk mengungkap satu dari sekian masalah yang ada dalam binaan dan peningkatan prestasi siswa.
3. Untuk meningkatkan wawasan dan pengetahuan peneliti dalam cabang olahraga spesialisasi Bola Basket.
4. Sebagai salah satu bahan informasi dan masukan yang bermanfaat dalam ilmu penelitian dan olah raga yang telah di peroleh selama perkuliahan,