

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permainan olahraga bola basket ditemukan pada Desember 1891 oleh Dr. James Naismith, seorang anggota Sekolah Pelatihan *Young Men's Christian Association* (YMCA) di Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal dengan: Springfield Collage). Naismith merancang bola basket sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick, Direktur Departemen Pendidikan Fisik, yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan seperti Sepak bola atau *Lacrosse* yang dapat dimainkan dalam ruangan selama musim dingin (Wissel, 1994: 1)

Kompetisi antar universitas marak setelah abad ke dua puluh. *The National Invitation Tournament*, Turnamen Profesional Nasional yang pertama dilakukan pada tahun 1938, dan *The National Collegiate Athletic Association Tournament* dimulai pada tahun 1939. Liga profesional dibentuk pada awal tahun 1906. *The National Basketball Association (NBA)*, liga bola basket profesional utama, dibentuk tahun 1946. Bola basket pertama kali diikuti sertakan dalam olimpiade pada tahun 1936 (Wissel, 1994: 1).

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat umum. Hal ini dapat dilihat semakin banyaknya televisi luar negeri maupun dalam negeri yang menayangkan acara pertandingan bola basket secara langsung maupun tunda. Di Indonesia bola basket sangat banyak menyita perhatian kalangan muda, cabang olahraga yang dikelola oleh induk organisasi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia (Perbasi) yang didirikan pada tanggal 23 oktober 1951.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan dengan bola besar yang mempergunakan tangan, dimana bola *dipassing*, dipantulkan, dan *didribling* kesegala arah sesuai dengan peraturan permainan dan dimainkan oleh regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain PERBASI. Dalam melakukan permainan bola basket diatur dengan peraturan permainan internasional *Federation International Basketball Asosiation (FIBA)*, yang setiap 4 tahun sekali di robah atau dilakukan revisi.

Bola basket adalah olahraga untuk semua orang. Walaupun bola basket adalah olahraga anak muda dengan pemain terbanyak pria remaja, namun bola basket dimainkan oleh baik pria maupun wanita dari segala usia dan ukuran tubuh bahkan oleh mereka yang cacat, termasuk yang duduk diatas kursi roda. Walaupun banyak manfaat didapat dengan bertubuh tinggi, namun banyak pula kesempatan bagi para pemain pendek yang berkeahlian tinggi. Partisipasi diantara para pemain tua dan wanita terus meningkat. Remaja putri lebih banyak senang bermain bola basket pada pertandingan antar SMP/SMA dibandingkan olahraga lain, dan grup pendukung wanita telah membangun jaringan kerja yang akan terus meningkatkan peran serta wanita.

Permainan bola basket dimainkan dengan tujuan memasukkan bola kesasaran basket yang berada diatas lantai setinggi 3.05 meter, lebar lapangan 15 meter dan panjang lapangan 28 meter. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan yang lincah dan agresif. Gerakan yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektivitas yang baik pula. Permainan bola basket sangat memerlukan latihan kondisi fisik yang baik, latihan kondisi fisik harus sesuai dengan tujuan porsinya. Karena kondisi fisik tersebut mempunyai perbedaan diantaranya sistem energi,

bentuk gerak, metode latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Perolehan angka di dalam permainan bola basket diperoleh dari hasil kerja sama regu tim yang melakukan gerakan *dribbling*, *passing*, dan *shooting* ke ring lawan. Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat bermain bola basket. Sekian banyak teknik yang dilatih salah satunya adalah *dribble* (menggiring bola), karena *dribble* adalah awal dari serangan ke ring lawan. Semakin baik *dribble* yang dilakukan maka semakin banyak angka yang dihasilkan oleh regu (tim).

Latihan kecepatan dalam *mendribble* merupakan salah satu bentuk kecepatan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan dengan cepat untuk kemudian mengubah kecepatan *dribble* menjadi *control dribble*, agar pemain dapat membawa bola menuju cepat sampai ring lawan. Sebagai contoh pemain harus cepat ketika pemain harus membawa bola dalam lapangan kosong sehingga pemain dapat melihat sisi ring, serta pemain dapat melihat keseluruhan lapangan, rekan tim, dan para lawan untuk dapat menghasilkan angka.

Latihan lari bolak-balik (*Shuttle Run*) merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting dalam melakukan aktivitas fisik khususnya dalam permainan bola basket, sebab pemain dituntut untuk dapat melakukan gerakan merubah arah ke arah lain dengan cepat dalam menghindari dari kawalan lawan baik dalam bertahan maupun menyerang. Sebagai contoh pada saat pemain dijaga oleh lawan yang bertahan maka ia harus dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi tubuh dalam menghasilkan angka.

Berdasarkan observasi peneliti pada kegiatan belajar mengajar bola basket di SMP Negeri 22 Palembang saat melakukan permainan bola basket masih banyak pemain yang lambat dalam menggiring bola untuk menghindari sergapan lawan. Terlihat ketika pemain sedang menggiring bola, pemain lain dapat dengan mudah mengambil bola tersebut. Selain itu masih banyak pemain yang aksi motoriknya dalam melakukan teknik dasar secara umum dan untuk melakukan gerakan merubah arah ke arah lain dengan cepat dalam menghindari kawalan lawan masih kurang, baik dalam bertahan atau menyerang. Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik melakukan suatu penelitian yang berjudul: “Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kelincahan Mendribble Bola Dalam Permainan Bola Basket Siswa Sekolah Menengah Pertama Negeri 22 Palembang.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, dapatkan diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. belum diketahui kecepatan lari;
2. belum diketahui gerakan kelincahan lari;
3. belum diketahui hasil keterampilan mendribble bola basket;
4. belum diketahui hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan mendribble bola.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan uraian tentang identifikasi masalah di atas, fokus penelitian ini dibatasi pada:

1. kemampuan kecepatan lari;
2. kelincahan *mendribble* bola;
3. hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan *mendribble* bola;
4. penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 22 Palembang, khususnya siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, dapat dirumuskan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana kecepatan lari siswa?
2. Bagaimana kelincahan siswa *mendribble* bola?
3. Bagaimana hubungan antara kecepatan dengan kelincahan dalam *mendribble* bola?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian di pertujukan untuk mengetahui:

1. kecepatan lari;
2. kelincahan *mendribble* bola;
3. hubungan antara kecepatan lari dengan kelincahan.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis dan praktis bagi berbagai pihak berikut ini.

1. Teoritis

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah khasanah ilmu, khususnya pembelajaran permainan bola basket.

2. Praktis

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak berikut ini.

a. Siswa

Hasil penelitian diharapkan meningkatkan motivasi, kecepatan lari, dan kemampuan melakukan *dribbling* dalam permainan bola basket.

b. Guru Mata Pelajaran Penjasorkes

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan salah satu alternatif dalam pembelajaran Mata Pelajaran Penjasorkes, khususnya pembelajaran permainan bola basket.

c. Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan pengembangan perencanaan peningkatan prestasi Mata Pelajaran Penjasorkes, khususnya permainan bola basket.

d. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi dan kemampuan meneliti masalah serupa pada masa yang akan datang.