

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Secara umum pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. “Olahraga” berasal dari bahasa Indonesia yang berarti “olah” yaitu mengolah sedangkan “raga” yang berarti tubuh, yang berarti secara bahasa olahraga disebut juga dengan kegiatan mengolah tubuh. Olahraga diartikan juga sebagai suatu kesibukan yang benar-benar utama untuk menjaga kesehatan seorang. Olahraga juga adalah satu tingkah laku aktif yang menggiatkan metabolisme serta mempengaruhi manfaat kelenjar didalam badan untuk menghasilkan system kekebalan badan dalam usaha menjaga tubuh dari masalah penyakit dan stress. Oleh karenanya, benar-benar disarankan pada tiap-tiap orang untuk melakukan aktivitas olahraga dengan cara teratur serta terstruktur dengan baik. Oleh karena itu di hampir seluruh bagian negara di belahan bumi di dalam ranah pendidikannya pasti di sisipi dengan pelajaran olahraga, yang biasa di sebut juga olahraga pendidikan.

Olahraga pendidikan adalah olahraga yang dilaksanakan sebagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan, menurut UUD nomor 3 tahun 2005 ayat 11 berbunyi bahwa olahraga pendidikan adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagian proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani. Di dalam system pendidikan di Indonesia ada tiga jenis pendidikan yaitu formal, nonformal dan informal. pendidikan informal adalah jalur pendidikan keluarga dan lingkungan yang tentunya diluar dari pendidikan formal dan nonformal. Sedangkan pendidikan nonformal merupakan jalur pendidikan diluar jalur pendidikan formal yang bertujuan sebagai pembelajaran tambahan pada

pendidikan formal apabila pengetahuan, keterampilan, dan sikap yang didapat dari pendidikan formal dirasa belum memadai dan sebagai pelengkap apabila peserta didik merasa perlu untuk menambah pengetahuan dan keterampilan dan sikap melalui jalur pendidikan nonformal. Pendidikan formal merupakan pendidikan di sekolah yang di peroleh secara teratur, sistematis, bertingkat, dan dengan mengikuti syarat-syarat yang jelas. Sebagai lembaga pendidikan formal, sekolah yang lahir dan berkembang secara efektif dan efisien dari dan oleh serta untuk masyarakat, merupakan perangkat yang berkewajiban memberikan pelayanan kepada generasi muda dalam mendidik warga negara, ada dua jenis pendidikan olahraga di ranah pendidikan formal yaitu olahraga penjas atau pendidikan jasmani, yang mana pembelajaran olahraga di ajarkan pada jam pembelajaran di sekolah sesuai dengan kurikulum standar, dan olahraga yang hanya mengasah kemampuan siswa di bidang tertentu, tetapi bukan kewajiban tiap siswa untuk mengikutinya, kegiatan ini dinamakan ekstrakurikuler, umumnya dilakukan diluar jam pembelajaran kurikulum standar.

Ekstrakurikuler adalah wadah bagi peserta didik yang memiliki keterampilan lebih dalam suatu bidang ilmu, ekstrakurikuler ini juga bertujuan sebagai sarana sekolah dalam memajukan minat dan bakat siswa. Tentunya banyak sekali bidang dari ekstrakurikuler di sekolah yang salah satunya adalah ekstrakurikuler bolabasket. Ekstrakurikuler bolabasket di Indonesia cukup populer dibuktikan dengan banyaknya kegiatan perlombaan antar sekolah, khususnya di Sukabumi sekarang sudah banyak sekali lomba lomba basket seperti POSPEDA, POSPENAS, O2SN, dan perlombaan lain yang di laksanakan di sekolah-sekolah yang ada di kota dan kabupaten Sukabumi.

Berikut ini adalah beberapa teknik dasar dalam permainan bolabasket yaitu *passing*, *dribbling*, dan *shooting*. *Passing* ialah keadaan dimana pemain bolabasket mengumpankan bola ke teman satu timnya, *shooting* merupakan keadaan dimana pemain melemparkan bola yang bertujuan untuk mencetak angka, *dribbling* ialah keadaan dimana pemain

bolabasket menggiring bola dengan cara memantulkan bola, pada kali ini peneliti ingin mengupas tentang kegiatan *dribbling* dalam bolabasket sesuai dengan keadaan yang ada di ekstrakurikuler bolabasket di SMP Hayatan Thayyiban.

Ekstrakurikuler bolabasket di SMP Hayatan Thayyiban (HATOY) memiliki banyak peserta didik, sesuai dengan hasil pengamatan dan hasil diskusi saya dengan pelatih SMP ekstrakurikuler bolabasket SMP HATOY di dalam ekstrakurikuler tersebut terdapat beberapa masalah diantaranya adalah *dribbling* bola masih melihat bola tidak melakukan *dribbling* secara otomatis, dan beberapa peserta didik yang masih tidak terampil dalam melakukan *dribbling* bolabasket seperti masih adanya siswa yang melakukan *illegal dribble* (yaitu pelanggaran ketika melakukan *dribbling* bolabasket) ketika melakukan *dribbling* bolabasket tangan yang memegang dan menahan bola melebihi batas yaitu bola berada di atas telapak tangan melebihi sudut horizontal, *dribbling* siswa yang sambil melihat bola, dan juga bola yang lepas ketika melakukan *dribbling* bola, dengan kata lain harusnya ada suatu metode latihan yang dapat memperbaiki keterampilan *dribbling* peserta didik. Seperti menurut Danny Kosasih (2008: 38), “*dribble* yang legal adalah selama posisi tangan tidak berada di bawah bola dan bola harus meninggalkan tangan sebelum kaki tumpukan (*pivot foot*) berpindah posisi”. Ada dua buah cara latihan yang menarik untuk di teliti dalam rangka meningkatkan keterampilan *dribbling* bolabasket yaitu latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bantuan bola kecil. Dengan diadakannya penelitian ini diharapkan kedepannya pelatih dapat menggunakan suatu metode yang dapat memperbaiki keterampilan *dribbling* bola pada peserta didik ekstrakurikuler SMP Hayatan Thayyiban.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil, terhadap keterampilan *dribbling* bola dalam ekstrakurikuler bolabasket SMP Hayatan Thayyiban.

## **B. Rumusan Masalah**

Sesuai dengan latar belakang masalah di atas rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban?
2. Apakah terdapat pengaruh latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban?
3. Apakah ada perbandingan antara pengaruh latihan *ballhandling* dan latihan menggunakan bola kecil keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban?

## **C. Tujuan Penelitian**

Di dalam penelitian ini penulis mempunyai tujuan yaitu:

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *ballhandling* terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban.
3. Untuk mengetahui perbandingan antara pengaruh latihan *ballhandling* dan pengaruh latihan menggunakan bola kecil terhadap keterampilan *dribbling* bola di SMP Hayatan Thayyiban.

## **D. Manfaat Penelitian**

Peneliti berharap penelitian ini dapat digunakan untuk kegiatan latihan ekstrakurikuler dan juga bermanfaat untuk:

1. Pelatih

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sumber bahan ajar baru, khususnya pada peningkatan latihan *dribbling* bolabasket.

2. Peserta didik

Dapat meningkatkan keterampilan peserta didik dalam bermain bolabasket khususnya pada *dribbling* bolabasket.

### 3. Sekolah

Mudah-mudahan adanya penelitian ini dapat menjadikan sumbangan untuk meningkatkan prestasi peserta didik khususnya pada ekstrakurikuler bolabasket

### 4. Peneliti

Sebagai bahan pembelajaran, dan sumber ilmu dalam kegiatan pendidikan dan kepelatihan khususnya di dunia bolabasket.