BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga sangat di senangi dan di gandrungi dari semua kalangan dari anak-anak sampai dewasa. Olahraga penting dalam kehidupan kita karena olahraga merupakan cara yang paling mudah untuk menjadikan tubuh menjadi sehat. Olahraga memiliki peran sebagai sebuah mesin *character building and nation* yang telah teruji, sebab olahraga memiliki fungsi membangun spirit kebangsaan (Aguss, 2020). Banyak cara melakukan olahraga yang bersifat ringan yakni dapat melakukan olahraga jogging, hingga olahraga ke pusat kebugaran. Namun ada beberapa olahraga yang dapat dilakukan dengan permainan yakni melakukan olahraga permainan bola besar meliputi sepakbola, bolabasket, bolavoli, kemudian masih banyak olahraga permainan lainnya.

Olahraga juga memiliki dua perbedaan yakni olahraga rekreasi dan olahraga prestasi. Olahraga rekreasi bertujuan untuk jalan-jalan atau *traveling*, sedangkan olahraga untuk prestasi bertujuan mencapai kejuaraan atau berfokus kepada olahraga kompetisi. Olahraga juga bisa untuk menunjang prestasi, semua ini terlihat dari banyaknya club- club olahraga di semua cabang olahraga, individu yang mengikuti club-club tersebut bertujuan untuk mendapatkan prestasi di cabang yang di inginkannya, dan salah satu cabang olahraga bola besar yang diminati adalah bola basket.

olahraga bola basket yang dimana merupakan Salah satu cabang permainan bola besar ini di mainkan oleh dua regu terdiri dari lima orang, olahraga ini sangat populer dan disukai banyak orang, walaupun pertandingan bola basket profesional pada umumnya dilakukan di ruang tertutup, bola basket dapat juga di lapangan terbuka, Olahraga bola basket sangat populer dalam dunia seperti di pentas kompetisi bola basket yang paling popular yaitu National Basketball Association (NBA). Saat ini bola basket mengalami kemajuan yang pesat dalam bidang teknologi, Perubahan permainannya dan dari segi teknik, kondisi fisik, maupun dari mental permainannya. Menurut Nugroho (2020), permainan bola basket yakni aktivitas permainan yang di lakukan dengan kemampuan dengan tangan, tujuan bola basket sendiri untuk memasukan bola atau mencetak poin sebanyak-banyaknya kedalam ring lawan serta menjaga atau mempertahankan keranjang sendiri dari musuh yang memiliki tujuan yang sama. Dalam permainan bolabasket memiliki pergerakan yang kompleks yakni gabungan dari beberapa gerakan seperti berjalan, berlari hingga lompatan.

Bola basket merupakan permainan tim dan memerlukan *intensitas* gerak yang tinggi seperti berlari, berhenti, dan melakukan gerakan berpindah sesuai dengan situasi dalam permainan, ada beberapa teknik dasar bola basket yaitu *passing* (mengoper bola), *dribbling* (menggiring bola), *shoting* (menembak bola), dan *pivot* (berputar), salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribble*. *Dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh seorang pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul (Prastowo, 2012). *Dribbling* yaitu kemampuan siswa memindahkan bola

menggunakan tangan dengan secepat-cepatnya dengan bertujuan yaitu untuk melewati lawan, serangan balik, memancing lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak poin ke keranjang lawan secara efektif dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan (Fatahillah, 2018)

Permainan olahraga bola basket juga memiliki komponen biomotor seperti kekuatan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, kelincahan dan lain-lain (Nugroho, 2020). Biomotor yakni kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Sistem organ bagian dalam yang dimaksud yaitu: sistem pernapasan, neuromuscular, peredaran darah, sistem energi, tulang dan persendian. Menurut Febrianti (2019) yang dimaksud dengan biomotor yaitu gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem organ dalam. Gerak akan terjadi bila tersedia energi baik yang tersimpan didalam otot maupun yang diperoleh dari luar tubuh melalui makanan, dengan demikian komponen biomotor yakni keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan. Hampir semua aktivitas gerak dalam olahraga selalu mengandung unsur-unsur kekuatan, durasi, kecepatan, dan gerak kompleks seperti kelincahan yang memerlukan keluasaan gerak persendian.

Menurut Harsono (2015) kelincahan yakni kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan tepat dan cepat ketika saat bergerak tanpa harus kehilangan keseimbangan dan kesadaran pada posisi tubuhnya. Telah dilihat juga oleh peneliti sebelum penulisan telah diteliti juga oleh Fajar Hidayatullah (2018) yang berjudul Hubungan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Basket Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Olahraga STKIP PGRI BANGKALAN. Hasil dari penelitian menunjukan bahwa ada pengaruh signifikan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola basket.

Selain harus memiliki kelincahan pemain bola basket juga rata-rata memiliki badan yang ideal, maka dari itu permain bola basket tersebut memiliki perhitungan yang sangat cukup untuk memiliki tubuh yang ideal. Biasanya untuk menentukan kategori berat badan digunakan Indeks massa tubuh (IMT) dengan membandingkan berat dan tinggi badan (Jevuska, 2013). Indeks massa tubuh (IMT) yaitu jumlah berat badan ideal yang dihitung dari berat dan tinggi badan seseorang. Bagi kebanyakan orang IMT merupakan indicator yang cukup handal untuk kegemukan tubuh. Telah diteliti juga oleh Permatasari (2018) yang berjudul Hubungan Status Gizi dan Level Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran pada Pemain Bola Basket di UKM Basket. Kesimpulan bahwa aktivitas fisik ada hubungan dengan tingkat kebugaran dan status gizi tidak ada hubungan dengan tingkat kebugaran pada pemain bola basket. Pemain bola basket seharusnya memantau status gizi Indeks Massa Tubuh (IMT) bersamaan dengan melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara rutin dalam kehidupan sehari-hari. Apabila hanya dengan status gizi baik tanpa aktivitas fisik, maka tingkat kebugaran tidak akan meningkat.

Berdasarkan pengamatan peneliti sebelum melakukan penelitian ini, peneliti telah mengamati beberapa sekolah yang ada di Bandar Lampung yang nantinya akan menjadi tempat penelitian sekaligus menjadi objek dalam penelitian ini, peneliti menemukan sebuah sekolah yang berdasarkan pengamatan tersebut layak untuk dijadikan objek penelitian yaitu SMA Negeri 7 Bandar Lampung, karena di SMAN 7 Bandar Lampung ekstrakulikuler yang banyak diminati adalah bola basket dibandingkan ekstrakulikuler yang lain seperti, bola voli, tari, *english club*, dan futsal. Berdasarkan pengamatan dilapangan terlihat bahwa siswa SMAN

7 Bandar Lampung banyak memiliki masalah pada postur tubuh yang kurang ideal, siswa yang berat badannya lebih besar dari siswa yang berat badannya normal atau ideal lebih sulit dan lambat dalam melakukan teknik *dribble* dalam permainan bola basket, mereka yang berat badannya berlebihan biasanya kelincahannya dalam *dribble* kurang lincah mereka cenderung lamban karena faktor malasnya melakukan pergerakan atau sulitnya bergerak. Telah dilihat juga oleh peneliti sebelum penulisan, jurnal yang mengacu dalam penulisan skripsi yaitu Nur Paramita Ulfa, (2019) Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Bola Basket. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: 1) Terdapat hubungan IMT terhadap keterampilan menggiring bola. 2) Tidak terdapat hubungan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. 3) Tidak terdapat hubungan IMT dan kelincahan secara bersamasama terhadap keterampilan menggiring bola.

Dari uraian tersebut di atas maka penulis tertarik untuk mengadakan penelitian dan menuangkan hasilnya dalam bentuk skripsi dengan judul "Kontribusi Indeks Massa Tubuh dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Bola Basket SMAN 7 Bandar Lampung".

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut:

- 1. Apakah ada "Kontribusi Indeks Masa Tubuh Terhadap Kemampuan Dribble Pada Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 7 Bandar Lampung"?.
- Apakah ada "Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 7 Bandar Lampung"?.
- 3. Apakah ada "Kontribusi Indeks Masa Tubuh dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Pada Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 7 Bandar Lampung"?.

1.3 Tujuan Penelitian

Segala sesuatu pekerjaan haruslah mempunyai suatu tujuan di dalamnya, sehingga tidak ada suatu penyimpangan yang dapat mencapai sasarannya begitu juga pada pelaksanaan penelitian ini mempunyai tujuan tertentu:

- Untuk mengetahui kontribusi antara indeks masa tubuh dengan kemampuan dribble pada permainan basket.
- 2. Untuk mengetahui kontribusi antara kelincahan dengan kemampuan *dribble* bola basket dalam permainan basket.
- 3. Untuk mengetahui kontribusi tentang indeks masa tubuh dan kelincahan terhadap kemampuan *dribble* bola basket dalam permainan basket.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah sebagi berikut :

- Bagi siswa untuk dapat dijadikan sebagai bahan pembelajaran supaya meningkatkan prestasi bola basket dan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi indeks masa tubuh terhadap kemampuan dribble dalam permainan bola basket.
- Bagi para pelatih dan guru penjaskes di sekolah untuk dapat dijadikan sebagai sumber bacaan supaya menjadi sebuah rancangan dalam upaya peningkatan prestasi.
- 3. Bagi penulis untuk dapat memahami apakah ada kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *dribble* dalam permainan bola basket.

1.5 Batasan Penelitian

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini adalah aspek yang diteliti dalam penelitian hanya ingin :

- Mengetahui Kontribusi Indeks Masa Tubuh Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 7 Bandar Lampung.
- Mengetahui Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Pada Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 7 Bandar Lampung.
- Mengetahui Kontribusi Antara Indeks Masa Tubuh dan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Ekstrakulikuler Bola Basket SMAN 7 Bandar Lampung.