

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pria dan wanita dari segala usia berpartisipasi dalam bola basket dengan tingkat yang signifikan, menjadikannya salah satu olahraga dengan pertumbuhan tercepat di Indonesia. Selain bersifat kompetitif, aktivitas ini memiliki manfaat edukatif yang membantu anak-anak meningkatkan kebugaran fisik, keterampilan motorik, disiplin, kerja sama tim, dan karakter. Ketersediaan lapangan dan fasilitas di berbagai tingkat pendidikan, dari sekolah dasar hingga perguruan tinggi, yang digunakan untuk pelatihan, pendidikan jasmani, dan kegiatan olahraga rekreasi, mencerminkan tingkat perhatian yang tinggi terhadap pertumbuhan bola basket (Aidi et al., 2023). Selain itu, perkembangan variasi permainan seperti *streetball*, *three-on-three*, dan *freestyle* turut memperkuat daya tarik bola basket sebagai olahraga modern yang adaptif terhadap gaya hidup generasi muda (Pardini, 2021). Peningkatan partisipasi, khususnya di kalangan pelajar dan mahasiswa, menegaskan bahwa penguasaan teknik dasar seperti *shooting*, *passing*, *dribbling*, dan *pivot* menjadi prasyarat utama dalam menunjang kualitas permainan dan daya saing atlet (Kurnia, 2016).

Di antara teknik dasar tersebut, *dribbling* memiliki peran fundamental sebagai keterampilan awal yang harus dikuasai pemain dalam proses pengembangan kemampuan (Nurhabibah et al., 2023). Secara konseptual *dribbling* adalah memindahkan bola dengan memantulkannya ke tanah secara berulang kali dengan satu tangan sambil berlari atau berjalan (Darmawan, 2011). Selain menjaga kontrol

bola, taktik ini memfasilitasi pergeseran dari fase bertahan ke fase menyerang dengan menciptakan ruang dan menghindari tekanan lawan (Oktavyani, 2021). Secara teknis, *dribbling* terdiri atas variasi *dribbling* rendah dan *dribbling* tinggi, yang masing-masing digunakan untuk melindungi bola dan mempercepat pergerakan menuju area lawan (Pradana, Choirudin, 2020).

Meskipun demikian, penguasaan teknik *dribbling* yang optimal masih menjadi permasalahan umum dalam pembinaan bola basket. Pemain lebih mungkin kehilangan penguasaan bola karena kontrol bola yang buruk dan kurangnya variasi gerakan, yang mengganggu aliran serangan dan membatasi peluang mencetak poin (Yoga Diputra et al., 2021). Selain itu, rendahnya variasi teknik membuat pola permainan mudah diantisipasi oleh lawan dan berdampak pada menurunnya efektivitas strategi tim (Nurba as et al., 2019). Menurut survei oleh Federasi Bola Basket Internasional (FIBA), kontrol bola yang buruk, terutama saat menggiring bola di bawah tekanan, menyumbang hampir 70% kesalahan yang dilakukan oleh pemain muda di seluruh dunia (Rösch dkk. 2022). Kondisi serupa terlihat di Indonesia, di mana kurangnya teknik *dribbling* yang baik dan bervariasi telah menghalangi sekitar 65% atlet muda untuk mendemonstrasikannya (Pratomo, 2020).

Masalah ini menekankan betapa pentingnya untuk menerapkan program pelatihan yang sistematis dengan menggunakan berbagai pendekatan. Telah terbukti bahwa latihan seperti crossover dribble dan behind-the-back dribble meningkatkan kontrol bola, dan kemampuan untuk dengan cepat mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan. (Matilda dkk. 2022). Selain itu, efektivitas *dribbling* juga dipengaruhi oleh kemampuan koordinasi gerak, kecepatan, serta

stabilitas tubuh dalam menghadapi dinamika permainan (Perdana, 2020). Dengan demikian, latihan yang terstruktur tidak hanya meningkatkan keterampilan teknis individu, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan performa pemain dalam situasi pertandingan yang kompetitif (Kusmahendra, Rizky, 2024; (Wicaksono et al., 2021).

Dampak latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling* telah menjadi subjek dari beberapa penelitian sebelumnya. Untuk meningkatkan teknik *dribbling* siswa, Abriansih Mustiko Suroso, (2024) menemukan bahwa latihan *crossover* lebih efektif daripada latihan *behind-the-back*. Temuan serupa juga dilaporkan oleh Suriani Irma, (2018) yang menunjukkan peningkatan signifikan hasil belajar *dribbling* melalui penerapan latihan *crossover*. Selain itu, Pratomo, (2020) menemukan bahwa, terutama bagi individu dengan tingkat kelincahan yang tinggi, aktivitas penguasaan bola dengan teknik *crossover* lebih efektif daripada *dribbling* dengan dua bola. Namun demikian, sebagian besar penelitian ini terus berfokus pada efektivitas jenis latihan tertentu secara terpisah dan belum melihat penggabungan beberapa taktik *dribbling* ke dalam regimen pelatihan yang komprehensif. Di sisi lain, tuntutan permainan bola basket modern mengharuskan pemain memiliki kemampuan *dribbling* yang adaptif dan variatif dalam menghadapi tekanan permainan yang dinamis. Ada kesenjangan penelitian yang substansial, terutama ketika berkaitan dengan anak usia 13–14 tahun dalam konteks pelatihan klub, seperti yang terlihat dari sedikitnya jumlah studi yang menggabungkan aktivitas *dribbling crossover* dan *dribbling behind the back* secara bersamaan. Dengan demikian, penelitian ini menjadi krusial untuk mengisi kesenjangan tersebut melalui pengujian integratif yang belum banyak dilakukan,

sekaligus memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan model latihan *dribbling* yang lebih efektif, adaptif, dan relevan dengan tuntutan permainan bola basket modern.

Klub Singa Muda merupakan salah satu wadah pembinaan bola basket dengan jumlah 50 atlet putra usia 13–14 tahun. Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, yaitu Coach Tri Aditya Pratama dan Jirdi Jayyidan Syalabi yang telah aktif sejak tahun 2020, diketahui bahwa meskipun klub telah meraih lebih dari 10 gelar juara di tingkat daerah dan regional, terjadi penurunan prestasi yang ditandai dengan berkurangnya perolehan medali emas pada tahun 2022 dan 2024. Temuan pengamatan menunjukkan bahwa sebagian besar atlet kesulitan mengontrol bola saat menggiring, yang sering kali mengakibatkan mereka kehilangan penguasaan bola. Permasalahan ini dipengaruhi oleh keterbatasan variasi metode latihan serta kurang optimalnya penerapan teknik *dribbling* dalam proses pembinaan.

Berdasarkan uraian tersebut, teknik *dribbling* merupakan komponen fundamental yang menentukan kualitas permainan bola basket, namun masih menghadapi berbagai kendala dalam implementasinya, baik secara umum maupun dalam konteks spesifik di klub Singa Muda. Oleh karena itu, diperlukan kajian empiris yang menguji pengaruh model latihan yang tepat dalam meningkatkan teknik *dribbling*. Oleh karena itu, penulis berencana untuk melakukan penelitian guna mengetahui dampak olahraga melalui sebuah studi ilmiah yang berjudul “Pengaruh latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling* pada atlet putra bola basket usia 13-14 tahun klub Singa Muda”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat diidentifikasi beberapa masalah utama sebagai berikut:

1. Menurunnya capaian prestasi atlet basket Singa Muda pada tingkat daerah maupun regional.
2. Sebagian besar atlet Singa Muda mengalami kesulitan mengendalikan bola saat melakukan teknik *dribbling*, sehingga bola sering terlepas dari penguasaan gerakan tersebut.
3. Minimnya implementasi latihan teknik *dribbling* pada atlet usia 13-14 tahun klub Singa Muda.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, peneliti menerapkan batasan masalah untuk menyelesaikan permasalahan utama pada pemain Bolabasket klub Singa Muda.

1. Penelitian ini akan dilaksanakan pada atlet putra bola basket klub Singa Muda sebagai populasi dan sampel penelitian.
2. Subjek penelitian adalah atlet basket Singa Muda usia 13-14 tahun yang aktif berlatih selama periode tertentu.
3. Penelitian ini akan mengukur teknik *dribbling* sebelum dan sesudah latihan selama 8 minggu. Penelitian ini akan mengukur teknik *dribbling* sebelum dan sesudah latihan selama 8 minggu.
4. Dua bentuk latihan yang akan dibandingkan adalah bentuk latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble*.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *crossover dribble* terhadap teknik *dribbling* klub Singa Muda?
2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan latihan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling* klub Singa Muda?
3. Apakah ada Perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *crossover dribble* dan latihan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling* klub Singa Muda?

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh yang signifikan latihan *crossover dribble* terhadap teknik *dribbling* klub Singa Muda.
2. Pengaruh yang signifikan latihan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling* klub Singa Muda.
3. Perbedaan pengaruh yang signifikan latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling* klub Singa Muda.

1.6 Manfaat Hasil Penelitian

Berdasarkan tujuan penelitian diatas, Adapun manfaat dari penelitian ini yaitu:

1) Secara Teoritis

Diharapkan bahwa penelitian ini akan menjelaskan efek dari latihan *crossover dribble* dan *behind the back dribble* terhadap teknik *dribbling* atlet

dari klub basket Singa Muda, serta berkontribusi pada perbaikan teori-teori saat ini di bidang ilmiah, khususnya dalam area pelatihan olahraga basket.

2) Secara Praktis

a). Bagi Pelatih

Untuk memberikan latihan, perlu menganalisis dan memahami *crossover dribble* dan *behind-the-back dribble* sehubungan dengan teknik *dribbling* yang dimiliki setiap pemain.

b). Bagi Atlet

sebagai sumber informasi yang dapat digunakan dalam latihan apa pun untuk berhasil meningkatkan teknik *dribbling*, terutama *crossover dribble* dan *behind the back dribble*.

c). Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah dan memberikan wawasan empiris untuk penelitian lebih lanjut, terutama terkait dengan pembuatan teknik pelatihan *dribbling* bola basket dan penelitian lainnya yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan motorik atlet.

