

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pendidikan pada hakikatnya merupakan proses yang dirancang untuk mengembangkan potensi peserta didik secara utuh, baik pada ranah pengetahuan, sikap, keterampilan, kebugaran jasmani, maupun kemampuan sosial. Pengembangan tersebut tidak hanya berlangsung melalui kegiatan intrakurikuler di dalam kelas, tetapi juga melalui kegiatan kokurikuler dan ekstrakurikuler yang memberi kesempatan kepada peserta didik untuk mengembangkan minat, bakat, serta kompetensi spesifik. Dalam konteks pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler olahraga memiliki kedudukan penting karena menyediakan pengalaman belajar gerak yang lebih luas, terarah, dan berkelanjutan daripada waktu pembelajaran reguler yang terbatas.

Kedudukan kegiatan ekstrakurikuler secara normatif ditegaskan dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang Kegiatan Ekstrakurikuler pada Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. Peraturan tersebut menjelaskan bahwa kegiatan ekstrakurikuler merupakan kegiatan pengembangan karakter yang dilaksanakan di luar jam belajar intrakurikuler dan kokurikuler di bawah bimbingan serta pengawasan satuan pendidikan. Kegiatan tersebut diarahkan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerja sama, dan kemandirian peserta didik secara optimal. Dengan demikian, ekstrakurikuler olahraga bukan sekadar kegiatan tambahan, melainkan bagian dari proses

pendidikan yang perlu direncanakan, dilaksanakan, dan dievaluasi secara sistematis.

Kegiatan ekstrakurikuler olahraga juga berkontribusi terhadap pembiasaan hidup aktif pada anak dan remaja. World Health Organization (2020) merekomendasikan agar anak dan remaja berusia 5-17 tahun melakukan aktivitas fisik aerobik berintensitas sedang hingga tinggi rata-rata sekurang-kurangnya 60 menit per hari sepanjang minggu. Kegiatan olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mendukung perkembangan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, kesehatan tulang, kemampuan motorik, dan kesejahteraan psikologis. Dalam lingkungan sekolah, ekstrakurikuler olahraga dapat menjadi salah satu sarana yang realistis untuk memperluas kesempatan bergerak sekaligus membangun kebiasaan latihan yang sehat dan bertanggung jawab.

Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati dan diselenggarakan melalui kegiatan ekstrakurikuler adalah bola basket. Bola basket merupakan permainan beregu yang berlangsung dalam ruang gerak relatif terbatas, dengan perubahan situasi yang cepat antara menyerang dan bertahan. Pemain harus mampu berlari, berhenti, mempercepat gerak, memperlambat gerak, melompat, mengubah arah, menjaga keseimbangan, menguasai bola, serta mengambil keputusan dalam waktu singkat. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan bermain bola basket ditentukan oleh keterpaduan antara kondisi fisik, keterampilan teknik, kemampuan taktis, dan kesiapan psikologis.

Federation Internationale de Basketball melalui World Association of Basketball Coaches menempatkan penguasaan keterampilan dasar sebagai fondasi

pembelajaran bola basket bagi pemain usia muda. Keterampilan tersebut mencakup gerak kaki, mengoper dan menangkap bola, menembak, serta menggiring bola atau dribbling. Penguasaan keterampilan dasar memungkinkan pemain berpartisipasi secara efektif dalam permainan, memahami prinsip serangan dan pertahanan, serta mengembangkan keterampilan yang lebih kompleks. Oleh karena itu, pembinaan bola basket pada tingkat sekolah perlu memberikan perhatian yang seimbang terhadap kemampuan fisik dan kualitas pelaksanaan teknik.

Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting karena menjadi sarana bagi pemain untuk memindahkan bola, mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, memperbaiki sudut operan, dan menciptakan peluang serangan. Dribbling tidak hanya menuntut kemampuan memantulkan bola dengan tangan, tetapi juga membutuhkan kontrol tubuh, orientasi ruang, koordinasi mata-tangan, kemampuan menggunakan tangan dominan dan nondominan, serta kemampuan menyesuaikan kecepatan dan arah gerak. Pemain yang hanya mampu menggiring bola dalam lintasan lurus dan situasi tanpa tekanan belum tentu mampu mempertahankan kualitas dribbling ketika harus menghindari lawan atau mengubah arah secara cepat.

Efektivitas dribbling dalam permainan dipengaruhi oleh tuntutan situasional. Vencúrik et al. (2021) menunjukkan bahwa keberhasilan dribbling dan passing dalam pertandingan bola basket dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal, terutama tekanan pertahanan lawan. Temuan tersebut menegaskan bahwa dribbling tidak berlangsung dalam kondisi statis. Pemain perlu mengontrol bola sambil merespons ruang, lawan, waktu penguasaan bola, dan perubahan tempo

permainan. Konsekuensinya, kemampuan fisik yang mendukung perubahan arah dan pengendalian tubuh menjadi relevan untuk dikaji bersama keterampilan dribbling.

Salah satu komponen kondisi fisik yang diperkirakan memiliki hubungan erat dengan dribbling adalah kelincahan. Kelincahan secara umum dipahami sebagai kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan tepat dengan tetap mempertahankan keseimbangan serta kontrol gerak. Dalam permainan bola basket, kelincahan diperlukan ketika pemain melakukan perubahan arah, gerak menyilang, penetrasi menuju ring, perpindahan posisi, menghindari penjagaan lawan, dan transisi dari menyerang ke bertahan. Kelincahan bukan sekadar kecepatan berlari, sebab kemampuan tersebut juga melibatkan pengereman, percepatan kembali, koordinasi, keseimbangan, dan ketepatan gerak.

Pentingnya kelincahan dalam bola basket semakin nyata pada kelompok usia remaja yang sedang mengalami perkembangan kemampuan fisik dan koordinasi. Steff, Badau, dan Badau (2024) menempatkan kelincahan dan kelincahan reaktif sebagai kemampuan motorik penting bagi pemain bola basket kelompok U14 dan U16. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa program latihan khusus yang memadukan respons terhadap stimulus dapat meningkatkan kelincahan dan kelincahan reaktif pemain junior. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan yang dapat dilatih dan perlu dinilai secara objektif dalam pembinaan pemain usia sekolah.

Hubungan fungsional antara kelincahan dan dribbling dapat dijelaskan melalui tuntutan gerak yang terjadi ketika pemain menggiring bola. Dalam

pelaksanaan dribbling, pemain perlu mengubah arah pusat berat badan, menempatkan kaki tumpu secara tepat, mempertahankan posisi tubuh yang stabil, dan mengatur pantulan bola sesuai kecepatan gerak. Ketika perubahan arah dilakukan terlalu lambat, pemain lebih mudah kehilangan ruang atau dikuasai lawan. Sebaliknya, perubahan arah yang cepat tetapi tidak terkontrol dapat menyebabkan bola terlepas, pantulan terlalu tinggi, atau langkah tidak sesuai dengan arah pergerakan. Oleh sebab itu, kelincahan yang baik secara teoritis dapat mendukung kemampuan pemain untuk menggiring bola melalui lintasan yang berubah-ubah secara lebih cepat, efisien, dan terkontrol.

Bukti empiris mengenai keterkaitan tersebut terlihat dalam penelitian Hassan, Alhumaid, dan Hamad (2022). Penelitian mereka menunjukkan bahwa latihan kelincahan reaktif menggunakan sistem FITLIGHT dapat memperbaiki waktu reaksi visual dan keterampilan dribbling pemain bola basket usia remaja. Hasil tersebut memberikan dasar bahwa peningkatan kemampuan bergerak dan merespons perubahan dapat diikuti oleh perbaikan keterampilan menggiring bola. Meskipun demikian, penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen, teknologi khusus, dan kelompok pemain dengan pengalaman latihan tertentu. Kondisi tersebut berbeda dengan ekstrakurikuler sekolah yang umumnya memiliki kemampuan awal, fasilitas, dan frekuensi latihan yang lebih beragam.

Selain kondisi fisik, penguasaan dribbling juga ditentukan oleh kualitas proses latihan. Tannoubi et al. (2023) melaporkan bahwa pemodelan video dapat membantu peningkatan keterampilan teknis dan performa permainan pemain bola basket usia muda. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterampilan teknik dapat

dikembangkan melalui pemberian contoh gerak, latihan berulang, umpan balik, dan evaluasi yang terstruktur. Namun, efektivitas latihan teknik tetap dipengaruhi oleh kesiapan fisik peserta. Peserta yang memahami teknik dribbling secara konseptual belum tentu mampu melaksanakannya dengan cepat apabila kemampuan perubahan arah, koordinasi gerak, atau keseimbangannya belum memadai.

Kondisi ideal pembinaan ekstrakurikuler bola basket adalah tersedianya program latihan yang memperhatikan kebutuhan peserta, mengembangkan komponen kondisi fisik yang relevan, melatih keterampilan dasar secara bertahap, dan melakukan evaluasi berkala dengan instrumen yang dapat dipertanggungjawabkan. Evaluasi tidak seharusnya hanya didasarkan pada hasil pertandingan atau pengamatan umum pelatih. Pengukuran kondisi fisik dan keterampilan teknik diperlukan untuk mengetahui kemampuan awal, memantau perkembangan, mengidentifikasi kebutuhan latihan, dan menyusun program yang lebih tepat sasaran.

SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda menyelenggarakan ekstrakurikuler bola basket sebagai salah satu wadah pengembangan minat dan kemampuan olahraga peserta didik. Berdasarkan data awal yang tersedia, peserta aktif ekstrakurikuler bola basket berjumlah 15 siswa, terdiri atas 13 siswa putra dan 2 siswa putri. Jumlah tersebut memungkinkan seluruh peserta dilibatkan sebagai subjek penelitian melalui teknik total sampling. Komposisi peserta berdasarkan jenis kelamin digunakan untuk menggambarkan karakteristik subjek, bukan sebagai dasar perbandingan, karena jumlah peserta putra dan putri tidak seimbang.

Meskipun kegiatan latihan telah dilaksanakan, data objektif mengenai tingkat kelincahan dan kemampuan dribbling seluruh peserta belum tersedia dalam bentuk hasil pengukuran yang dianalisis secara ilmiah. Informasi mengenai jadwal latihan, lama peserta mengikuti ekstrakurikuler, bentuk latihan kelincahan, hasil tes dribbling awal, dan kendala teknik yang paling sering ditemukan dihimpun melalui observasi, wawancara singkat dengan pelatih, dan dokumentasi lapangan. Ketiadaan data terukur menyebabkan pelatih dan sekolah belum memiliki dasar yang memadai untuk menjelaskan apakah perbedaan kemampuan dribbling peserta berkaitan dengan tingkat kelincahannya.

Permasalahan penelitian ini tidak dibangun atas asumsi bahwa seluruh peserta memiliki kelincahan atau kemampuan dribbling yang rendah. Fokus penelitian adalah mengukur kedua variabel secara objektif dan menganalisis hubungan di antara keduanya. Pendekatan tersebut penting karena peserta ekstrakurikuler dapat memiliki karakteristik yang beragam. Sebagian peserta mungkin mampu mengubah arah dengan cepat tetapi belum memiliki kontrol bola yang baik, sedangkan peserta lain mungkin memiliki keterampilan mengontrol bola yang baik tetapi bergerak relatif lambat ketika melewati lintasan. Variasi tersebut hanya dapat dijelaskan melalui tes lapangan yang terstandarisasi dan analisis statistik yang sesuai.

Penelitian terdahulu telah memberikan dasar ilmiah mengenai pentingnya kelincahan dan dribbling, tetapi masih terdapat celah yang perlu dikaji. Pertama, penelitian terbaru banyak menggunakan desain eksperimen untuk menguji efektivitas metode atau teknologi latihan tertentu, sedangkan penelitian

korelasional pada konteks ekstrakurikuler sekolah masih terbatas. Kedua, sebagian penelitian melibatkan pemain kompetitif, kelompok usia tertentu, atau atlet dengan pengalaman latihan yang relatif homogen. Hasilnya belum dapat langsung menggambarkan kondisi peserta ekstrakurikuler tingkat SMP yang memiliki kemampuan dan pengalaman latihan beragam. Ketiga, penelitian yang mengamati keterampilan *dribbling* dalam pertandingan menekankan tekanan lawan dan konteks permainan, tetapi belum secara khusus menjelaskan hubungan hasil tes kelincahan dengan hasil tes *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler sekolah.

Selain kelincahan, komponen kondisi fisik lain yang diduga memiliki hubungan dengan kemampuan *dribbling* adalah kekuatan otot lengan. Dalam permainan bola basket, otot lengan berperan dalam menghasilkan gaya saat memantulkan bola, mempertahankan kontrol bola selama bergerak, serta menjaga kestabilan posisi lengan ketika melakukan perubahan arah.

Secara teoritis, kekuatan otot lengan berkontribusi terhadap efektivitas pelaksanaan berbagai keterampilan dasar bola basket, seperti *passing*, *shooting*, dan *dribbling*. Pada keterampilan *dribbling*, otot-otot lengan, bahu, dan pergelangan tangan bekerja secara sinergis untuk mengontrol arah, tinggi, dan ritme pantulan bola. Oleh karena itu, kemampuan otot tubuh bagian atas menjadi salah satu faktor fisik yang patut dipertimbangkan dalam pembinaan teknik dasar bola basket. Namun demikian, kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan *dribbling* pada peserta ekstrakurikuler tingkat SMP masih memerlukan pembuktian melalui pengukuran yang objektif dan analisis ilmiah.

Penelitian ini memiliki posisi yang berbeda karena menganalisis hubungan antara satu komponen fisik, yaitu kelincahan, kekuatan otot lengan dengan satu keterampilan teknik, yaitu dribbling, pada seluruh peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda. Pengukuran kedua variabel dilakukan melalui tes lapangan yang ditetapkan secara konsisten. Dengan model tersebut, penelitian dapat menghasilkan informasi mengenai tingkat masing-masing variabel, arah hubungan kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribbling. Hasil penelitian tidak digunakan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat, melainkan untuk menjelaskan kecenderungan keterkaitan kedua variabel dalam populasi yang diteliti.

Pemilihan desain korelasional juga mempertimbangkan jumlah peserta yang hanya 15 siswa. Penelitian dengan satu variabel bebas dan satu variabel terikat lebih realistis serta mengurangi kompleksitas analisis. Seluruh peserta dapat diikutsertakan sehingga data yang diperoleh menggambarkan kondisi populasi ekstrakurikuler pada saat penelitian. Namun, jumlah subjek yang terbatas tetap menjadi batasan yang perlu dinyatakan secara terbuka. Interpretasi hasil harus memperhatikan nilai koefisien korelasi, arah hubungan, interval kepercayaan apabila tersedia, dan nilai signifikansi, serta tidak digeneralisasikan secara berlebihan ke seluruh peserta didik atau sekolah lain.

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan menambah bukti empiris mengenai keterkaitan komponen kondisi fisik dengan keterampilan teknik dalam bola basket usia sekolah. Penelitian juga dapat memperkuat penjelasan bahwa penguasaan dribbling tidak hanya bergantung pada latihan memantulkan bola,

tetapi melibatkan kemampuan tubuh untuk bergerak dan berubah arah secara terkontrol. Secara praktis, hasil pengukuran dapat digunakan oleh pelatih dan guru pendidikan jasmani untuk menentukan prioritas latihan, menyusun evaluasi perkembangan peserta, dan mengembangkan latihan yang mengintegrasikan perubahan arah dengan penguasaan bola.

Bagi sekolah, data penelitian dapat menjadi bahan evaluasi penyelenggaraan ekstrakurikuler bola basket berbasis bukti. Apabila hubungan yang ditemukan kuat, latihan kelincahan dan kekuatan otot lengan dapat ditempatkan sebagai salah satu bagian penting dalam program pengembangan dribbling. Apabila hubungan yang ditemukan lemah atau tidak signifikan, hasil tersebut tetap bermanfaat karena menunjukkan bahwa kemampuan dribbling mungkin lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain, seperti koordinasi mata-tangan, pengalaman latihan, kualitas teknik, kecepatan reaksi, atau kontrol bola. Dengan demikian, setiap kemungkinan hasil tetap dapat memberikan dasar untuk perbaikan program.

Berdasarkan uraian tersebut, pengukuran kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda penting dilakukan secara sistematis. Penelitian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran objektif tentang kedua variabel dan menguji hubungan di antara keduanya. Oleh karena itu, penelitian ini berjudul “Hubungan Kelincahan dan kekuatan otot lengan dengan Kemampuan Dribbling pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda”.

Selain kelincahan, kapasitas otot lengan dan bahu diperkirakan berkaitan dengan kemampuan mempertahankan posisi tubuh, menghasilkan gaya dorong berulang, dan menstabilkan anggota gerak atas ketika peserta mengendalikan bola. Dalam penelitian ini, kemampuan tersebut diukur melalui tes push-up 30 detik. Karena tes terbatas waktu menghitung pengulangan, konstruk operasional yang tertangkap terutama adalah daya tahan kekuatan dinamis tubuh bagian atas, bukan kekuatan maksimal satu kali kontraksi.

B. Identifikasi Masalah

1. Belum diketahui gambaran objektif tingkat kelincahan, kekuatan otot lengan, dan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda.
2. Belum diketahui hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda.
3. Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribbling, baik secara parsial maupun secara bersama-sama dengan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda.

C. Pembatasan Masalah

Penelitian dibatasi pada tiga variabel, yaitu kelincahan berupa kecepatan perubahan arah terencana sebagai variabel bebas pertama (X_1), kekuatan otot lengan sebagai variabel bebas kedua (X_2), dan kemampuan dribbling bola basket sebagai variabel terikat (Y). X_1 diukur menggunakan Illinois Agility Test dengan lintasan $10 \text{ m} \times 5 \text{ m}$; X_2 dioperasionalkan sebagai jumlah push-up sah selama 30 detik; dan Y diukur menggunakan AAHPERD Basketball Control Dribble Test

yang mensyaratkan penggunaan tangan sesuai sisi cone. Subjek penelitian adalah seluruh peserta aktif ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda yang memenuhi kriteria penelitian.

D. Perumusan Masalah

1. Apakah terdapat hubungan antara kelincahan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda.?
2. Apakah terdapat hubungan antara kekuatan otot lengan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan kekuatan otot lengan secara bersama-sama berhubungan dengan kemampuan dribbling pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMP Al-Azhar Syifa Budi Legenda.

E. Kegunaan Hasil Penelitian

1. Kegunaan Teoretis

Hasil penelitian diharapkan memperkuat kajian mengenai keterkaitan kelincahan dan kapasitas otot tubuh bagian atas dengan keterampilan teknik bola basket, khususnya dribbling pada peserta usia sekolah.

2. Kegunaan Praktis

Bagi peserta, hasil penelitian memberikan gambaran kemampuan yang perlu ditingkatkan. Bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani, hasil dapat digunakan untuk menyusun latihan perubahan arah, penguatan lengan-bahu, penggunaan tangan dominan dan nondominan, serta kontrol bola secara terpadu. Bagi sekolah, hasil dapat menjadi bahan evaluasi program ekstrakurikuler. Bagi

peneliti selanjutnya, hasil dapat menjadi rujukan bagi penelitian dengan sampel lebih besar dan instrumen yang lebih spesifik.



Intelligentia - Dignitas