

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Pendidikan merupakan aspek penting dalam kehidupan, sebab manusia pada dasarnya tidak dapat lepas dari pendidikan. Pendidikan dapat meningkatkan kualitas kehidupan manusia, namun banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya pendidikan saat ini. Ada banyak lembaga penyelenggara pendidikan, salah satu contohnya adalah sekolah. Pendidikan secara umum mempunyai arti suatu proses kehidupan dalam mengembangkan diri tiap individu untuk dapat hidup dan melangsungkan hidupnya (Alpian et al, 2019). Menurut (Widiyanto & Galuh, 2021) Pendidikan adalah pengalaman belajar seseorang yang dilakukan untuk meningkatkan kemampuan, pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan tertentu. Pendidikan merupakan suatu proses yang mencakup tiga dimensi, individu, masyarakat atau komunitas nasional dari individu tersebut, dan seluruh kandungan realitas, baik material maupun spiritual yang memainkan peranan dalam menentukan sifat, nasib, bentuk manusia maupun masyarakat (Nurkholis, 2013)

Sekolah diharapkan bisa menjadi sentral dalam pendidikan terhadap peserta didiknya, namun sekolah bukan satu-satunya sumber pendidikan bagi peserta didik, peran orang tua juga sangat dibutuhkan. Tidak hanya sekolah, namun setiap lembaga pendidikan menginginkan agar setiap siswanya dapat mencapai prestasi yang memuaskan. Prestasi yang dicapai oleh siswa merupakan alat ukur utama untuk mengetahui keberhasilan seorang pendidik. Untuk meningkatkan prestasi belajar siswa, maka diperlukan cara utama sebagai penunjang dalam proses pencapaian tujuan tersebut. Sekolah yang memiliki kualitas baik dapat dipastikan akan menjadi tempat siswanya belajar dan dapat menciptakan bibit-

bibit unggul, menciptakan peserta didik yang berprestasi. Salah satu yang harus diperhatikan ialah mutu pendidikan.

Mutu pendidikan sekolah sangat ditentukan oleh kurikulum yang ada dalam proses belajar mengajar, proses belajar mengajar tidak terlepas dari suatu sistem kurikulum yang saling berkaitan. Adapun kemungkinan terjadinya proses belajar mengajar tersebut diantaranya adalah cara yang harus ditempuh melalui pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler yang beragam disetiap lembaga sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler tersebut merupakan pelengkap dari kurikulum, yang dalam pelaksanaannya setiap siswa diberi kebebasan untuk memilih kegiatan sesuai dengan minat dan bakatnya.

Berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 060/U/1993 dan Nomor 080/U/1993, kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa. Sedangkan, menurut Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia No. 39 Tahun 2008 tentang Pembinaan Kesiswaan, kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

(Anifral Hendri, 2008) mengemukakan pendapat umumnya mengenai beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler dalam beberapa bentuk, yaitu :

1. Krida, meliputi Kepramukaan, Latihan Dasar Kepemimpinan Siswa (LDKS), Palang Merah Remaja (PMR), Pasukan Pengibar Bendera Pusaka (Paskibraka).

2. Karya Ilmiah, meliputi Kegiatan Ilmiah Remaja (KIR), kegiatan penguasaan keilmuan dan kemampuan akademik, dan penelitian.
3. Latihan/lomba keberbakatan/prestasi, meliputi pengembangan bakat olahraga, seni dan budaya, cinta alam, jurnalistik dan keagamaan
4. Seminar, lokakarya, dan pameran/bazar, dengan substansi antara karier, pendidikan, kesehatan, perlindungan HAM, keagamaan, dan seni budaya
5. Olahraga, yang meliputi beberapa cabang olahraga yang diminati tergantung sekolah tersebut, misalnya, basket, karate, taekwondo, silat, softball, dan lain sebagainya.

Ekstrakurikuler bola tangan sendiri termasuk kedalam jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Menurut (Sridadi & Utama, 2016) bola tangan dimainkan oleh pemain yang berjumlah enam orang dan satu penjaga gawang. Obyek dari permainan ini ialah melempar bola sampai masuk menjadi gol di gawang lawan. Bola tangan dimainkan di atas lapangan dengan panjang 40 m dan lebar 20 m. Saat berlangsung permainan, masing-masing tim terdiri atas 6 pemain dan 1 penjaga gawang. Waktu yang digunakan adalah 2 x 30 menit. Masing-masing tim terdiri dari 12 pemain. Namun, hanya 7 pemain yang ada di lapangan termasuk dengan seorang penjaga gawang. Selebihnya adalah pemain pengganti selama permainan berlangsung. Mereka masuk dan meninggalkan lapangan permainan dari daerah pergantian. Pemain bergantian posisi antara menyerang dan bertahan, tergantung dari penguasaan bola.

Pada zaman Yunani Kuno permainan bolatangan sudah dimainkan walaupun dengan peraturan yang masih kuno. Permainan "Urania" yang dimainkan oleh orang-orang Yunani kuno (yang digambarkan oleh Homer dan Odyssey) dan "harpaston yang dimainkan oleh orang-orang Romawi yang bernama Claudius Galenus tahun 130 sampai 200 Masehi. Pada tahun 1928

International Amateur Handball Federation (IAHF) bertepatan dengan Olimpiade Amsterdam dengan ketua Avery Brundage dari Amerika. Federasi Bola Tangan Asia (Asian Handball Federation) terbentuk pada tahun 1974, pada waktu berlangsungnya Asian Games di kota Teheran. Kemudian pada tahun 1976 federasi ini dikukuhkan secara resmi di Kuwait. Sedangkan induk organisasi tingkat nasional di negara kita menurut akta notaris tentang Pendirian Asosiasi Bola Tangan Indonesia resmi berdiri tanggal 16 Agustus 2007 dan baru pada tanggal 5 Juni 2009, ABTI resmi sebagai Full Member International Handball Federation (IHF).

Menurut (Sridadi & Utama, 2016) pada dasarnya permainan bola tangan terdiri atas beberapa teknik dasar seperti warming-up, attacking, defencing, dan fast break exercise namun dalam permainan hanya tiga teknik dasar yang paling sering digunakan, diantaranya; (1) teknik dribbling yaitu upaya pemain untuk membawa bola mendekati daerah pertahanan lawan dengan cara memantulkan bola ke lantai, (2) teknik passing yaitu upaya memberikan bola kepada teman dengan menggunakan satu atau dua tangan, (3) teknik shooting atau menembak bola ke gawang.

Bolatangan (*handball*) diartikan sebagai permainan beregu yang menggunakan bola sebagai alatnya dan dimainkan dengan menggunakan satu atau kedua tangan. Bola tersebut dapat dilempar, dipantulkan, atau ditembakkan. Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak - banyaknya ke gawang lawan, dan mencegah agar tim lawan tidak dapat memasukkan bola ke gawang kita sendiri. Kunci keberhasilan agar dapat bermain dengan baik, seseorang harus mengerti dan benar - benar dapat menguasai teknik - teknik dasar yang ada seperti passing, dribble, dan shooting. Pada cabang olahraga ini dominan bagian tubuh yang digunakan adalah menggunakan tangan, dan untuk

menghasilkan poin yang banyak diperlukan kemampuan shooting yang keras dan terarah oleh seorang atlet, maka dari itu perlu dibentuk kekuatan otot lengan pada atlet-atlet bola tangan demi mencapai hasil shooting yang maksimal

Dari berbagai teknik – teknik dasar diatas, teknik dasar *dribbling* merupakan salah satu teknik penting yang harus dikuasai ketika hendak bermain olahraga bola tangan. *Dribbling* merupakan salah satu aspek penting dalam permainan bola tangan, apabila pemain menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik akan mempermudah dalam membangun momentum penyerangan untuk terciptanya peluang/gol. Teknik *dribbling* yaitu upaya pemain untuk membawa bola mendekati daerah pertahanan lawan dengan cara memantulkan bola ke lantai.

Akan tetapi dikarenakan cabang olahraga ini yang belum terlalu populer dikalangan masyarakat, dan belum banyak masuk kedalam kegiatan ekstrakurikuler di sekolah. Jadi, ada beberapa keterampilan dasar yang perlu ditingkatkan terutama pada siswa ekstrakurikuler bola tangan di SMP Islam Al-Hidayah salah satunya yaitu *dribbling*. Meskipun *dribbling* merupakan teknik dasar dalam permainan bola tangan, ternyata belum semua siswa melakukannya dengan baik dikarenakan banyak siswa yang baru mengenal permainan bola tangan ini.

Dari permasalahan tersebut, perlu adanya peningkatan keterampilan dalam melakukan teknik dasar *dribbling*, karena *dribbling* adalah salah satu teknik dasar yang penting dalam membangun momentum penyerangan. Latihan adalah salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan dari teknik – teknik dasar dalam cabang olahraga, latihan mempunyai bermacam – macam metode seperti, metode latihan *ladder drill*, dan masih banyak lagi.

Yang jadi fokus penulis dalam penelitian ini adalah metode latihan *ladder drill*, Metode latihan *ladder drill* itu sendiri adalah latihan dengan praktik yang dilakukan secara berulang demi mendapati keterampilan dasar dan ketangkasan praktis terkait pengetahuan yang dipelajari.

Berdasarkan observasi yang penulis lakukan dilapangan, sudah banyak pelatih – pelatih dicabor lain yang menggunakan metode latihan *ladder drill* ini untuk meningkatkan teknik dasar, karena pelatih beranggapan metode ini dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar olahraga dengan mudah . Hal ini sesuai pendapat (Rahyubi, 2012) bahwa pengulangan gerakan ini dimaksudkan agar terjadinya otomatisasi gerakan. Gerakan otomatisasi merupakan hasil latihan yang dilakukan secara berulang-ulang, hal ini sesuai hukum latihan.

Tetapi pada kenyataannya kebanyakan pelatih hanya memperhatikan atau tertuju hanya pada satu atau dua menu latihan saja, seharusnya pelatih harus memperhatikan menu latihan yang digunakan dalam metode latihan *ladder drill* dan harus sesuai dengan teknik dasar yang ingin di tingkatkan tadi agar tujuan dari metode latihan dapat tercapai dengan baik. Keberhasilan penguasaan teknik dasar *dribbling* dalam permainan bola tangan diperoleh dari latihan yang terfokus dan teratur serta didukung oleh program latihan yang tepat.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, penulis merasa tertarik untuk membahas pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler *handball* SMP Islam Al-Hidayah. Sehingga hasil penelitian ini menjadi bahan kajian dan bahan referensi serta evaluasi bagi atlet dan pelatih agar mengetahui apakah latihan *ladder drill* efektif untuk mendapatkan hasil yang maksimal dan sekaligus sebagai pedoman dalam menyusun program latihan agar sesuai target dan mencapai prestasi yang maksimal.

## **B. Batasan dan Rumusan Masalah**

### 1. Batasan Masalah

Agar batasan masalah tidak terlalu luas dan dapat dipahami dengan baik serta terbatasnya waktu yang tersedia, maka penulis hanya memfokuskan pada “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler *Handball* SMP Islam AL-Hidayah” .

### 2. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang diuraikan diatas, bagaimanakah pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler *handball* SMP Islam AL-Hidayah.

## **C. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan diatas, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMP Islam AL-Hidayah.

## **D. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun pelatih.

1. Membantu upaya memajukan prestasi siswa *Handball* SMP Islam AL-Hidayah untuk meraih prestasi tertinggi.
2. Memberikan suasana latihan sehingga atlet tidak merasa jenuh.
3. Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi klub-klub dan pelatih dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pada bola tangan.

## **E. Definisi Operasional**

Agar tidak terjadi kesimpansiuran dan upaya untuk menghindari perbedaan pendapat yang mengakibatkan kesalahan penafsiran serta pengertian yang menyangkut maslah yang diteliti, maka perlu adanya batasan istilah. Adapun beberapa istilah tersebut diantaranya.

1. *Ladder Drill*

Adalah merupakan suatu bentuk latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang diletakan pada bidang datar atau lantai.

2. *Dribbling*

Menurut (Muhlisin, 2016) *dribbling* adalah membawa bola dari satu posisi ke posisi lainnya. Teknik *dribbling* dilakukan dengan menggunakan telapak tangan dan pergelangan tangan dengan posisi mendorong bola ke bawah, dan tidak diperkenankan melebihi atas kepala pada saat menggiring.

3. Ekstrakurikuler

Menurut (Asmani, 2011) adalah kegiatan pendidikan diluar jam mata pelajaran dan pelayanan konseling untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh pendidik atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah.

4. *Handball*

Menurut (Mahendra, 2000) adalah permainan beregu yang dimainkan dengan bola sebagai alatnya, yang dimainkan dengan satu atau kedua tangannya. Bola tersebut boleh dilempar, dipantulkan, dan ditembakkan. Dalam satu tim terdapat 7 pemain, dengan 6 pemain sebagai penyerang dan 1 penjaga gawang dan bertujuan mencetak gol ke gawang lawan