

ABSTRAK

PENGARUH MODEL LATIHAN *ZIG-ZAG* DAN MODEL LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLE* PERMAINAN BOLA BASKET PADA SISWA SMA NEGERI 16 BANDAR LAMPUNG

Oleh

Hari Tri Prayoga

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh keterampilan *dribble* melalui latihan *zig-zag* dan *shuttle run*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan berjumlah 30 siswa. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* dan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* bola basket siswa. Latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap, hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata keterampilan *dribble* siswa pada tes akhir latihan *shuttle run* adalah 15.36 detik lebih besar dibandingkan dengan latihan *zig-zag* dengan rata-rata 15.99. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan metode *shuttle run* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *zig-zag* terhadap keterampilan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

Kata kunci : bola basket, *dribble*, latihan, *shuttle run*, *zig-zag*.

ABSTRACT

THE EFFECT OF ZIG-ZAG EXERCISE MODEL AND SHUTTLE RUN EXERCISE MODEL ON DRIBBLE SKILLS OF BASKETBALL GAME GAMES IN 16 STATE HIGH SCHOOL STUDENTS BANDAR LAMPUNG

By

Hari Tri Prayoga

The aim to be achieved in this research is to find out the improvement of dribble skills through zig zag training and shuttle run. This research is using experimental method. The sample in this study were students of Bandar Lampung High School 16 who participated in basketball extracurricular activities with 30 students. Based on the results of the study, it was found that training using the shuttle run and zig-zag methods had a significant influence on students' basketball dribble skills. Exercises using the shuttle run method have a greater influence on, this can be seen from the results of calculating the data obtained. The results showed that the average dribble skills of students in the final test run shuttle training was 15.36 seconds greater than zigzag training with an average of 15.99. The conclusion of this study is that training with the shuttle run method is more effective than zigzag exercise on dribble skills in basketball extracurricular students at 16 Bandar Lampung High School.

Key words: basketball, dribble, training, shuttle run, zig-zag.