

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

**SKRIPSI**

**Oleh**

**HARI TRI PRAYOGA**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

## 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.

**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**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2019**

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

**Nama Mahasiswa** : **HARI TRI PRAYOGA**

Nomor Pokok mahasiswa : 1413051039

**Program Studi** : Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

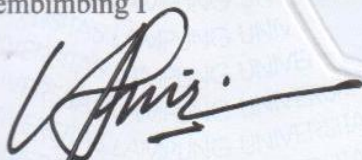
**Jurusan** : Ilmu Pendidikan

**Fakultas** : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**MENYETUJUI**

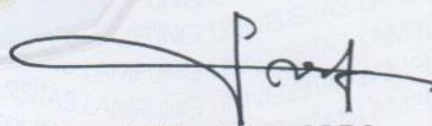
**1. Komisi Pembimbing**

Pembimbing I



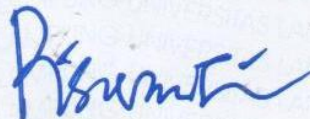
**Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**  
NIP.19590117 198703 1 002

Pembimbing II



**Lungit Wicaksono, M.Pd.**  
NIP. 19830308 201504 1 002

**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**



**Dr. Riswandi, M.Pd.**  
NIP. 19760808 200912 1 001



**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

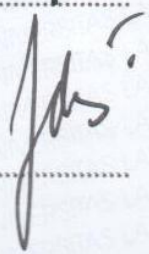
Ketua : **Drs. Akor Sitepu, M.Pd.**



Sekretaris : **Lungit Wicaksono, M.Pd.**



Penguji  
Bukan Pembimbing : **Drs. Herman Tarigan, M.Pd.**



**2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd.**  
NIP. 19620804 198905 1 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **27 Juni 2019**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Hari Tri Prayoga

NPM : 1413051039

Tempat tanggal lahir : Bandar Lampung, 05 Agustus 1996


Alamat : Jln. Swadaya No.40 A LK. 1, Kelurahan Sidodadi, Kec. Kedaton,  
Kota Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul “ **Pengaruh Model Latihan Zig-Zag dan Model Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribble Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung** ” adalah benar-benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 16 September 2018.

Skripsi ini bukan hasil plagiat, ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, apabila dikemudian hari terjadi kesalahan, penulis bersedia menerima sanksi akademik sebagaimana yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 22 Agustus 2019

METERAI  
TEMPEL  
TGL  
RQ15AAFF931122254  
6000  
ENAM RIBU RUPIAH

Hari Tri Prayoga  
NPM. 1413051039

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Hari Tri Prayoga, dilahirkan di Provinsi Lampung, Kota Bandar Lampung pada tanggal 5 Agustus 1996 sebagai anak ketiga dari tiga bersaudara. Penulis dilahirkan dari pasangan Bapak Hi. Wiryono, SH. MH dan Ibu Almh. Dra. Hj. Sri Iswati. Penulis mengawali pendidikan formal di TK Ar-Rusdah pada tahun 2001-2002, Penulis melanjutkan pendidikan di Sekolah Dasar (SD) di SD Sejahtera IV pada tahun 2002-2008. Kemudian penulis menyelesaikan sekolah menengah pertama di SMP Negeri 25 Bandar Lampung pada tahun 2008-2011. Selanjutnya penulis melanjutkan pendidikan di SMA Negeri 16 Bandar Lampung pada tahun 2011-2014.

Pada tahun 2014, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN) Pada tahun 2014.

Pada semester enam, penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Blambangan Umpu Kabupaten Way Kanan dan Melaksanakan Program Pengalaman Lapangan (PPL) di SDN 02 Blambangan Umpu. Demikianlah riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.



## MOTTO

*"Tangga menuju langit adalah kepalamu, maka letakkanlah kakimu diatas kepalamu. Untuk mencapai tuhan injak-injaklah pikiran dan kesombongan rasionalmu"*

*(Sujiwo Tedjo)*

*"Keceriaan dan kenyamanan hidup tidak terlalu bergantung pada hal-hal di luar manusia  
Melainkan bergantung pada kekayaan batin di dalam diri manusia"*

*(M.H Ainin Nadjib)*

## *PERSEMBAHAN*

*Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT atas semua anugerah yang telah diberikan kepadaku,*

*karya tulis sederhana ini kupersembahkan kepada:*

*Ayahanda H.Wiryono,SH.MH dan Ibunda Alm.Dra.Hi.Srilswati*

*Yang telah mendukungku sampai saat ini*

*Yang telah membantu & mendoakan,*

*Selalu mengharapkan*

*hal yang terbaik*

*"untukku".*

**(HariTri Prayoga)**

## SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kepada ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga skripsi yang berjudul “**Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Dan Metode Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribble Permainan Bola Basket Pada Siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung**” dapat diselesaikan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Dalam proses penulisan skripsi ini terjadi banyak hambatan baik yang datang dari luar dan dari dalam diri penulis. Penulisan skripsi ini pun tidak lepas dari bimbingan dan bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Hasriadi Mat Akin, M.P. Rektor Universitas Lampung
2. Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Dr. Riswandi, M.Pd. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan dan segenap dosen dan karyawan FKIP Universitas Lampung.
4. Drs. Akor Sitepu, M.Pd. Ketua Prodi Penjas dan Pembimbing I dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis
5. Lungit Wicaksono, M.Pd. Pembimbing II dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan dan bimbingan kepada penulis.
6. Drs. Herman Tarigan, M.Pd. Pembahas dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan pengarahan, saran dan kritik kepada penulis.

7. Kepala SMA Negeri 16 Bandar Lampung beserta dewan guru yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.
  8. Bapak dosen Penjaskesrek yang telah membantu dalam proses perkuliahan, dan atas segala ilmu yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
  9. Kepada keluarga besar penjaskes angkatan 2014.
  10. Kepada kakak-kakakku Ns. Gigih Sanjaya Putra, S.Kep dan Dwi Putri Pertiwi, Amd.Kep, yang selalu memberi semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
  11. Kepada teman seperjuanganku dan penyemangat skripsiku Muzdalifa, S.Pd, terima kasih selalu memberi semangat dan supportnya dalam penyelesaian skripsi ini.
  12. Terimakasih kepada teman-temanku Agung , Raeza, Fajrun , M Yusuf, Arton , Wira , Roni , Satria , M Kurniawan. Atas segala doa, dukungan, motivasi, dan keceriaan selama masa kuliah serta dalam penyelesaian skripsi ini.
- Akhir kata penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan akan tetapi penulis berharap semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

Bandar Lampung, 22 Agustus 2019  
Penulis

**Hari Tri Prayoga**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	ix
<b>I. PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	5
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
G. Penjelasan Judul .....	8
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	10
A. Pendidikan Olahraga .....	10
B. Pengertian Olahraga .....	12
C. Pembinaan Prestasi .....	13
1. Permasalahan .....	13
2. Pembibitan .....	13
3. Pemanduan Bakat .....	14
D. Belajar Motorik .....	19
E. Pengertian Belajar .....	25
F. Bola Basket .....	29
G. <i>Dribbling</i> Bola Basket .....	30
1. Sikap Awal .....	32
2. Sikap Akhir .....	35
H. Latihan .....	36
1. Pengertian Latihan .....	36
2. Tujuan Latihan .....	38
3. Prinsip Latihan .....	39
I. Model Latihan <i>Shuttle Run</i> dan <i>Zig-Zag</i> .....	42
1. Model Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	42
2. Model Latihan <i>Zig-Zag</i> .....	45



J. Ekstrakurikuler .....	47
K. Karakteristik Siswa SMA .....	48
L. Kerangka Berfikir .....	50
M. Hipotesis .....	51
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Metode Penelitian.....	52
B. Rancangan penelitian.....	53
C. Populasi dan Sampel.....	54
1. Populasi .....	54
2. Sampel .....	55
3. Kriteria Sampel .....	55
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	57
1. Instrumen Tes .....	57
2. Teknik Pengumpulan Data .....	58
3. Teknik Analisis Data .....	58
a. Uji Normalitas .....	58
b. Uji Homogenitas .....	59
c. Pengujian Hipotesis .....	60
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>61</b>
A. Hasil Pengolahan data .....	61
B. Analisis data .....	64
1. Uji normalitas .....	65
2. Uji signifikan .....	66
C. Pembahasan.....	70
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>73</b>
A. Kesimpulan .....	73
B. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>75</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Dribble</i> Bola Basket .....	61
2. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok .....	62
3. Hasil pengujian Normalitas Kedua Kelompok .....	65
4. Hasil perhitungan uji pengaruh data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Latihan <i>Zig-zag</i> .....	66
5. Hasil Konversi mutu kelompok Latihan <i>Zig-Zag</i> Tes Awal dan Tes Akhir .....	67
6. Hasil perhitungan uji pengaruh data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	68
7. Hasil Konversi mutu kelompok Latihan <i>Shuttle Run</i> Tes Awal dan Tes Akhir .....	69

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Pembinaan Prestasi .....	15
2. Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga .....	18
3. Skema Pembinaan Prestasi Olahraga .....	19
4. Skema Gerak Sadar .....	20
5. Skema Gerak Reflek .....	20
6. Teori Belajar Behaviorisme .....	28
7. Stimulus Respon .....	28
8. Kontrol Dribble .....	31
9. Posisi Tangan .....	32
10. Pandangan Mata .....	33
11. Posisi Badan .....	34
12. Posisi Kaki .....	34
13. Model satu variasi latihan <i>dribble shuttle run</i> .....	44
14. Model dua variasi latihan <i>dribble shuttle run</i> .....	44
15. Model tiga variasi latihan <i>dribble shuttle run</i> .....	45
16. Model satu variasi latihan <i>dribble zig-zag</i> .....	46
17. Model dua variasi latihan <i>dribble zig-zag</i> .....	46
18. Model tiga variasi latihan <i>dribble zig-zag</i> .....	47
19. Desain Penelitian .....	53

20. Langkah-Langkah Penelitian .....	54
21. Pembagian Kelompok .....	56
22. Tes Keterampilan Menggiring Bola Basket .....	57
23. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dengan <i>Zig-Zag</i> .....	63
24. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dengan <i>Shuttle Run</i> .....	63
25. Diagram Batang Hasil Tes Akhir Latihan <i>Zig-Zag</i> dan Tes Akhir Latihan <i>Shuttle Run</i> .....	64

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Surat Izin Penelitian .....	80
2. Surat Pernyataan Bahwa Telah Melaksanakan Penelitian .....	81
3. Data Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dengan Model <i>Zig-zag</i> .....	82
4. Data Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dengan Model <i>Shuttle Run</i> .....	83
5. Hasil Uji Normalitas Kedua Kelompok .....	84
6. Uji Signifikan Latihan <i>Zig-Zag</i> dan <i>Shuttle Run</i> .....	86
7. Uji Perbedaan <i>Posttest Latihan Zig-zag</i> dan <i>Posttest Shuttle run</i> .....	87
8. Foto Penelitian .....	89
9. Program Latihan .....	92



## I. PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Olahraga merupakan bagian dari kehidupan sehari-hari yang tidak dapat dipisahkan, dan menjadi bagian dari masyarakat serta salah satu dari kebutuhan jasmani yang penting bagi manusia. Olahraga juga sebagai wadah pengembangan pertumbuhan fisik untuk menuntaskan tugas tumbuh kembang anak. Di era modern olahraga tidak hanya menjadi wadah untuk menyehatkan tubuh agar bisa beraktifitas dengan maksimal, akan tetapi juga sebagai sarana untuk alat pemersatu bangsa, pendidikan dan berprestasi.

Sekolah adalah salah satu sarana anak untuk anak belajar bergerak dengan mata pelajaran pendidikan jasmani dan ekstrakurikuler untuk mengembangkan prestasi anak. Oleh karena itu sangat pentingnya peranan olahraga untuk anak tentunya dibutuhkan pembinaan yang baik dan berkesinambungan, salah satunya adalah olahraga bola basket yang sangat digemari kalangan muda saat ini.

Manusia pada dasarnya adalah makhluk yang bergerak, dari sebelum dilahirkan manusia sudah bergerak terbukti dari adanya gerakan di perut ibu hamil. Ketika manusia dilahirkan di bumi sampai dewasa akan mengalami proses dari mulai hanya bisa berbaring dengan menggerakkan kaki dan tangan,

duduk, merangkak, berdiri, melompat dan lari. Sekolah melalui pembelajaran pendidikan jasmani adalah sarana untuk memaksimalkan potensi gerak anak. Pendidikan jasmani suatu dalam pendidikan total dan selalu berhubungan dengan manusia dengan segala karakteristiknya.

Pembelajaran pendidikan jasmani pada Sekolah Menengah Atas mempunyai peranan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan siswa. Pendidikan jasmani berperan untuk memperbaiki posisi tubuh yang salah sehingga mendekati sempurna seperti cara jalan dengan pundak miring atau membukuk, lompat dan lari yang baik, jika gerak tubuh anak tidak sempurna akan mengganggu kesehatan dan aktifitas fisik anak tersebut. Pada tahapan anak-anak mereka akan sangat suka bermain dan sudah semestinya permainan dijadikan anak sebagai proses untuk memenuhi tugas memenuhi tugas tumbuh kembang anak. Ekstrakurikuler merupakan sarana anak untuk bermain belajar dan berlatih bergerak sesuai minat kegiatan olahraga.

Penerapan dari perencanaan untuk meningkatkan kemampuan siswa yang berisikan materi teori dan praktek, metode, dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai merupakan proses latihan yang diselenggarakan oleh pelatih dalam mencapai tujuan dari latihan. Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik siswanya kedalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan dan

karakteristik siswa, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal.

Pelatih diharapkan memiliki strategi yang tepat dalam melaksanakan proses latihan, agar pada pelaksanaannya peserta didik dapat melaksanakan dengan mudah dan sesuai harapan tanpa mengindahkan situasi dan kondisi, sumber, materi, serta karakteristik dari peserta didiknya sehingga tujuannya dapat tercapai. Pencapaian tujuan ini sangat bergantung dari perencanaan cakupan materi yang diberikan oleh pelatih sesuai dengan situasi dan kondisi pada saat latihan tersebut berlangsung.

Perencanaan latihan yang telah dirancang, akan memberikan pengaruh dan dampak yang besar. Materi latihan serta lingkungan yang tepat dan sesuai dengan kondisi dan situasi sangat diperlukan agar dapat mempermudah dalam penataan sumber yang akan dipergunakan agar dapat dikembangkan sebagai upaya pencapaian tujuan latihan.

Proses pengembangan latihan menggiringbola basket yang berlangsung dari pengamatan peneliti belum maksimal dalam pelaksanaannya, khususnya saat menyajikan materi teknik menggiring bola basket atau materi lainnya.

Pengembangan materi latihan dalam bentuk model latihan dengan menggunakan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* saat proses latihan menggiringbola basket menurut pelatih dapat meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola basket yang dimiliki para siswa melalui pola pengembangan materi latihan, perencanaan program latihan, pelaksanaan dan

evaluasi sudah dipersiapkan dahulu, barulah siswa melakukan materi latihan sesuai dengan arahan dari pelatih.

Proses pelaksanaan materi latihan dengan menggunakan pengembangan model latihan dengan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat merespon, sehingga pelatih dapat memperhatikan sisi kekurangan yang terjadi pada siswa saat berlangsungnya latihan. Masing-masing siswa memiliki tingkat kebutuhan dan keterampilan yang berbeda, sehingga pada saat proses berlangsungnya latihan siswa yang mengalami kesulitan menyelesaikan tugas materi latihan harus menyelesaikan tugasnya tersebut, walaupun sebenarnya dia menyadari tidak dapat menyelesaikan tugasnya.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, masih banyak siswa yang kurang menguasai teknik dasar *dribble* bola basket. Sebagian siswa masih banyak yang sering kehilangan bola pada saat *mendribble*, sehingga pada saat ingin melewati lawan sering kerebut atau kehilangan bola. Dalam latihan siswa yang memiliki tingkat penguasaan *dribble* bola kurang baik akan lebih sulit dalam menerima proses materi yang tingkatannya lebih tinggi dari kemampuan keterampilan *dribble* bola basket yang dimiliki siswa tersebut. Tingkat penguasaan menggiring bola basket yang kurang baik tersebut maksudnya, yaitu kemampuan siswa dalam mengontrol kondisi bola menjadi kurang stabil. Demikian juga sebaliknya bagi siswa yang memiliki tingkat penguasaan keterampilan yang baik dan mendapatkan materi latihan yang sama atau lebih rendah lagi dari keterampilan yang dimiliki. Maka, siswa tersebut mengalami

kejujahan berlatih karena kurang menantang materi yang disajikan oleh pelatih.

Maka diperlukan pengembangan variasi latihan baik materi tahapan *fundamental* hingga sampai dengan variasi latihan-latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* yang kompleks pada teknik menggiring bola basketnya sehingga keterampilan menggiringbola basket para siswa semakin baik dan tepat dalam memperagakannya dan meningkatkan motivasi berlatih serta memperkaya gerakan pada saat latihan keterampilan bola basket. Dengan demikian para siswa diharapkan dapat meningkatkan kemampuan teknik menggiringbola basket setelah menerima model latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* menggiring bola basket.

Dari penjelasan tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang Pengaruh model latihan *dribble zig-zag* dan model latihan *dribble shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung yang menjadi daya tarik dalam penelitian ini untuk dijadikan materi penelitian yang akan dilaksanakan.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat keterampilan dan penguasaan teknik dasar *dribbling* bola basket siswa SMAN 16 Bandar Lampung masih sangat rendah.



2. Kecepatan, posisi badan, dan pandangan mata pada saat *mendribble* bola basket cenderung masih ke arah bola pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung.
3. Masih kurangnya variasi latihan *dribbling* yang diterapkan dalam proses latihan sehingga latihan terkesan monoton pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung.
4. Perlu adanya model latihan *dribbling* yang digunakan untuk dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* Bola Basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung.

### C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada :

1. Pengaruh model latihan *zig-zag* terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung
2. Pengaruh model latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung

### D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *dribble Zig-zag* terhadap peningkatan keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung ?

2. Adakah pengaruh latihan *dribble shuttle run* terhadap peningkatan keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung ?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *dribble Zig-zag* dan *dribble shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *dribble shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMAN 16 Bandar Lampung.

### **F. Manfaat Penelitian**

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan dapat memberikan manfaat bagi seluruh pihak baik secara teoritis maupun praktis.

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, metode latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* dapat dibuktikan secara ilmiah untuk dapat meningkatkan keterampilan

*dribble* bola basket. Penelitian ini diharapkan dapat membantu dan berguna bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang bola basket.

## 2. Manfaat Praktis

Menambah referensi bagi pelatih di bidang Bola basket dalam memilih metode latihan yang sesuai untuk dipergunakan meningkatkan kondisi fisik khususnya pada bidang bola basket, mengingat masih sedikitnya referensi tentang pengembangan latihan bola basket.

## G. Penjelasan Judul

### 1. Pengaruh

Menurut Surakhmad (1982:7), menyatakan bahwa pengaruh adalah kekuatan yang muncul dari suatu benda atau orang dan juga gejala dalam yang dapat memberikan perubahan terhadap apa-apa yang ada di sekelilingnya.

### 2. Model

Menurut Simamarta (1983: 9-11), Model adalah abstraksi dari sistem sebenarnya, dalam gambaran yang lebih sederhana serta mempunyai tingkat prosentase yang bersifat menyeluruh, atau model adalah abstraksi dari realitas dengan hanya memusatkan perhatian pada beberapa sifat dari kehidupan sebenarnya.

### 3. Latihan *Zig-zag*

Menurut Latihan Harsono (1988:172), Latihan zig-zag hampir sama dengan latihan shuttle run kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik.

4. Latihan *Shuttle Run*

Menurut Harsuki (2003:341), Latihan *shuttle run* adalah tes lari bolak-balik untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah.

5. Keterampilan *Dribble*

Menurut Wissle Hal (2000:95), bahwa keterampilan dribble dengan tangan lemah dan tangan kuat adalah kunci untuk meningkatkan permainan anda. Untuk melindungi bola, jagalah agar tubuh anda berada diantara bola dan lawan.

## **II. TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pendidikan Olahraga**

Pendidikan olahraga adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang dilaksanakan sebagai proses pendidikan yang teratur dan berkelanjutan untuk memperoleh pengetahuan, kepribadian, keterampilan, kesehatan, dan kebugaran jasmani.

Olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian dari proses pendidikan, dilaksanakan baik pada jalur pendidikan maupun non formal, biasanya dilakukan oleh satuan pendidikan pada setiap jenjang pendidikan. Adapun ruang lingkup olahraga pendidikan sesuai dengan Badan Standar Nasional Pendidikan (BSNP) tahun 2006 sebagai berikut :

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan.
2. Aktifitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh.
3. Aktifitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, dan lainnya.
4. Aktifitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, SKJ, dan senam aerobik.
5. Aktifitas air meliputi: permainan air, keterampilan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, renang, serta lainnya.



6. Pendidikan luar kelas meliputi: piknik, pengenalan lingkungan.
7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat dan lainnya.

Menurut Mutohir, (2005:2) pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani untuk memperoleh pertumbuhan jasmani, kesehatan dan kesegaran jasmani, kemampuan dan keterampilan, kecerdasan dan perkembangan watak serta kepribadian yang harmonis dalam rangka pembentukan manusia Indonesia yang berkualitas berdasarkan Pancasila.

Menurut Paturisi, (2012:7) pendidikan jasmani dan olahraga pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktifitas fisik (jasmani) dan olahraga untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Penjasorkes memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, dari pada hanya menganggap sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya. Fokus perhatian pendidikan jasmani dan olahraga adalah peningkatan gerak manusia, lebih khusus lagi pendidikan jasmani dan olahraga berkaitan dengan hubungan gerak manusia dan wilayah pendidikan lainnya, misalnya hubungan dan perkembangan tubuh fisik wilayah pertumbuhan dan perkembangan aspek lain dari manusia itu sendiri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas kita dapat mengambil kesimpulan bahwa pendidikan jasmani adalah pembelajaran yang berkontribusi terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak di sekolah melalui gerak- gerak yang sesuai

dengan porsi umur mereka, selain itu juga pendidikan jasmani di desain untuk meningkatkan kebugaran jasmani pada anak sekolah karena dengan anak yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik maka menjadikan manusia tersebut berkualitas.

## **B. Pengertian Olahraga**

Olahraga bisa dilakukan oleh siapapun kapanpun dan dimanapun tanpa memandang jenis kelamin, suku, ras, agama, dan sebagainya. Olahraga mempunyai peran penting dan strategis dalam dalam pembangun bangsa. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Mutohir (2005), hakekat olahraga adalah sebagai refleksi kehidupan masyarakat suatu bangsa, di dalam olahraga tergambar aspirasi serta nilai- nilai leluhur suatu masyarakat yang terpantul lewat harsat mewujudkan diri melalui prestasi olahraga.

Olahraga adalah kegiatan yang diarahkan pada tujuan mengikuti peraturan. Olahraga juga memiliki keterbatasan yang dimaksud adalah adanya aturan- aturan yang harus dipatuhi, baik itu dalam olahraga yang bersifat bermain, maupun sport. Aturan dalam olahraga yang bersifat bermain tidak terlalu ketat karena merupakan aktifitas yang bersifat sukarela dan dilakukan secara bebas. Misalnya ketika kita lari di pagi atau sore hari. Kemudian olahraga yang bersifat games sudah mulai ketat karena dibuat oleh pemain yang akan melakukan permainan untuk ditaati bersama. Misal bermain voli, semua peraturan yang dibuat sesuai dengan kebutuhan di pertandingan. Olahraga dalam bentuk sport sudah sangat kompleks dibuat secara formal oleh organisasinya. Misalnya permainan sepakbola semua aturan sudah jelas dibuat oleh organisasi sepakbola.

### **C. Pembinaan Prestasi**

Upaya peningkatan prestasi yang telah ditargetkan diperlukan usaha untuk mewujudkan rencana tersebut, dengan program pembinaan atlet secara benar dan tepat. Melalui pedoman- pedoman yang berlaku, sehingga apa yang telah diprogramkan akan dapat berhasil sesuai tujuan dan mendapat prestasi yang membanggakan. Berlatih secara intensif belum cukup untuk menjamin tercapainya peningkatan prestasi hal ini karena peningkatan prestasi tercapai bila selain intensif, latihan dilaksanakan dengan bermutu dan berkualitas, upaya peningkatan prestasi olahraga ada beberapa kegiatan dasar yang dilaksanakan dalam proses pembinaan atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi, yaitu :

#### **1. Pemassalan**

Pemassalan adalah mempolakan keterampilan dan kebugaran jasmani atlet secara multilatera (menyeluruh) dan spesialisasi (atlet yang memiliki keistimewaan dalam olahraga tertentu), yang bertujuan untuk melibatkan sebanyak-banyaknya atlet dalam olahraga prestasi, sehingga timbul motivasi dalam menunjukkan kemampuan terbaiknya dalam upayanya meningkatkan prestasi olahraga dalam bidang sepakbola.

#### **2. Pembibitan**

Pembibitan adalah upaya yang diterapkan untuk menjaring atlet berbakat dalam olahraga prestasi, yang diteliti secara terarah dan intensif melalui orang tua, guru, dan pelatih pada sutau cabang olahraga, yang bertujuan untuk meniadakan calon atlet berbakat dalam berbagai cabang olahragaprestasi, sehingga dapat dilanjutkan dengan pembinaan yang lebih intensif lagi, dan

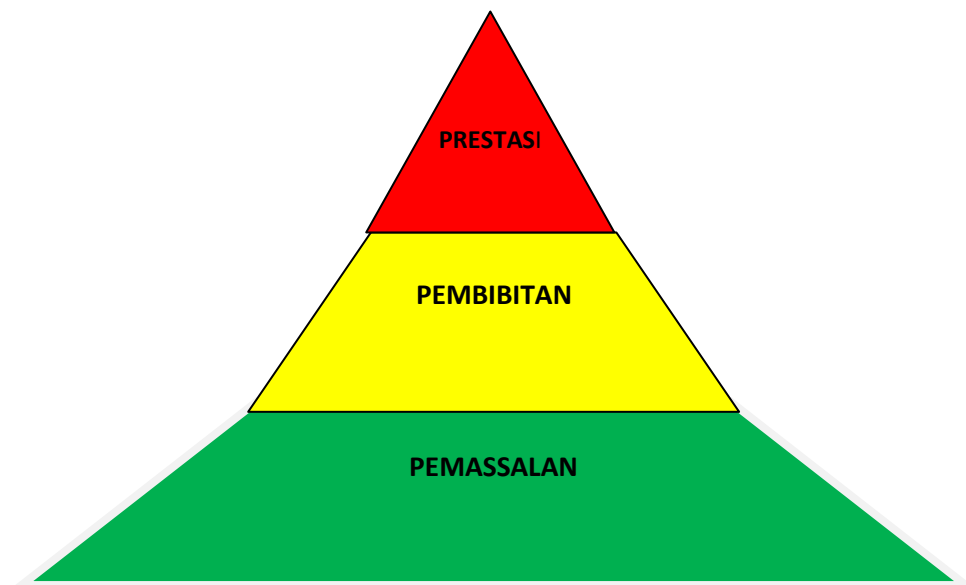
dengan sistem yang lebih inovatif serta mampu memanfaatkan hasil riset ilmiah serta penerapan teknologi modern yang ada.

### **3. Pemanduan Bakat**

Pemanduan bakat sendiri didefinisikan sebagai usaha yang dilakukan oleh seorang pelatih dalam melihat kemampuan seorang atlet dari latihannya maupun seleksi yang dilakukannya, sesuai dengan kemampuan dan SDM (Sumber Daya Manusia) yang diperlukan sesuai kebutuhan guna mencapai prestasi yang setinggi-tingginya. Tujuan dilakukannya pemanduan bakat adalah memperkirakan peluang seorang atlet berpeluang menyerap program latihan yang diberikan pelatih untuk memperoleh prestasi yang telah dicanangkan.

Pembinaan adalah usaha kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Pembinaan prestasi termasuk di dalamnya adalah olahraga atletik, sepakbola dan sepak takraw diperlukan tahap persiapan yaitu dengan adanya pemassalan, pembibitan dan pemanduan bakat pemain agar dapat dihasilkan bibit-bibit pemain yang berprestasi secara profesional.

Menurut Kamiso, (1991) Untuk meningkatkan pembinaan kualitas atlet sepak bola menjadi lebih berdaya saing tinggi sehingga dapat mencapai prestasi yang diinginkan yang dipersiapkan untuk sebuah event atau kejuaraan yang bergengsi, perlu digunakannya sistem piramida yang komponen-komponennya terdiri dari, pemassalan, pembibitan, dan peningkatan prestasi.



**Gambar 1.** Pembinaan Prestasi  
(Kamiso, 1991)

Apabila salah satu komponen terpenting tersebut, tidak dilaksanakan dengan benar maka tidak akan dihasilkan atlet andalan yang berkualitas dan berprestasi. Oleh karena itu untuk menghasilkan atlet sepakbola yang berkualitas, perlu diadakannya pemasslan olahraga sepakbola, sehingga kemudian seorang pelatih akan mengetahui serta dapat menilai mana atlet potensial dan berbakat untuk dimasukkan pada tahap pembibitan. Tahap prestasi akan berada pada tahap selanjutnya dimana pelatih telah memiliki program- program latihan untuk meningkatkan prestasi, sehingga dengan berjalanya tahapan- tahapan tersebut diharapkan dapat mampu menghasilkan atlet maupun tim sepakbola yang berkulitas dan berprestasi.

### **1. Motivasi Latihan**

Di dalam olahraga prestasi, keterkaitan antara motivasi pelatih dan atlet sangatlah erat sekali. Karakteristik pelatih dan atlet yang baik adalah memiliki

motivasi yang baik, sehingga memungkinkan setiap orang dapat bekerja lebih baik dalam timnya. Penampilan yang baik pasti ditunjukkan dengan adanya motivasi dan keterampilan yang baik juga, sehingga memungkinkan tujuan yang mereka tetapkan dapat dicapai.

Setiap individu yang memiliki motivasi berlatih akan memiliki komitmen untuk mencapai tingkat kesempurnaan dalam mencapai tujuan. Sama halnya dengan pelatih dan atlet, mereka akan berhasil ketika selalu belajar dan berlatih sehingga memiliki nilai- nilai inspirasi, perspirasi dan dedikasi. Oleh karena itu, motivasi eksternal dan internal merupakan faktor yang menentukan untuk mencapai kemampuan terbaik dalam olahraga.

Hasibuan (2003) menyatakan bahwa, “Motivasi adalah pemberian daya penggerak, yang menciptakan kegairahan kerja seseorang, agar mereka mau bekerja sama, bekerja efektif dan terintegrasi dengan segala daya upayanya untuk mencapai kepuasan“.

#### a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah dorongan dari dalam yang menyebabkan individu berpartisipasi. Dorongan ini sering dikatakan dibawa sejak lahir, sehingga tidak dapat dipelajari. Atlet yang punya motivasi intrinsik akan mengikuti latihan peningkatan kemampuan atau ketrampilan, atau mengikuti pertandingan, bukan karena situasi buatan (dorongan dari luar), melainkan karena kepuasan dalam dirinya. Bagi atlit tersebut, kepuasan diri diperoleh lewat prestasi yang tinggi bukan lewat pemberian hadiah, pujian atau penghargaan lainnya. Atlit ini biasanya tekun, bekerja

keras, teratur dan disiplin dalam menjalani latihan serta tidak menggantungkan dirinya pada orang lain.

b. Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik adalah dorongan yang berasal dari luar diri individu yang menyebabkan individu beradaptasi dalam olahraga. Dorongan ini berasal dari pelatih, guru, orang tua, bangsa atau berupa hadiah, sertifikat, penghargaan atau uang. Dorongan yang demikian ini biasanya tidak bertahan lama. Perubahan nilai hadiah, tiadanya hadiah akan menurunkan semangat dan gairah berlatih. Kurangnya kompetisi menyebabkan latihan kurang tekun, sehingga prestasinya merosot. Jadi, dorongan yang berasal dari luar diri individu sangat lah penting untuk memberi semangat para atlet untuk giat berlatih.

## **2. Olahraga Prestasi**

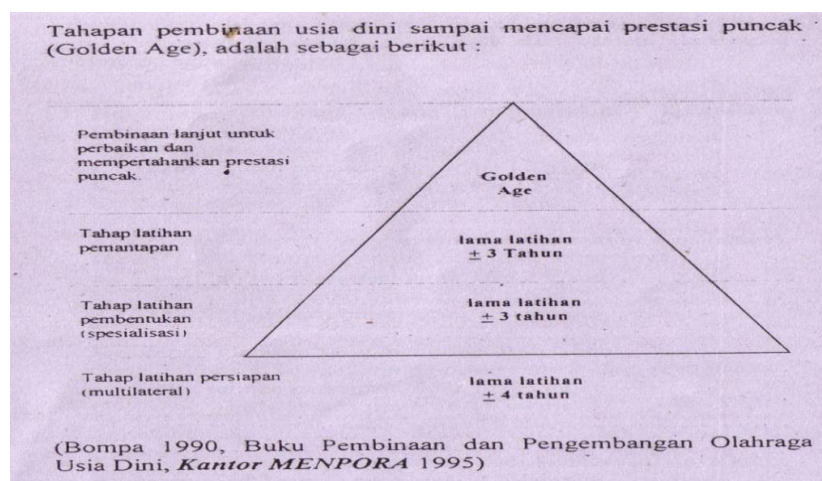
Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Selain itu dalam mengembangkan olahraga perlu dilakukan sebuah pendekatan keilmuan yang menyeluruh.

Kristiyanto (2012:12) yang menyatakan bahwa dalam lingkup olahraga prestasi tujuannya adalah untuk menciptakan prestasi yang setinggi-tingginya, artinya bahwa pihak seharisnya berupaya untuk mensinergikan hal-hal dominan dalam menentukan prestasi gemilang. Model pembinaan prestasi olahraga bentuk segitiga atau sering disebut pola piramid seharusnya berporos pada proses pembinaan yang bersinambungan.

Dikatakan bersinambungkan karena pola itu harus didasari cara pandang yang utuh dalam memaknai program permasalahan dan pembibitan prestasi.

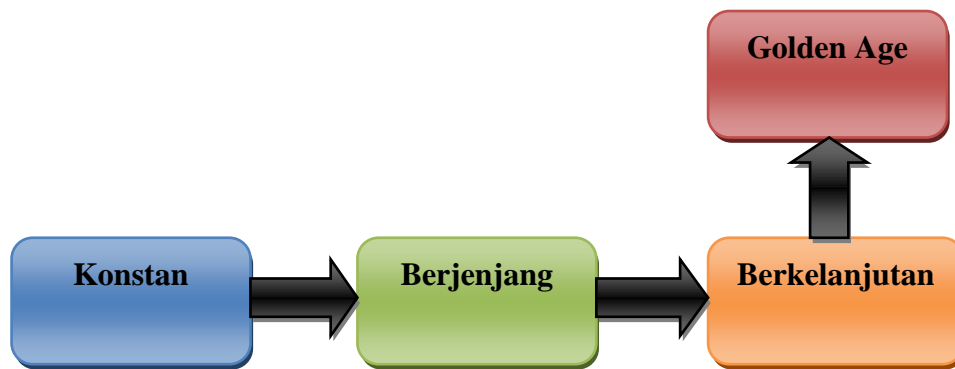
Mendapatkan atlet berprestasi, disamping proses latihan yang harus dijalankan dengan baik, perlu juga dibarengi dengan menciptakan kompetisi-kompetisi agar proses latihan yang diterapkan dapat diuji dan dievaluasi melalui kompetisi tersebut. Oleh karena itu semakin sering kompetisi maka semakin besar mendapatkan atlet berprestasi.

Olahraga prestasi adalah olahraga yang harus dibina dan ditangani secara serius dan terpantau. Pembinaan olahraga prestasi bertujuan untuk mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi mencapai prestasi. Pondasi atau landasan yang kokoh harus disiapkan sebelum puncak sebuah bangunan bisa dikerjakan. Ilustrasi di atas tepat jika digunakan untuk menggambarkan kondisi pembinaan olahragawan untuk mencapai prestasi dengan kekuatan utamanya adalah pertandingan yang kompetitif.



**Gambar 2.** Piramida Pembinaan Prestasi Olahraga  
(Sumber : Bompa, 1983)





**Gambar 3.** Skema Pembinaan Prestasi Olahraga

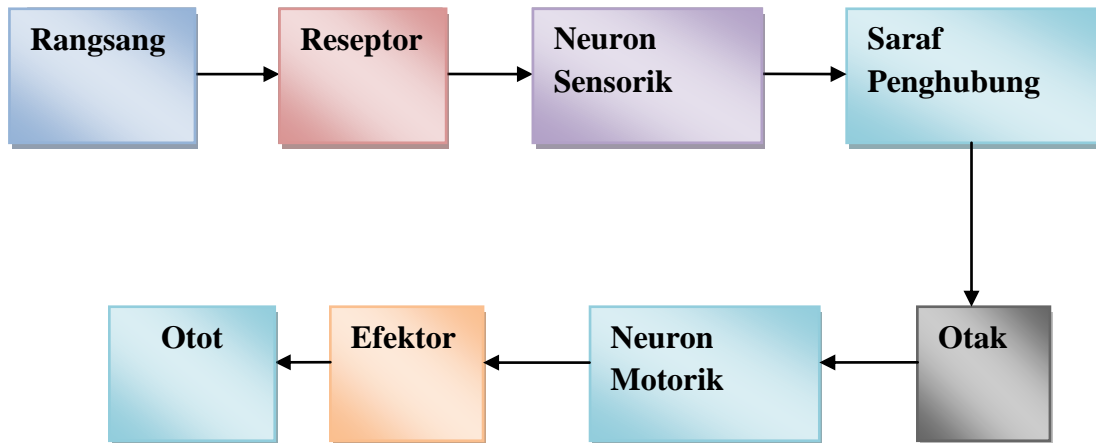
Prestasi puncak dan penampilan seorang olahragawan akan dicapai dengan melakukan latihan jangka panjang dengan waktu kurang lebih berkisar antara 8 hingga 10 tahun secara bertahap, kontinyu, meningkat dan berkesinambungan. Puncak prestasi olahragawan umumnya dicapai sekitar umur 20 tahun, dengan lama tahapan pembinaan 8 s.d. 10 tahun maka seseorang pemain sepakbola harus sudah mulai dibina dan dilatih pada usia 7-18 tahun yang dapat namakan pembinaan pemain usia muda. Setiap tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik. Pembinaan usia muda dapat dibagi menjadi dua kategori yaitu usia dini dengan pembagian usia dari 7-9 dan 10-12 tahun, usia remaja dengan pembagian usia dari 13- 15 tahun dan 16- 18 tahun, di atas 18 tahun dianggap sudah dewasa.

#### **D. Belajar Motorik**

Menurut Lutan (1988) Belajar adalah suatu proses perubahan perilaku yang relatif permanen pada diri seseorang yang diperoleh melalui pengalaman dan latihan dan dapat diamati melalui penampilannya. Gerak terjadi karena adanya

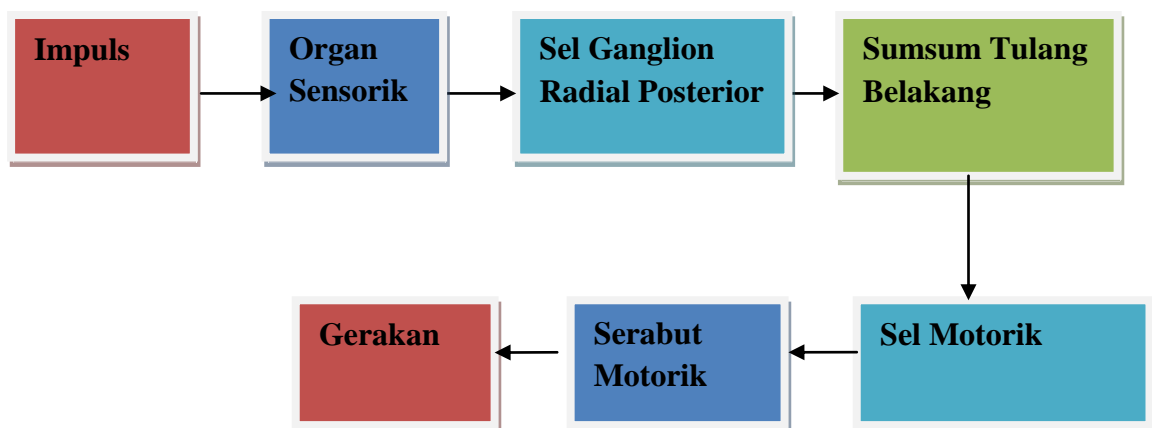
hantaran implus oleh sel- sel saraf, belajar motorik adalah suatu kegiatan yang berupa gerak secara sadar dilakukan seseorang.

Berikut ini urutan perjalanan impuls pada gerak sadar secara skematis:



**Gambar 4.** Skema Gerak Sadar (Hermawan, 2015: 46)

Pada gerak refleks, rangsangan yang datang dari reseptor tidak semuanya sampai ke otak untuk diolah. Berikut ini urutan perjalanan impuls pada gerak refleks secara skematis:



**Gambar 5.** Skema Gerak Reflek (Hermawan, 2015: 51)

Pada awalnya sebuah gerak diawali oleh sebuah rangsangan, misalnya rangsangan itu sebuah intruksi menendang kemudian akan diterima oleh neuron sensorik atau saraf penerima rangsangan yang tugasnya meneruskan ke konektor menuju sistem saraf pusat di otak, selanjutnya otak akan memproses ransangan yang diterima, jika rangangan itu adalah sebuah intruksi untuk menendang maka otak akan mengirimkan pesan yang disampaikan menuju saraf motorik di sekitar otot- otot tungkai dan akan merespon pesan yang diterimanya dan merealisasikan menjadi sebuah gerak yaitu menendang. Belajar motorik memiliki beberapa unsur sebagai berikut:

1. Belajar motorik adalah suatu proses

Belajar motorik adalah proses internal yang terjadi pada siswa karena adanya faktor eksternal (keadaan di luar diri siswa yang member pengaruh pada perkembangan motoriknya) dan faktor internal (karakteristik siswa : kecerdasan, tipe tubuh, kemampuan motorik, dll ) itu sendiri.

2. Hasil dari belajar merupakan kemampuan merespon

Hasil akhir yang diharapkan adalah siswa dapat menguasai faktor- faktor internal dari suatu keterampilan dan dilakukan secara teratur serta tepat waktunya, kualitasnya diukur dari kinerja saat melakukan gerakan dan hasil gerakannya (responnya).

3. Kemampuan atau gerakan yang dihasilkan relatif permanen

Keterampilan motorik yang dikuasai dan dipelajari oleh siswa atlet dapat melekat pada diri dalam waktu yang relatif lama.

4. Keterampilan gerak sebagai akibat dari latihan dan pengalaman

Keterampilan motorik bukan karena pertumbuhan, perkembangan dan kematangan, tetapi hasil latihan.

5. Perubahan dapat kearah negatif maupun positif

Atlet berlatih setiap hari pada hakikatnya ingin meningkatkan ketrampilan motorik yang telah dikuasai dan mempertahankan prestasi yang telah dicapai. Tetapi hasil belajar/ latihan tidak selalu mengarah pada peningkatan secara terus menerus, karena banyak faktor yang mempengaruhi peningkatan hasil latihan.

Dalam proses belajar gerak ada tiga tahapan yang harus dilalui oleh siswa untuk mencapai tingkat keterampilan yang sempurna (otomatis). Tiga tahapan belajar gerak ini harus dilakukan secara berurutan, karena tahap sebelumnya adalah prasyarat untuk tahap berikutnya. Apabila ketiga tahapan belajar gerak ini tidak dilakukan oleh guru pada saat mengajar pendidikan jasmani, maka guru tidak boleh mengharap banyak dari apa yang selama ini mereka lakukan, khususnya untuk mencapai tujuan Pendidikan Jasmani yang ideal. Tahapan belajar gerak adalah sebagai berikut :

**1) Tahap Kognitif**

Pada tahap ini guru setiap akan memulai mengajarkan suatu keterampilan gerak, pertama kali yang harus dilakukan adalah memberikan informasi untuk menanamkan konsep- konsep tentang apa yang akan dipelajari oleh siswa dengan benar dan baik. Setelah siswa memperoleh informasi tentang apa, mengapa, dan bagaimana cara melakukan aktifitas gerak yang akan dipelajari, diharapkan di dalam benak siswa telah terbentuk motor plan, yaitu keterampilan intelektual dalam merencanakan cara melakukan

keterampilan gerak. Apabila tahap kognitif ini tidak mendapatkan perhatian oleh guru dalam proses belajar gerak, maka sulit bagi guru untuk menghasilkan anak yang terampil mempraktikkan aktivitas gerak yang menjadi prasyarat tahap belajar berikutnya.

## **2) Tahap Asosiatif (Fiksasi)**

Pada tahap ini siswa mulai mempraktikkan gerak sesuai dengan konsep-konsep yang telah mereka ketahui dan pahami sebelumnya. Tahap ini juga sering disebut sebagai tahap latihan. Pada tahap latihan ini siswa diharapkan mampu mempraktikkan apa yang hendak dikuasai dengan cara mengulang-ulang sesuai dengan karakteristik gerak yang dipelajari. Apakah gerak yang dipelajari itu gerak yang melibatkan otot kasar atau otot halus atau gerak terbuka atau gerak tertutup? Apabila siswa telah melakukan latihan keterampilan dengan benar dan baik, dan dilakukan secara berulang baik di sekolah maupun di luar sekolah, maka pada akhir tahap ini siswa diharapkan telah memiliki keterampilan yang memadai.

## **3) Tahap Otomatisasi**

Tahap ini siswa telah dapat melakukan aktivitas secara terampil, artinya siswa dapat merespon secara cepat dan tepat terhadap apa yang ditugaskan oleh guru untuk dilakukan. Tanda-tanda keterampilan gerak telah memasuki tahapan otomatis adalah bila seorang siswa dapat mengerjakan tugas gerak tanpa berpikir lagi terhadap apa yang akan dan sedang dilakukan dengan hasil yang baik dan benar. Proses belajar dikatakan berhasil apabila ada perubahan pada diri anak berupa perubahan perilaku yang menyangkut pengetahuan, sikap dan keterampilan.

Proses belajar mengajar peserta didik harus menunjukkan kegembiraan, semangat yang besar dan percaya diri. Atas dasar tersebut, guru berperan untuk menciptakan dan mempertahankan kelangsungan proses belajar mengajar, guna tercapainya tujuan belajar yang sudah ditetapkan. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa belajar gerak adalah seperangkat proses yang berhubungan dengan latihan dan pengalaman yang mengantarkan kearah perubahan permanen dalam perilaku terampil.

Menurut Lutan (1988) dijelaskan bahwa untuk mempelajari gerak maka perlu diperhatikan hal- hal sebagai berikut:

a. Kesiapan belajar

Bahwa pembelajaran harus mempertimbangkan hukum kesiapan. Anak yang lebih siap akan lebih unggul dalam menerima pembelajaran.

b. Kesempatan belajar

Pemberian kesempatan yang cukup banyak bagi anak sejak usia dini untuk bergerak atau melakukan aktivitas jasmani dalam mengeksplorasi lingkungannya sangat penting untuk perkembangan mental yang sehat.

c. Kesempatan latihan

Anak harus diberi waktu untuk latihan sebanyak yang diperlukan untuk menguasai. Semakin banyak kesempatan berlatih, semakin banyak pengalaman gerak yang anak lakukan dan dapatkan. Meskipun demikian, kualitas latihan jauh lebih penting ketimbang kuantitasnya.

d. Model yang baik

Dalam mempelajari motorik, meniru suatu model memainkan peran yang penting, maka untuk mempelajari suatu dengan baik, anak harus

dapat mencontoh yang baik. Model yang ada harus merupakan replika dari gerakan- gerakan yang dilakukan dalam olahraga tersebut.

e. Bimbingan

Untuk dapat meniru suatu model dengan betul, anak membutuhkan bimbingan. Bimbingan juga membantu anak membetulkan sesuatu kesalahan sebelum kesalahan tersebut terlanjur dipelajari dengan baik sehingga sulit dibetulkan kembali.

f. Motivasi

Besar kecilnya semangat usaha seseorang tergantung pada besar kecilnya motivasi yang dimilikin. Semakin besar motivasi yang di miliki dalam dirinya semakin mudah mempelajari setiap hal.

### **E. Pengertian Belajar**

Belajar merupakan peristiwa terbentuknya asosiasi- asosiasi antara peristiwa- peristiwa yang disebut stimulus (S) dengan respon (R). Stimulus adalah suatu perubahan dari lingkungan eksternal yang menjadi tanda untuk mengaktifkan organisme untuk beraksi atau berbuat, sedangkan respon adalah tingkah laku yang muncul dikarenakan adanya stimulus. Teori belajar yang dikemukakan oleh Thorndike ini disebut dengan teori belajar koneksionisme.

Thorndike juga menggambarkan proses belajar sebagai proses pemecahan masalah. Dalam penyelidikannya tentang proses belajar, pelajar harus diberi persoalan, dalam hal ini Thorndike melakukan eksperimen dengan sebuah *puzzlebox*. Eksperimen yang dilakukan adalah dengan kucing yang dimasukkan pada sangkar tertutup yang apabila pintunya dapat dibuka secara otomatis bila knop di dalam sangkar disentuh. Percobaan tersebut menghasilkan teori *Trial dan*

*Error*. Atas dasar percobaannya, Thorndike menemukan hukum-hukum belajar, yaitu :

### 1. Hukum kesiapan (*Law of Readiness*)

Jika suatu organisme didukung oleh kesiapan yang kuat untuk memperoleh stimulus maka pelaksanaan tingkah laku akan menimbulkan kepuasan individu sehingga asosiasi cenderung diperkuat. Menurut Thorndike, ada beberapa kondisi yang akan muncul pada hukum kesiapan ini, diantaranya :

- a. Jika individu siap untuk bertindak dan mau melakukannya, maka ia akan merasa puas.
- b. Jika individu siap untuk bertindak, tetapi ia tidak mau melakukannya, maka timbullah rasa ketidakpuasan.
- c. Jika belum ada kecenderungan bertindak, namun ia dipaksa melakukannya, maka melakukannya akan menjengkelkan.

Misalnya berdasarkan pengalaman saya selama kuliah di Psikologi yaitu, ketika sudah siap untuk presentasi tetapi dikarenakan dosen tidak hadir maka presentasinya ditunda. Hal ini menyebabkan adanya penurunan dalam belajar untuk mempersiapkan presentasi berikutnya. Karena seperti prinsip hukum kesiapan bahwa ketika individu siap untuk melakukan suatu tindakan tetapi tidak dilakukan maka akan menjengkelkan.

### 2. Hukum latihan (*Law of Exercise*)

Hukum latihan akan menyebabkan makin kuat atau makin lemah hubungan S-R.

Dalam hal ini, hukum latihan mengandung dua hal :



- a. *The Law of Use* : hubungan-hubungan atau koneksi-koneksi akan menjadi bertambah kuat, kalau ada latihan antara situasi yang menstimulasi dengan suatu respons.
- b. *The Law of Disuse*: hubungan-hubungan atau koneksi-koneksi akan menjadi bertambah lemah atau terlupa kalau latihan-latihan dihentikan, karena sifatnya yang melemahkan hubungan tersebut.

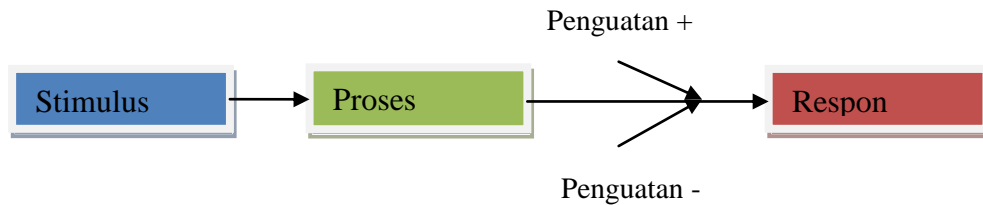
Misalnya berdasarkan pengalaman saya selama kuliah di Psikologi yaitu, ketika tampil dalam presentasi. Sebelum tampil maka saya latihan untuk berbicara, awalnya di depan cermin baru kemudian di depan teman-teman sekelompok. Sehingga saya dapat melakukan presentasi dengan baik.

### 3. Hukum efek (*Law of Effect*)

Hubungan stimulus dan respon cenderung diperkuat bila keadaan yang menyenangkan (*satisfying state of affairs*) dan cenderung diperlemah jika keadaan yang menjengkelkan (*annoying state of affairs*). Rumusan tingkat hukum efek adalah, bahwa suatu tindakan yang disertai hasil menyenangkan cenderung untuk dipertahankan dan pada waktu lain akan diulangi.

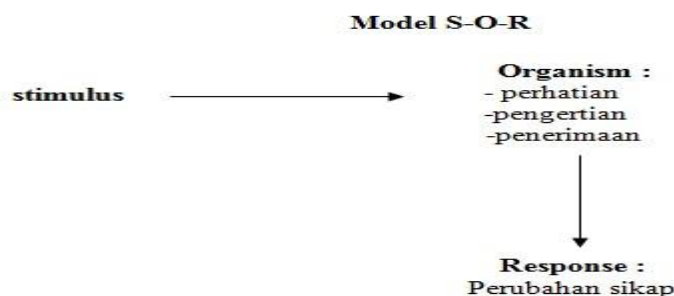
Misalnya berdasarkan pengalaman saya selama kuliah di Psikologi yaitu, ketika saya belajar sebelum kuis dan saya mendapatkan nilai yang baik maka saya cenderung untuk belajar dulu sebelum kuis. Tetapi jika mendapatkan hasil yang tidak memuaskan maka ketika ada kuis lagi di mata kuliah yang sama saya malas untuk belajar. Stimulus yang diberikan kepada organisme dapat diterima atau dapat ditolak, maka pada proses selanjutnya terhenti. Ini berarti stimulus tersebut tidak efektif dalam mempengaruhi organisme, maka tidak ada perhatian (*attention*) dari organisme, jika stimulus diterima oleh organisme berarti adanya

komunikasi dan perhatian dari organisme, dalam hal ini stimulus efektif dan ada reaksi.



**Gambar 6.** Teori Belajar Behaviorisme (Sumber : Slavin, 2000: 143)

Langkah selanjutnya adalah jika stimulus telah mendapat perhatian dari organisme, kemampuan dari organisme inilah yang dapat melanjutkan proses berikutnya. Pada langkah berikutnya adalah organisme dapat menerima secara baik apa yang telah diolah sehingga dapat terjadi kesediaan dalam mengubah sikap. Perubahan berarti bahwa stimulus yang diberikan dapat meyakinkan organisme, dan akhirnya secara efektif dapat merubah sikap. Dalam proses menuju ke respon atau perubahan sikap terjadi penguatan + dan penguatan -, jika yang terjadi penguatan + perubahan sikap akan baik, sebaliknya jika terjadi penguatan - yang terjadi perubahan sikap memburuk.



**Gambar 7.** Stimulus Respon  
(Sumber : Effendy, 2003: 255)

## **F. Bola basket**

Olahraga merupakan suatu kegiatan fisik dan psikis yang dilandasi semangat perjuangan melawan diri sendiri, orang lain atau unsur alam yang di pertandingan harus dilaksanakan secara kesatria sehingga merupakan sarana untuk membentuk kepribadian dalam rangka meningkatkan olahraga.

Olahraga yang ada di sekolah terdiri dari beberapa cabang olahraga yang dipelajari oleh para siswa terutama pada kurikulum salah satunya olahraga bola besar. Olahraga bola besar terdapat pembelajaran bola basket. Olahraga bola basket sudah banyak dilaksanakan disekolah-sekolah yang mempunyai sarana dan prasarana yang lengkap.

Permainan bola basket adalah permainan yang menggunakan bola besar, yang dimainkan dengan tangan dan bertujuan memasukkan bola sebanyak mungkin ke (keranjang) lawan serta menahan lawan agar jarang memasukkan bola basket (keranjang) sendiri.

Permainan bola basket dimainkan di batas ruang tiga dimensi, sebab ring basket ditempatkan pada ketinggian tertentu di atas permukaan tanah. Permainan bola basket memiliki nilai-nilai tertentu yang sifatnya universal. Sebagai permainan yang sifatnya rekreatif, bola basket dimainkan dari usia anak-anak sampai usia dewasa. Permainan bola basket ini dimainkan oleh pria maupun wanita dengan aturan yang dimodifikasi sesuai dengan usia serta kemampuan fisik.

Permainan bola basket menurut Agus Salim (2007:51) dimainkan di atas lapangan dengan permukaan yang keras. Hal ini berlaku untuk lapangan yang ada di dalam maupun di luar ruangan. Sikap dasar dalam permainan basket

memastikan kalian akan biasa bergerak dengan cepat ke segala arah, sikap tersebut ialah “(1) kaki-bahu terbuka lebar (2) lutut menekuk (3) berat badan ditumpukkan pada tumit kaki kalian (4) pinggang sedikit di bengkokkan (5) punggung lurus, dan (6) kepala tengadah”.

Bola basket dimainkan di lapangan persegi panjang oleh dua tim dengan lima pemain per tim, tujuannya dalam Agus salim (2007:52) adalah mendapatkan nilai dengan memasukkan bola ke dalam keranjang sebanyak-banyaknya dan mencegah tim lain melakukan hal yang serupa. Untuk dapat memainkan bola basket dengan baik perlu menguasai teknik gerakan yang efektif dan efisien. Kemampuan dasar dari permainan bola basket adalah “(1) menangkap bola (2) melempar atau mengoper (3) menggiring (mendribel) bola, dan (4) menembakkan bola ke ring”.

#### **G. *Dribbling* Bola Basket**

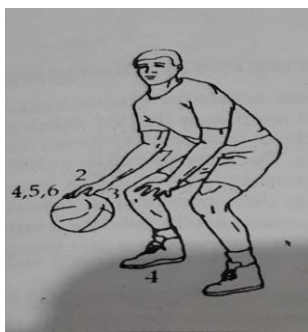
Menurut Hal Wissel (2000:95) *dribbling* bola basket adalah salah satu membawa bola. *Dribbling* digunakan untuk pemain berjalan dengan bola dan untuk memastikan amannya bola dari usaha lawan yang ingin merebutnya. Jadi seorang pemain dalam menerobos pertahanan lawan dibutuhkan kemampuan *dribbling* bola yang baik. Agar tetap menguasai bola sambil bergerak, bola harus memantulkannya kepada lantai.

*Dribbling* bola basket merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket. Manfaat menggiring bola menurut Hal Wissel adalah (1) Memindahkan bola keluar dari daerah padat penjagaan ketika operan tidak memungkinkan, (2) memindahkan bola ketika penerima tidak bebas penjagaan, (3) memindahkan bola pada saat *fastbreak*, (4) menembus

penjagaan ke arah ring basket lawan, (5) menarik perhatian penjaga untuk membebaskan rekan timnya, (6) menyiapkan permainan untuk menyerang, (7) memperbaiki posisi sudut (angle) sebelum mengoper ke arah rekan dan (8) membuat peluang untuk menembak. Maka menggiring bola basket memiliki peranan yang penting dan merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai baik individu ataupun tim dalam keberhasilan proses penyerangan dalam permainan bola basket.

Menurut Gerhard Stoker (1982:20), menggiring adalah gerakan memantul-mantulkan bola ke lantai dengan satu tangan, baik pada saat pemain sedang berdiri ditempat maupun pada saat pemain bergerak.

Dalam melakukan menggiring bola seorang pemain harus melakukan menggiring bola pertama-tama dengan melebarkan siku dan melenturkan pergelangan tangan dan jari, menggiring bola menggunakan pergelangan dan sedikit gerakan lengan bawah. Berikut merupakan gerakan teknik menggiring bola dalam permainan bola basket. Ditunjukkan oleh gambar 8.



**Gambar 8. Kontrol *Dribble***

**Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktis,1996, h. 97**

Cara Melakukan kontrol *dribble* yaitu (1) angkat kepala lihat ring, (2) *Dribble* bola dekat badan, (3) *Dribble* sebatas lutut lebih rendah (4) Bola lepas dari tangan sebelum mengayunkan kaki pivot, (5) *Dribble* dengan ujung jari

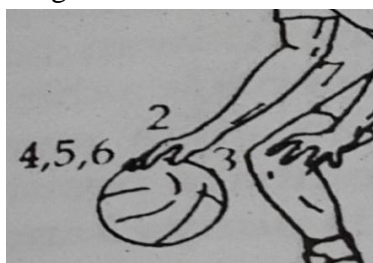
dibengkokkan, (6) Pergelangan yang kuat dan jari dibengkokkan, (7) Badan dan tangan yang tidak mendribble bola melindungi bola.

### 1. Sikap awal menggiring bola

Sikap awal menggiring adalah: (1) Posisitangan/jari terbuka lebar memegang bola, (2) Pandangan mata ke depan/ tidak melihat bola, (3) Posisi badan sedikit jongkok, (4) posisikaki terbuka rileks. Dijelaskan sebagai berikut:

#### 1. Posisi Tangan

Menyentuh bola dengan ujung jari, bukan telapak tangan. Bila menggiring bola, ingin telapak tangan dapat melakukan kontak dengan bola sedemikian rupa bahwa tangan memiliki kontrol yang baik dengan bola dan tidak harus menggunakan banyak kekuatan lengan untuk menjaga bola memantul. Maka, tidak diperkenankan menampar bola dengan telapak tangan. Sebaliknya, cobalah untuk mengontrol bola dengan ujung jari. Buka jari keluar di permukaan bola untuk yang lebih luas, bidang kontak yang lebih seimbang. Tidak hanya akan ujung jari yang memberikan kontrol lebih dari telapak tangan akan tetapi juga akan dapat menggiring bola lebih cepat ditunjukkan oleh gambar 9.



**Gambar 9. Posisi Tangan**

**Sumber : Hal Wissel, *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktis*, 1996, h. 9**

## 2. Posisi pandangan mata

Posisi pandangan arah mata ke depan, agar tetap fokus terhadap keadaan sekitar, sehingga pada saat menggiring bola pemain dapat mempertahankan keadaan sehingga dapat mempertahankan bola secara stabil. Ditunjukkan oleh gambar 10.



**Gambar 10. Pandangan Mata**

**Sumber : Hal Wissel, *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktis*, 1996, h. 97**

## 3. Posisi Badan

Posisi badan dijelaskan dalam Wissel ( 1996:97 ) sedikit condong kedepan dan sedikit membungkuk guna menjaga keseimbangan badan dalam melakukan gerakan menggiring bola. Posisi badan membungkuk selain untuk menjaga keseimbangan tubuh, posisi tersebut dapat membantu pemain dalam membentuk pertahanan diri. Selain itu jaga bola untuk tetap rendah. Memantul bola pendek dan cepat, semakin sulit bagi lawan untuk mencuri. Ditunjukkan oleh gambar 11.

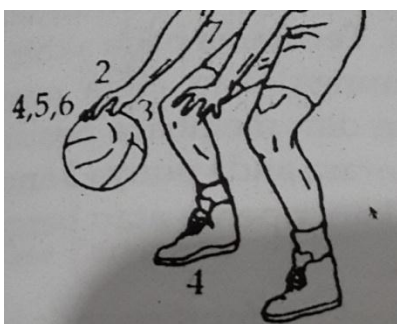


**Gambar 11. Posisi Badan**

**Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktis,1996, h. 97**

4. Posisi kaki

Posisi kaki menurut Wissel ( 1996:97 ) kaki dibuka selebar bahu secara terpisah, lutut ditekuk dalam posisi rendah, posisi badan harus siap naik turun, bentuk posisi badan seolah-olah sedang duduk di kursi. Posisi kaki dibuka lebar berguna menjaga keseimbangan dan mempersiapkan merubah posisi ke gerakan selanjutnya. Bentuk posisi kaki serendah mungkin dengan tanah agar sehingga pantulan bola pada saat menggiring bola basket akan dapat dikontrol dengan baik. Ditunjukkan oleh gambar 12.



**Gambar 12. Posisi Kaki**

**Sumber : Hal Wissel, Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktis,1996, h. 97**



## 2. Sikap akhir menggiring bola

Sikap akhir dalam menggiring bola menurut Dikdik Zafar Sidik (2014:67) bola dipegang dengan kedua tangan dan menghentikan gerakan menggiring bola. Maka setelah menggiring bola dengan salah satu tangan ketika akan mengubah gerakan teknik dasar lanjutan yang lain baik akan menembakkan bola ke ring ataupun dilanjutkan dengan gerakan mengoperkan bola.

Pelaksanaan menggiring bola ; Pelaksanaan menggiring bola dimulai dengan : (a) bola didorong menggunakan seluruh telapak tangan, (b) dorongan dilakukan dengan kekuatan siku, (c) pergelangan tangan fleksibel, (d) dengan akhir gerakan mendorong bola dengan lecutan ujung jari tangan, (e) pada saat bola memantul kembali dari lantai , Bola ditahan dengan telapak tangan tanpa ada suara (meredam) atau seperti gerakan membelai, (f) bola berada disisi kiri dan kanan badan, (g) menggiring di tempat bola rendah.

Dari beberapa definisi diatas disimpulkan bahwa teknik dasar menggiring bola sangat penting dalam permainan bola basket, hal tersebut dikarenakan menggiring bola basket sangat dibutuhkan pada saat melakukan proses penyerangan yaitu menerobos penjagaan lawan dengan membuat peluang yang baik untuk memasukkan bola ke dalam ring sehingga tujuan dari permainan bola basket memasukkan bola ke dalam ring lawan terlaksana dengan baik.

Selain posisi tubuh, yang mendukung dalam pelaksanaan melakukan kegiatan menggiring bola adalah kondisi fisik dari pemain. Unsur kondisi fisik yang mempengaruhi yaitu kekuatan otot lengan, daya tahan, kecepatan kelentukkan. Unsur kondisi fisik memegang peranan yang penting dalam pencapaian prestasi atlet. Beberapa unsur kondisi fisik menurut beberapa ahli diantaranya Dikdik Zafar Sidik (2014 : 67) dalam cabang olahraga. Menurut James Tangkudung ( 2007: 68) Komponen-komponen biomotorik dasar antara lain : (a) Kekuatan, (b) Daya tahan, (c) Kecepatan, (d) Kelentukan, (e) Koordinasi. Dalam menggiring Wissel ( 2007: 15) bola komponen kondisi fisik dari seluruh organ tubuh saling terkait mempengaruhi adalah khususnya pada lengan bagian atas, tungkai atas dan dan bawah dan togok. Pra-syarat untuk melakukan teknik dasar bola basket adalah keseimbangan dan kecepatan. Keseimbangan berarti anda dapat mengatur seluruh bagian tubuh anda di dalam posisi siap untuk bergerak cepat. Kecepatan merupakan suatu keuntungan apabila anda masih mampu melakukan dengan benar.

## **H. Latihan**

### **1. Pengertian Latihan**

Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk dapat meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan

benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan menurut Bumpa (2009:2) adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”.

Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Johansyah Lubis (2013:11) “Penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet”.

Menurut Lumintuarso (2013:45) “latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”.

Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit.

Berulang-ulang maksudnya bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik. Demikian pula agar pola

serta koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif.

Harsono (1988: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan setiap cabang olahraga. Artinya selama dalam proses berlatih seseorang selalu dibantu dengan menggunakan alat pendukung. Contohnya seorang pemain sepakbola agar menguasai teknik menggiring bola dengan baik, diperlukan berbagai macam alat bantu dalam proses latihannya seperti cones yang dipasang sebagai media untuk membantu proses latihan.

Dari pendapat ahli di atas dapat di simpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan kondisi fisik dengan aktivitas fisik secara menyeluruh yang di lakukan secara berulang-ulang guna mencapai puncak prestasi.

## **2. Tujuan Latihan**

Berlatih tentunya harus memperhatikan tujuan latihan. Menurut Sukadiyanto (2011:8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta ketrampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak. Tujuan umum

latihan menurut Bempa dalam Tangkudung dan wahyuningtyas (2012:43)

meliputi:

- a. Untuk mencapai dan menngkatkan perkembangan fisik secara multilateral;
- b. Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- c. Untuk menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.
- e. Untuk mengelola kualitas kemauan.
- f. Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- g. Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlit.
- h. Untuk mencegah cedera
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan teori.

Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik seperti, kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan ketrampilan teknik cabang olahraga.

### **3. Prinsip Latihan**

Prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan dari latihan dapat tercapai dengan maksimal. Penyusunan dan pelaksanaan programlatihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan menurut Bempa dalam James Tangkudung dan Wahyuningtyas Puspitorini (2012:58) adalah :

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh
- 3) Prinsip spesialisasi
- 4) Prinsip individualisasi
- 5) Prinsip variasi latihan
- 6) Prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

Prinsip-prinsip tersebut wajib dijalankan dalam setiap proses latihan.

Prinsip-prinsip tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh dalam membantu untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan ia akan mengisi dengan kegiatan yang tidak merugikan dirinya dan dapat menghambat prestasinya. Ia akan selalu mengisi waktu luangnya dengan hal yang positif dan menghindari hal-hal negatif.

- 2) Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan rencana ini sangat penting pada tahap awal pengembangan atlet. Pengembangan multilateral selama beberapa tahun merupakan dasar periode-periode latihan ketika titik berat terfokus pada perencanaan pengembangan spesialisasi. Latihan multilateral ini bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan tahapan dasar perkembangan anak guna mempersiapkan latihan pengembangan atlet pemula. Latihan multilateral merupakan landasan bagi pengembangan atlet dimasa mendatang.

### 3) Spesialisasi

Latihan dilakukan untuk memenuhi tujuan pencapaian prestasi yang di dahului pengembangan multilateral dan dilanjutkan ke spesialisasi. Spesialisasi merupakan latihan yang langsung dilakukan dilapangan. Spesialisasi merupakan tahap kedua setelah pembinaan atlet secara menyeluruh.

### 4) Individual

Karakteristik individual pada intinya memahami keterbatasan dan kekuatan individual. Prinsip individual di gunakan pelatih untuk memahami keterbatasan-keterbatasan atlet dalam melaksanakan program yang dibuat pelatih dan kekuatan yang bisa memaksimalkan potensinya. Individualisasi adalah salahsatu dari persyaratan utama latihan.

Persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan kecabangan atlet. Dengan prinsip ini pelatih diharapkan mampu untuk memaksimalkan potensi dan kemampuan atlit yang harus dikembangkan serta metode yang sesuai dengan karakteristik atlit.

### 5) Variasi Latihan

Variasi merupakan suatu komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Menurut Willian J. Kraemer dan Keijo Hakkinen (2006:17) variasi latihan adalah:

*“Principle of variation relates to changes in programme characteristics to match changing programme goals as well as to provide a changing target for the body to adapt towards. Planned rest periods are also important in the concept of variation in training”.*

Variasi latihan ini untuk mengurangi kejenuhan atlet saat latihan, variasi ini latihan dengan berbagai cara dapat dilakukan dengan memvariasi latihannya menggunakan permainan dan menggunakan beberapa model serta metode yang diperlukan untuk membuat atlet tidak jenuh dalam melaksanakan latihan. Variasi juga dapat menurunkan ke monotonan atau kebosanan dalam latihan dan akhirnya merangsang adaptasi fisiologi yang hebat. Variasi sangat di perlukan tentunya untuk mencegah timbulnya kebosanan saat latihan berlangsung.

#### 6) Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) merupakan penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan yang dapat dilakukan saat itu. Pembebanan dalam latihan di perlukan agar tubuh dapat memperoleh adaptasi yang baik dalam penampilan gerak.

### **I. Model Latihan *Shuttle Run* dan *Zig-Zag***

#### **1. Model Latihan *Shuttle run***

*Shuttle run* merupakan lari bolak-balik. Pada umumnya *shuttle run* digunakan untuk melatih kelincahan. Latihan *shuttle run* adalah tes lari



bolak-balik untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah (Harsuki, 2003:341).

*Shuttle run* selain digunakan untuk tes kelincahan, *shuttle run* juga dapat digunakan untuk dijadikan metode melatih atau meningkatkan kelincahan dengan menggunakan variasi. Tujuannya adalah agar tidak menyebabkan kebosanan pada proses latihan yang dilakukan. Tujuan *shuttle run* untuk melatih adalah mengubah posisi dan arah pada saat lari dari titik awal ke titik berikutnya.

Tujuan *shuttle run* adalah untuk melatih mengubah arah gerak tubuh. Atlet lari secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lainnya. Setiap kali sampai pada salah satu titik atlet harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari mendribble bola menuju titik yang lainnya.

Menurut Harsono (1988:172) yang perlu diperhatikan dalam latihan *shuttle run*, yaitu:

- a. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu untuk melanjutkan latihannya. Dan atau membalikkan badan dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan jika kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan dribbling.
- b. Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan kelelahan. Jika ulangan larinya terlalu banyak maka

menyebabkan seperti diatas. Factor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih.

Bentuk latihan *shuttle run* ini sangat sesuai apabila diterapkan pada proses latihan menggiring bola dalam hampir setiap bentuk permainan terutama permainan bola basket.

Variasi latihan *shuttle run* yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 13. Model satu variasi latihan *dribble shuttle run*



Gambar 14. Model dua variasi latihan *dribble shuttle run*



Gambar 15. Model tiga variasi latihan *dribble shuttle run*

## 2. Model Latihan *Zig-zag*

*Zig-zag run* adalah latihan mengubah arah gerak tubuh dengan arah berkelok-kelok. Cara melakukannya dengan lari sekencang mungkin dengan lintasan berkelok.

Latihan zig-zag hampir sama dengan latihan shuttle run kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988:172). Tujuan dari latihan zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan kelincahan, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya, sehingga sangat cocok apabila *zig-zag* diterapkan pada proses latihan *dribbling*.

*Zig – zag run* adalah suatu bentuk latihan kebugaran jasmani yang dilakukan dengan cara berlari berkelok–kelok dengan tanda yang telah diatur melewati rambu–rambu yang telah disiapkan. Tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berbelok-belok. Cara melakukannya adalah sebagai berikut.

1. Buatlah lintasan lari zig-zag.
2. Siswa dibariskan menjadi satu baris ke belakang.
3. Gerakan ini dilakukan dengan cara berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2–3 kali di antara beberapa titik (misalnya 4–5 titik)
4. Jarak setiap titik sekitar dua meter.

Dengan metode *zig-zag run* diharapkan agar unsur aspek fisik yang mempengaruhi *dribbling* seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan kelincahan kelentukan fleksibilitas sendi lutut mengalami peningkatan fungsi yang berguna untuk menunjang keterampilan *dribbling* bola basket.



Gambar 16. Model satu variasi latihan *dribble zig-zag*



Gambar 17. Model dua variasi latihan *dribble zig-zag*



Gambar 18. Model tiga variasi latihan *dribble zig-zag*

## J. Ekstrakurikuler

Banyak anggapan di masyarakat yang mengatakan bahwa anak SMA adalah anak yang nakal ataupun bandel. Mereka melakukan itu karena memang mereka berada pada masa peralihan, sehingga dibutuhkan bimbingan atau kegiatan yang sesuai dengan karakteristik mereka. Seperti kegiatan ekstrakurikuler disekolah yang bertujuan untuk mendidik siswa dengan kegiatan-kegiatan yang positif.

Seperti yang telah diatur dalam Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah pasal 2 (2004:2) yaitu kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan pendidikan nasional.

Semua itu diatur dalam peraturan menteri pendidikan dan kebudayaan dengan tujuan untuk mengarahkan remaja pada kegiatan yang bermanfaat untuk mereka sesuai dengan tahap perkembangannya.

#### **K. Karakteristik Siswa SMA**

Usia remaja anak SMA adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, kemampuan berfikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Menurut James Tangkudung (2012:19) pertumbuhan adalah “suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan dari seseorang”.

Pada masa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Piaget dalam Willian Crainn (2007:171) “remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-operasi berfikir formal, orang muda mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis.

Menurut John W. Santrock (2008:42) “*adolescence* (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun”. Masa remaja seseorang mulai mengalami perubahan fisik yang cepat termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan, serta perkembangan fungsi seksual. Masa remaja individu semakin ingin bebas dan mencari jati diri (identitas

diri). Pemikiran mereka menjadi semakin abstrak, logis dan idealis. Menurut Diane E. Papalia & Ruth Duskin Feldman (2004:4) masa remaja adalah “perubahan perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial”.

Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara riil belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

a. Perkembangan fisik

Anak pada usia remaja keadaan tubuhnya meningkat mencapai kekuatan yang maksimal jika mereka menggunakan otot-ototnya, demikian juga kemampuan dalam belajar ketrampilan gerak.

b. Kognitif

Remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam John W. Santrock (2008:54) adalah “Remaja mulai berfikir secara logis. Mereka menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya. Istilah Piaget penalaran hipotetis-deduktif. Mengandung konsep bahwa remaja dapat menyusun hipotesis (dugaan terbaik) tentang cara untuk memecahkan problem dan mencapai kesimpulan secara sistematis”.

c. Afektif

Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental. Memiliki perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan baru sebagai akibat

perubahan-perubahan tubuhnya. Ia mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pula apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ia mulai mengerti tentang keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada masa ini remaja harus dapat mengintegrasikan apa yang telah dialami dan dipelajarinya tentang dirinya

d. **Psikomotor**

Menurut Widiastuti (2015:191) kemampuan motorik adalah “sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak”.

Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengikuti beragam pertandingan atau kegiatan olahraga. Mereka memiliki perhatian, kemauan, dan motivasi. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam masa ini antara lain berupa aktifitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu. Dalam hal ini mereka diberikan kesempatan untuk ikut ambil bagian dalam berbagai kegiatan aktifitas. Bentuk aktivitasnya meliputi pengenalan keterampilan olahraga.

**L. Kerangka Berpikir**

Basket merupakan olahraga yang menuntut setiap pelakunya memiliki kondisi fisik yang prima. Pada permainan bola basket terutama pada saat menggiring bola kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat berperan penting untuk kesuksesan menggiring bola yang dilakukan. Untuk



meningkatkan kelincahan dilakukan dengan proses latihan yang benar sesuai tujuan yang ingin dicapai dan dengan metode latihan yang sesuai yang tersusun secara sistematis dan dengan variasi latihan yang tidak monoton.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh model latihan *dribble zig-zag* dan model latihan *dribble shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket SMAN 16 Bandar Lampung. Harapannya dengan latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* dapat meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket SMAN 16 Bandar Lampung.

#### **M. Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. H1 : Ada pengaruh latihan *dribble zig-zag* terhadap hasil keterampilan *dribble* bola basket.
2. H2 : ada pengaruh latihan *dribble shuttle run* terhadap hasil keterampilan *dribble* bola basket.
3. H3 : Ada perbedaan pengaruh latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* terhadap hasil keterampilan *dribble* bola basket.

### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *pre experimental design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Uhar Suharsaputra (2012:151) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya.

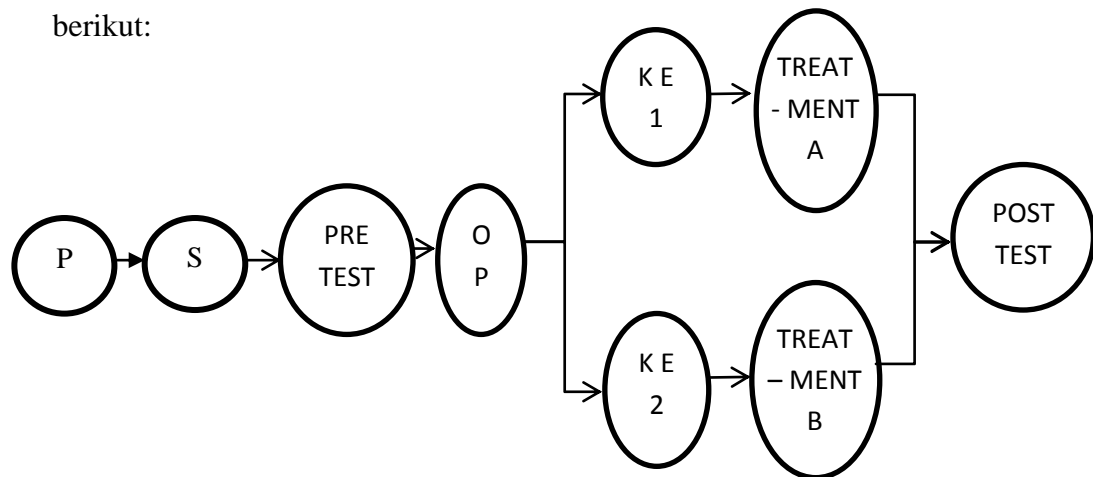
Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap variabel terikat (Y) hasil keterampilan *dribble*.

## B. Rancangan Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pretest-posttest design*.

Desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. Desain tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

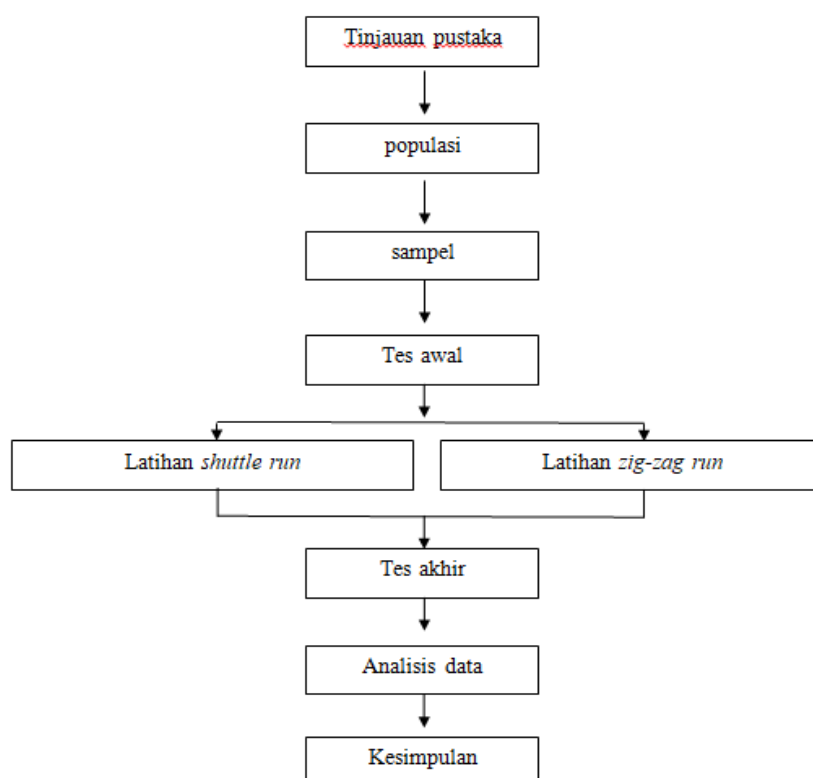


Gambar 19. Desain penelitian

Keterangan :

P	:	Populasi
S	:	Sampel
<i>Pre test</i>	:	Tes awal <i>dribble</i> bola basket
OP	:	<i>Ordinal pairing</i> pengelompokan
K 1	:	Kelompok latihan <i>dribble shuttle run</i>
K 2	:	Kelompok latihan <i>dribble zig-zag</i>
Treatment A	:	Kelompok eksperimen (latihan <i>dribble shuttle run</i> )
Treatment B	:	Kelompok eksperimen (latihan <i>dribble zig-zag</i> )
<i>Post test</i>	:	Tes akhir <i>dribble</i> bola basket

Adapun langkah-langkah penelitian penulis deksripsikan sebagai berikut :



Gambar 20. Langkah-langkah penelitian

## C. Populasi dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri.

Uhar Suharsaputra (2012:115) mendefinisikan bahwa: “populasi merupakan langkah yang sangat penting, dari sini dapat tergambar

bagaimana keadaan populasi, sub-sub unit populasi, karakteristik umum populasi serta keluasaan dari populasi tersebut.”

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMAN 16 Bandar Lampung yang berjumlah 30 siswa.

## **2. Sampel**

Penetapan sampel dalam penelitian ini mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (1997:120), yaitu: Untuk sekedar perkiraan maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih.

Seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, yang berarti kurang dari 100 siswa. Berdasarkan pendapat tersebut, maka seluruh anggota populasi harus diambil. Dengan demikian teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

## **3. Kriteria sampel**

Sebuah penelitian memerlukan objek penelitian. Agar penelitian berjalan dengan efektif dan efisien perlu dilakukan pengambilan sampel yang dapat mewakili karakteristik dari populasi yang ada. Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah kriteria inklusi. Menurut Nursalam

(2003:96) kriteria inklusi adalah karakteristik umum dari suatu populasi target yang akan dijadikan subjek penelitian.

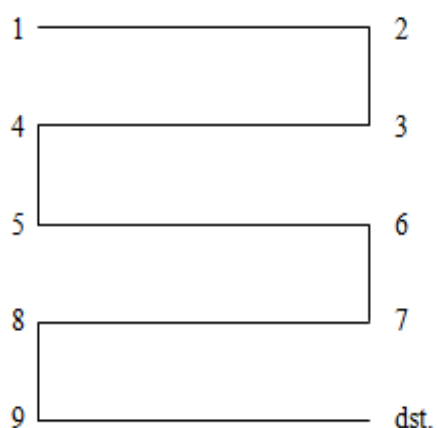
Kriteria sampel dalam penelitian ini adalah;

- a. Sampel berjenis kelamin laki-laki
- b. Sampel berusia 15-17 tahun
- c. Sampel merupakan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung

Pembagian kelompok di dasarkan pada tes awal keterampilan *dribble*.

Setelah hasil tes awal dirangking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasang-pasangkan kedalam kedua kelompok. Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat suatu perbedaan, maka hal ini disebabkan adanya perlakuan yang diberikan.

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* sebagai berikut:



Gambar 21. Pembagian kelompok.  
Sumber : (Sutrisno Hadi, 1995:485)

## D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

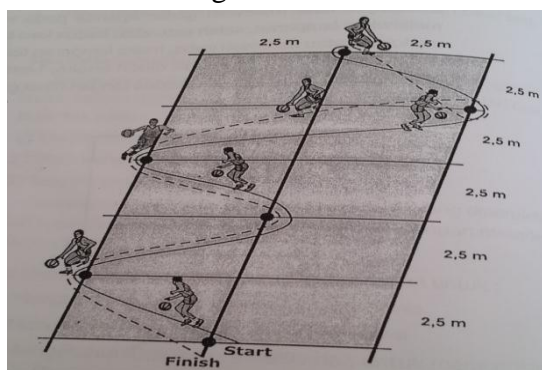
Menurut Suharsini Arikunto (2010 : 192) “instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.

### 1. Instrumen tes

- a. Tujuan : Tes ini dipergunakan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan keterampilan *dribble* bolabasket
- b. Tes Keterampilan Menggiring Bola Basket

Sebelum melakukan tes, testee berdiri dengan bola di belakang garis start. Setelah aba-aba “Ya”, testee menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat pada gambar. Testee diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin.

Apabila setelah testee mencapai titik Start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka testee melanjutkan dribblenya dengan rute seperti semula, Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui testee. Apabila testee melakukan salah *dribble* atau melalui rute yang salah, maka tes harus diulangi.



**Gambar 22: Tes Keterampilan Menggiring Bola Basket**  
 Sumber : Nurhasan, Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, 2001, h. 186

## 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kelincahan menggiring bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment*.

Program latihan yang dilakukan yaitu selama 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment*, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Kamis, Sabtu mulai pukul 15.30-17.30 WIB.

## 2. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

### 1. Uji Prasyarat

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode Liliefors dari Sudjana (2002:466). Prosedur pengujian normalitas sebagai berikut :

1. Pengamatan  $x_1, x_2, \dots, x_n$  dijadikan bilangan baku

$z_1, z_2, \dots, z_n$  dengan menggunakan rumus :

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

(Sudjana, 2002: 466)



Keterangan:

$X_i$  = Variabel masing – masing sampel

$\bar{X}$  = Rata – rata

$S$  = Simpangan baku

2. Untuk tiap bilangan baku menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$ .

3. Menghitung proporsi

$Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$ .

jika proporsi dinyatakan  $S(Z_i)$ .

$$\text{maka } S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

4. Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.

Untuk menguji seberapa besar pengaruh yang diberikan kepada subyek penelitian setelah diberikan perlakuan diadakan uji beda.

#### **b. Uji Homogenitas**

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.

Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai  $p >$  dari 0.05, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai  $p <$  dari 0.05, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125)

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari  
(Sumber Sugiyono, 2011: 125)

### c. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *zig-zag* dan *shuttle run*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji t *paired sample t test*, rumus uji t (*paired semplet-test*) dalam Suharsimi Arikunto, (2005: 395) adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Meandari deviasi (d) antaraposttest dan pretest  
Xd : Perbedaan deviasi dengan mean deviasi  
N : Banyaknyasubyek

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Ada pengaruh model latihan *zig-zag* terhadap hasil keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung
2. Ada pengaruh model latihan *shuttle run* terhadap hasil keterampilan *dribble* bola basket pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung
3. Ada perbedaan pengaruh model latihan *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

Dari hasil penelitian diperoleh bahwa model latihan *shuttle run* memiliki hasil yang lebih baik dari *zig-zag* dalam peningkatan keterampilan *dribble* bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih bola basket disarankan dalam memberikan latihan dapat memilih strategi latihan yang benar-benar cocok sesuai dengan karakteristik materi yang akan diajarkan maupun karakteristik peserta didiknya. Dan untuk latihan peningkatan keterampilan *dribble* bola basket hendaknya menggunakan latihan dengan metode *shuttle run*.
2. Kepada para peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian serupa, disarankan melibatkan variabel lain yang cukup berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *dribble* bola basket dan objek penelitian yang lebih diperluas, serta mempertimbangkan faktor-faktor psikologis siswa guna pengembangan penelitian dibidang pendidikan jasmani khususnya olahraga bola basket, sekaligus memperkaya khasanah dibidang ilmu keolahragaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta, Jakarta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Badan Standar Nasional Pendidikan. 2006. *Panduan Penyusunan Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan*. Depdiknas, Jakarta.
- Bompa, Tudor. 1983. *Theory and Methodology of Training: The Keyb of Athletic Performance*. Kendal/Hunt Publishing Company, Iowa.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Human Kinetic, United States.
- Effendy, Onong Uchjana. 2003. *Ilmu Teori dan Filsafat Komunikasi*. PT Citra Aditya Bakti, Bandung.
- Hadi, Sutrisno. 1995. *Metode Research*. Andi Offset, Yogyakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. CV Tambak Kusuma, Jakarta.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- Hasibuan, Malayu S.P. 2003. *Managemen Sumber Daya Manusia*. Edisi Revisi. Bumi Aksara, Jakarta.
- Hidayat. 1990. *Strategi Belajar Mengajar Bahasa Indonesia*. Bina Cipta, Bandung.
- Kamiso. 1991. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. FPOK IKIP Semarang, Semarang.
- Kemendikbud. 2014. *Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah*. Kemendikbud, Jakarta.

- Kraemer, Willian J. dan Hakkinen, Keiji. 2006. *Strength Training for Sport*. Blakcwell Science. Ltd, Finland.
- Kristiyanto, Agus. 2012. *Pembangunan Olahraga Untuk Kesejahteraan Rakyat dan Kejayaan Bangsa*. Yuma Presindo, Bantul.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo Persada, Depok.
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. LANKOR, Jakarta.
- Lutan, Rusli. 1988. *Belajar Keterampilan Motorik, Pengamat Teori dan Metode*. Depdikbud Dirjen Dikti PPLPTK, Jakarta.
- Mutohir, Toho Cholik. 2005. *Gagasan-gagasan Tentang Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Unesa Universitas press, Surabaya.
- Nurhasan, 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerja sama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas, Jakarta.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Balai Penerbit FKUI, Jakarta.
- Papalia, Diane E. & Feldman, Ruth Duskin. 2004. *Menyelami Perkembangan Manusia*. Salemba Humanika, Jakarta.
- Paturisi, Ahmad. 2012. *Managemen Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Bola Basket*. Jembar, Bandung.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologo Pendidikan*. Kencana Prenada Media, Jakarta.
- Slavin, R.E. 2000. *Educational Psychology: Theory and Practice, Sixth Education*. Allyn and Bocan, Boston.
- Stocker, Gerhard. 1982. *Bola Basket dari Permainan Sampai Pertandingan*. PT. Gramedia, Jakarta.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Afabeta, Bandung.
- \_\_\_\_\_ 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta, Bandung.

- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. PT Refika Aditama, Bandung.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. CV. Lubuk Agung, Bandung.
- Surakhmad. 1982. *Pengantar pengertian Ilmiah*. Tarsito, Bandung.
- Tangkudung, James & Puspitarini, Wahyuningtyas. 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Cerdas Jaya, Jakarta.
- Wissel, Hal. 1996. *Bola Basket Dilengkapi dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktis*. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta.
- \_\_\_\_\_ 2000. *Bola basket: Langkah Untuk Sukses*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.