

**Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag dan Metode Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribble Permainan Bola Basket**

Hari Tri Prayoga  
Universitas Lampung

**Abstrak :** *Contribution of Length of Arm, Arm Strength, Leg Length and Power Legs with Tiger Jump Results* . The aim of this study was to find out the improvement of dribble skills through zigzag training and shuttle run. This study uses an experimental method. The sample in this study was students of SMAN 16 Bandar Lampung who joined basketball extracurricular with 30 students. The results of the research through the shuttle run and zig-zag methods have a significant influence on dribble skills. This can be seen from the results of the calculation of the data obtained for the average value of the students' dribble exam in the final test of the run exercise which is 15.36 seconds faster than the zigzag exercise with an average of 15.99 seconds. The conclusion of this study is that the exercise with the shuttle method runs more effectively than the zigzag exercise on the dribble skills of basketball extracurricular students at SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

**Keywords :** *basketball, dribble, exercise, shuttle run, zig-zag*

**Abstrak :** **Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag dan Metode Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribble Permainan Bola Basket.** Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan 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 jumlah 30 siswa. Hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* dan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribble* bola basket. hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh untuk nilai rata-rata keterampilan *dribble* siswa pada tes akhir latihan *shuttle run* adalah 15.36 detik lebih cepat dibandingkan dengan latihan *zig-zag* dengan rata-rata 15.99 detik. 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.*

## PENDAHULUAN

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

## Jurnal

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 menggiring bola 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 menggiring bola 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 kejenuhan berlatih karena kurang menantang materi yang disajikan oleh pelatih.

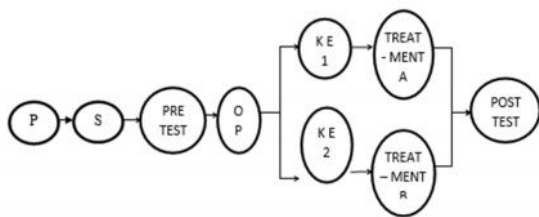
Maka diperlukan pengembangan variasi latihan baik materi tahapan *fundamental* hingga sampai dengan variasi latihan-latihan *dribble zig-zag* dan *dribble shuttle run* yang kompleks pada teknik menggiring bola basketnya sehingga keterampilan menggiring bola basket para siswa semakin baik dan tepat dalam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

Dari penjelasan tersebut peneliti bermaksud melakukan penelitian tentang Pengaruh metode latihan *dribble zig-zag* dan metode 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.

**METODE**

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. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket dengan jumlah 30 siswa. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap variabel terikat (Y) hasil keterampilan *dribble*.

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 1 desain penelitian

Keterangan :

- P : Populasi
- S : Sampel
- Pre test : Tes awal *dribble* bola basket
- OP : *Ordinal pairing* pengelompokan

- K 1 : Kelompok latihan *dribble shuttle run*
- K 2 : Kelompok latihan *dribble zig-zag*
- Treatment A : Kelompok eksperimen (latihan *dribble shuttle run*)
- Treatment B : Kelompok eksperimen (latihan *dribble zig-zag*)
- Post test : Tes akhir *dribble* bola basket

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.

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 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

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

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

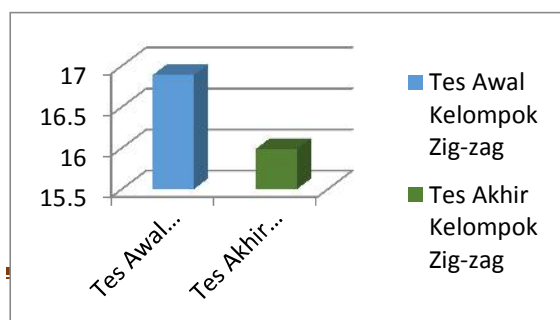
Data yang diperoleh dari hasil tes maupun pengukuran masih belum berarti dan berupa skor mentah. Data yang terdapat dalam penelitian diolah dan dianalisis berdasarkan langkah-langkah penelitian yang telah diuraikan pada bab III. Adapun hasil dari pengolahan dan analisis data tersebut penulis uraikan pada tabel-tabel dibawah ini:

Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok

Kelompok	Periode Tes	Nilai 1 kelompok	
		$\bar{x}$	s
Metode Latihan Zig-zag	Tes Awal	16.89	1.02
	Tes Akhir	15.99	0.92
Metode Latihan Shuttle Run	Tes Awal	16.87	0.99
	Tes Akhir	15.36	0.98

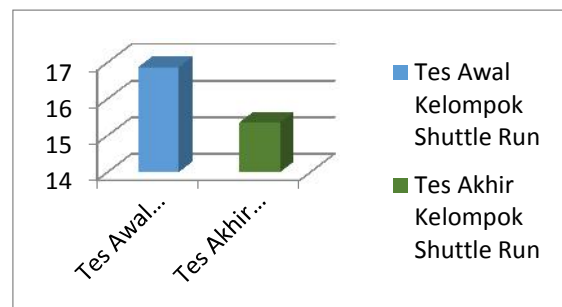
Dari tabel diatas menunjukkan bahwa rata-rata tes awal kelompok latihan zig-zag sebesar 16.87 detik dengan simpangan baku 1,02 dan rata-rata latihan shuttle run sebesar 16.87 detik dengan simpangan baku sebesar 0,99. Sedangkan rata-rata tes akhir kelompok latihan zig-zag sebesar 15,99 dengan simpangan baku sebesar 0,92 dan rata-rata latihan shuttle run sebesar 15.36 dengan simpangan baku sebesar 0,98

Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal dan tes akhir latihan dengan metode zig-zag dan latihan dengan metode shuttle run terhadap keterampilan dribble permainan bola basket dapat digambarkan dengan diagram dibawah ini.



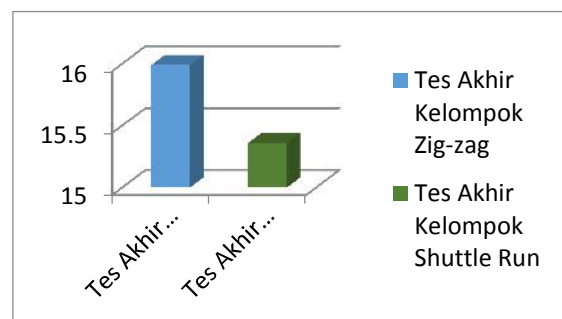
Gambar 10. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dribble Bola Basket Dengan Metode Zig-Zag

Berdasarkan diagram di atas didapatkan rata-rata hasil tes awal kelompok zig-zag 16.89 detik dan tes akhir 15.99 detik. bahwa terdapat peningkatan dibuktikan dengan penurunan rata-rata catatan waktu siswa kelompok latihan dengan metode zig-zag.



Gambar 11. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dribble Bola Basket Dengan Metode Shuttle Run

Berdasarkan diagram di atas didapatkan rata-rata hasil tes awal kelompok shuttle run 16.87 detik dan tes akhir 15.36 detik. bahwa terdapat peningkatan dibuktikan dengan penurunan rata-rata catatan waktu siswa kelompok latihan dengan metode shuttle run.



Gambar 12. Diagram Batang Hasil Tes Akhir Latihan Dribble Bola Basket Dengan Metode Zig-zag dan Shuttle Run

Berdasarkan diagram di atas didapatkan hasil tes akhir latihan *Zig-zag* 15.99 detik dan tes akhir latihan *shuttle run* 15.36 detik, bahwa terdapat perbedaan peningkatan keterampilan *dribble* bola basket siswa yang latihan dengan metode *zig-zag* dan *shuttle run*. Peningkatan keterampilan *dribble* bola basket siswa dengan metode *shuttle run* lebih signifikan dibandingkan dengan latihan *zig-zag*.

**Analisis Data**

Setelah diketahui hasil penghitungan nilai rata-rata dan simpangan baku dari tes awal dan tes akhir dari kedua kelompok sampel, maka langkah selanjutnya adalah pengujian analisis dengan menghitung uji normalitas

**Uji Normalitas**

Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka data tersebut berdistribusi normal.

Berdasarkan hasil tes keterampilan menggiring bola basket siswa pada kedua kelompok eksperimen dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai  $L_{hitung}$  yang lebih kecil daripada  $L_{tabel}$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu latihan *zig-zag* dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan *shuttle run* yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Kesimpulan
Data Tes Awal Latihan Zig-Zag	0.107784	0.220	Normal
Data Tes Awal Latihan Shuttle Run	0.112361	0.220	Normal

Data Tes Akhir Latihan Zig-zag	0.127058	0.220	Normal
Data Tes Akhir Latihan Shuttle Run	0.198372	0.220	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data tes awal kelompok latihan *zig-zag*  $L_{hitung} 0,1078 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal. Data tes awal kelompok latihan *shuttle run*  $L_{hitung} 0,112 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal. Data tes akhir kelompok latihan *zig-zag*  $L_{hitung} 0,127 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok latihan *shuttle run*  $L_{hitung} 0,198 < L_{tabel} 0,220$  yang berarti data berdistribusi normal.

**Uji Signifikan**

**Metode Latihan Zig-Zag**

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kedua kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir selanjutnya dilakukan uji pengaruh atau uji t untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada kedua kelompok sampel terhadap keterampilan menggiring bola basket siswa.

Uji Pengaruh data *pre test* dan *post test* kelompok latihan *zig-zag* dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan *zig-zag* terhadap keterampilan menggiring bola siswa. Hasil perhitungan uji pengaruh pada data *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel di berikut ini:

Tabel 3. Hasil perhitungan uji pengaruh data *pre test* dan *post test* Latihan Zig-Zag

Sampel	Tes Awal	Tes Akhir
Sampel 1	18.46	17.91
Sampel 2	16.53	16.41
Sampel 3	15.04	14.97
Sampel 4	18.11	14.93
Sampel 5	16.43	16.4



## Jurnal

Sampel 6	17.32	16.33
Sampel 7	17.22	15.94
Sampel 8	16.9	15.43
Sampel 9	15.51	14.81
Sampel 10	17.09	16.77
Sampel 11	16.32	16.29
Sampel 12	15.91	15.63
Sampel 13	18.42	17.43
Sampel 14	16.44	15.02
Sampel 15	17.79	15.68
<b>RATA-RATA</b>	<b>16.899</b>	<b>15.996</b>
<b>SD</b>	<b>1.0209</b>	<b>0.924</b>
<b>T<sub>hitung</sub></b>	<b>3.92</b>	
<b>T<sub>tabel</sub></b>	<b>2.145</b>	

Nilai rata-rata keterampilan menggiring bola basket siswa sebelum diberikan latihan *zig-zag* 16.899 detik dan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan latihan *zig-zag* adalah 15.996 detik yang artinya bahwa terdapat peningkatan keterampilan menggiring bola basket dari tes awal dan tes akhir ditandai dengan terjadi penurunan rata-rata catatan waktu tes.

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh diperoleh nilai  $t_{hitung} 3.92 > t_{tabel} 2,145$  untuk 5% dengan  $dk = 14$ , yang berarti ada pengaruh data hasil *pre test* dan data hasil *post test* kelompok latihan *zig-zag*, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag* terhadap keterampilan *dribble* permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

### Metode Latihan Shuttle Run

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kedua kelompok sampel baik tes awal maupun tes akhir maka dilakukan uji pengaruh dan uji  $t$  untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan perlakuan pada

kedua kelompok sampel terhadap keterampilan *dribble* siswa.

Uji Pengaruh data *pre test* dan *post test* kelompok latihan *shuttle run* dilakukan untuk mengetahui berpengaruh atau tidaknya latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* bola basket siswa. Hasil perhitungan uji pengaruh pada data *pre test* dan *post test* dapat dilihat pada tabel di berikut ini:

Tabel 4. Hasil perhitungan uji pengaruh data *pre test* dan *post test* Latihan Shuttle Run

Sampel	Tes Awal	Tes Akhir
Sampel 1	15.02	14.16
Sampel 2	17.54	15.76
Sampel 3	16.88	16.47
Sampel 4	16.92	15.73
Sampel 5	15.89	15.69
Sampel 6	18.71	17.01
Sampel 7	17.31	16.56
Sampel 8	18.01	16.02
Sampel 9	15.22	14.12
Sampel 10	16.78	14.27
Sampel 11	17.12	15.71
Sampel 12	17.65	15.32
Sampel 13	16.74	14.13
Sampel 14	16.09	14.08
Sampel 15	17.26	15.37
<b>RATA-RATA</b>	<b>16.876</b>	<b>15.36</b>
<b>SD</b>	<b>0.99612</b>	<b>0.988404</b>
<b>T<sub>hitung</sub></b>	<b>7.85</b>	
<b>T<sub>tabel</sub></b>	<b>2.145</b>	

Nilai rata-rata keterampilan *dribble* siswa sebelum diberikan latihan *shuttle run* 16.876 dan nilai rata-rata setelah diberikan perlakuan latihan adalah 15.36 yang artinya bahwa terdapat peningkatan keterampilan *dribble* bola basket dari tes awal dan tes akhir ditandai dengan terjadi penurunan waktu dari tes awal ke tes akhir.

Berdasarkan hasil perhitungan uji pengaruh diperoleh nilai  $t_{hitung} 7.85 > t_{tabel} 2,145$  untuk 5% dengan  $dk=14$ , yang berarti ada pengaruh data hasil *pre test* dan data hasil *post test* kelompok latihan *shuttle run*, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* permainan bola basket pada siswa SMA Negeri 16 Bandar Lampung.

### Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data diperoleh temuan sebagai berikut :

Latihan keterampilan *dribble* bola basket dengan metode *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Dalam hal ini, diharapkan pelatih dan siswa dapat mengaplikasikan metode latihan ini untuk meningkatkan dapat membantu meningkatkan penguasaan keterampilan teknik *dribble* bola basket siswa. Selain itu juga, latihan dengan metode *zig-zag* memiliki keunggulan yaitu latihan lebih spesifik untuk tujuan meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket siswa.

Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan siswa untuk mempermudah dan meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket. Dengan kata lain, bentuk latihan dengan metode *zig-zag* siswa dapat memahami dan merasakan hasil peningkatan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket.

Latihan dengan metode *shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket siswa

ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Dalam hal ini latihan dengan metode ini memberikan pemahaman dan pembiasaan tubuh terhadap keterampilan *dribble* secara bertahap dan dilakukan secara berkelanjutan. Harapannya metode ini dapat menjadi salah satu rujukan latihan guna meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket siswa.

Latihan dengan metode *shuttle run* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan latihan dengan metode *zig-zag* untuk meningkatkan keterampilan *dribble* pada permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan latihan atau meningkatkan penguasaan keterampilan teknik dasar bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Seperti pada permainan bola basket, misalnya aspek teknik berupa teknik dasar *dribble* yang banyak membutuhkan variasi latihan guna meningkatkan keterampilan *dribble* siswa. Pengalaman latihan tersebut sangat dibutuhkan guna meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket siswa. Oleh karena itu, yang dibutuhkan dalam peningkatan keterampilan *dribble* bola basket adalah dengan program latihan yang tersusun secara sistematis, penerapan variasi latihan, dan disesuaikan dengan karakteristik siswa serta tujuan latihan yang jelas.

Masing-masing pengaruh latihan *zig-zag* dan *shuttle run* dapat digunakan sebagai metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket siswa. Akan tetapi, dalam penggunaannya disesuaikan pada tujuan, karakteristik peserta, kesesuaian kondisi sarana dan prasarana yang tersedia dan dengan tidak mengabaikan norma-norma pembebanan latihan seperti ; dengan memanipulasi



## Jurnal

volume, variasi latihan, tujuan latihan, dan intensitas latihan.

Berdasarkan pada hasil penelitian ini bahwa latihan dengan metode *shuttle run* memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan latihan dengan metode *zig-zag*.

Berdasarkan dari hasil penelitian ini peneliti merekomendasikan agar latihan dengan metode *shuttle run*, karena latihan dengan metode *shuttle run* memberikan hasil yang lebih signifikan untuk meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket siswa.

### SIMPULAN

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

1. Secara keseluruhan terdapat perbedaan antara latihan *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung.
2. Dari hasil penelitian diperoleh hasil bahwa latihan dengan metode *shuttle run* memiliki hasil yang lebih baik dalam peningkatan keterampilan *dribble* bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 16 Bandar Lampung.
3. Bagi siswa yang memiliki keterampilan *dribble* bola basket yang kurang baik direkomendasikan untuk menggunakan latihan dengan metode *shuttle run* guna meningkatkan keterampilan *dribble* bola basket siswa

### 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

- Ahmadi, Nuril. 2007. Permainan Bola Basket. Surakarta: Era Intermedia.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augustyn, Adam. 2011. *The Britannica Guide to Soccer*. New York: Britannica Educational Publishing, Inc.
- Bompa. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. New York : Human Kinetic.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

## Jurnal

- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah Bekerja sama dengan Ditjen Olahraga Depdiknas.
- Nursalam. 2003. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Salim, Agus. 2007. *Buku Pintar Bola Basket*. Bandung: Jembar.
- Stocker, Gerhard. 1982. *Bola Basket dari Permainan Sampai Pertandingan*. Jakarta: PT. Gramedia.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tangkudung, James & Puspitarini, Wahyuningtyas. 2012. *Kepelatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Wissel, Hal. 2000. *Bola basket: Langkah Untuk Sukses*, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.