20. LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP HASIL DRIBBLE BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X

By Hartati Hartati

WORD COUNT 1934

TIME SUBMITTED 29-MAY-2020 06:04AM

PAPER ID 59444872

LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL *DRIBBLE* BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X

Oleh :

Tri Wahyu Ningsih, Hartati
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan FKIP Universitas Sriwijaya
Email: triwahyuningsih1710@gmail.com, tarunsri@rocketmail.com,
silviaryanti@fkip.unsri.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble* bola basket siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekayu. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *pretest posttest randomized control group*. Sampel yang digunakan berjumlah 60 siswa, setelah itu dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *shuttle run* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Teknik analisis menggunakan metode uji "t". Setelah melakukan latihan dan dilakukan *posttest*, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5,2 untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hanya mengalami penurunan sebesar 1,15. Serta hasil hipotesis menunjukkan nilai t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} yaitu 6,67 > 1,67 maka H_a diterima dan H_o ditolak, hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *shuttle run* memberikan pengaruh terhadap hasil *dribble* bola basket. Implikasi penelitian ini adalah latihan *shuttle run* dapat digunakan dalam *dribble* pada permainan bola basket.

Kata-kata kunci : *latihan shuttle run, dribble, bola basket*

Abstract : This study aims to determine the effect of shuttle run exercise on the dribbler basketball results of students of class X SMA Negeri 1 Sekayu. This research uses experimental method with Quasi Experimental Design design using pretest posttest randomized control group. The sample used is 60 students, after which it is divided into two groups, namely 30 students of the experimental group and 30 students of the control group. The experimental group was given the shuttle run exercise treatment while the control group was not treated. Analytical technique using test method "t". After doing the exercises and posttest, there was an average increase of 5.2 for the experimental group and the control group only decreased by 1.15. As well as the results of the hypothesis shows the value of tcount is greater than ttable is 6.67> 1.67 then Ha accepted and Ho rejected, this indicates that the method of shuttle run exercise gives effect to the dribble basketball. The implication of this research is that the shuttle run exercise can be used in dribbles on basketball games.

Keywords: exercise shuttle run, dribble, basketball

PENDAHULUAN

Menurut Khoeron (2017: 1), *basketball* adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Menurut Abdul dan Y. Kishore (2014: 14) Permainan bola basket sangat dipengaruhi oleh kemampuan keterampilan dan kerja sama tim dalam permainan bola basket semua pemain harus mempunyai keterampilan mendasar seperti *dribble, shooting, rebound,* dan lain-lain. Untuk menjadi pemain basket yang baik, harus ahli dalam *mendribble* dengan tangan manapun. *Mendribble* adalah teknik yang harus di latih sendiri, yang dibutuhkan hanyalah bola dan keinginan untuk maju (Wissel, 2000: 96). Teknik menggiring bola atau *dribbling* sangat penting untuk melewati lawan, maka teknik menggiring bola atau *dribbling* harus dilakukan dengan baik dan juga harus memiliki kelincahan yang baik juga (Kosasih, 2008: 38). Gerakan menggiring bola harus dilakukan dengan kecepatan dan kelincahan yang baik oleh setiap pemain sehingga dapat lebih awal menyerang. Karena jika tidak memiliki kecepatan dan kelincahan yang baik maka menggiring bola atau *dribbling* bola yang mereka lakukan akan mudah direbut oleh lawan.

Hasil observasi pada siswa SMA Negeri 1 Sekayu yaitu masih kurang menguasai keterampilan teknik dasar permainan, salah satunya kelincahan dan kecepatan dalam menggiring bola. Hal ini dapat dilihat dari aktivitas permainannya 60% siswa SMA Negeri 1 Sekayu masih terbiasa *dribble* melihat bola yang seharusnya melihat sekeliling lapangan dan peluang, 40 % siswa SMA Negeri 1 Sekayu juga kurang lincah dan cepat pada saat menggiring bola sehingga dengan mudah dihentikan oleh lawan.

Menggiring bola pada permainan bola basket membutuhkan kemampuan mengontrol bola, menguasai dan mengambil keputusan. Tingkat penguasaan tersebut, siswa dapat menerobos dan menghindari hadangan dari lawan agar dapat memasukkan bola ke dalam keranjang. Kemampuan siswa dalam menggiring bola basket masih dalam kategori rendah.

Menurut Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 58) Macam-macam latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah *shuttle run* kearah samping, maju, dan mundur. Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan bola basket adalah *latihan shuttle run* (Abidin, 1999: 77). Kelebihan dari latihan *shuttle run* menurut Nafi'ah (Giriwijoyo dan Dikdik dikutip ,

2015: 4) pada saat melakukan *shuttle run* terjadi pergerakan persendian lengan terutama tungkai sehingga akan meningkatkan fleksibilitas. Kemudian, adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan gerak. Saat latihan berlangsung akan terjadi koordinasi fungsi otot yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan gerak dan memelihara keseimbangan. Fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan koordinasi adalah hal-hal yang diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan. Pendapat Miller, Herniman, Ricard, dkk dikutip (Goran dkk : 2010) Kelincahan sangat tergantung pada koordinasi ada sejumlah besar faktor yang mempengaruhi tingkat kelincahan seperti mobilitas sendi, keseimbangan dinamis, kekuatan dan fleksibilitas, tingkat sumber daya energi, kekuatan, kecepatan dan struktur biomekanik gerakan yang optimal. Menggiring bola dalam permainan bola basket membutuhkan teknik keterampilan yang tinggi sehingga dibutuhkan kelincahan dan kecepatan untuk melewati lawan atau menerobos lawan agar dapat mendapatkan poin.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dibutuhkan latihan *shuttle* run terhadap kelincahan *dribble* bola basket.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *pretest posttest randomized control group*. Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu 30 siswa kelompok eksperimen dan 30 siswa kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan latihan *shuttle run* sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan. Pada penelitian ini menggunakan variabel bebas dan terikat. Responden penelitian ini berjumlah 60 orang siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekayu. Seluruh sampel melakukan test awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan selama 6 minggu dengan 18 kali pertemuan lalu sampel melakukan test akhir (*posttest*). Analisis penelitian ini menggunakan uji "t" dengan derajat kepercayaan 95%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Instrument tes yang digunakan pada penelitian ini menggunakan tes *dribbling* bola basket. Pada tes ini yang ditentukan adalah rintangan yang dilewati (kun). Ukuran kun dengan tinggi 23 cm, kaki persegi empat dengan ukuran 13,5 cm x 13,5 cm. Menurut Nurhasan (2001: 86) Peserta tes diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan (kun) sebanyak mungkin. Apabila setelah peserta

mencapai titik start kembali waktu 30 detik belum selesai, maka peserta melanjutkan *dribble* dengan rute seperti semula. Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang mampu dilalui peserta tes (siswa).

Tabel 1 Kategori Hasil *Dribble* atau Menggiring Bola

Kategori	Rentang Skor
Sangat Baik	≥ 26
Baik	20 – 25
Cukup	14 – 19
Kurang	8 – 13

Sumber : (Nurhasan, 2001: 86)

Berdasarkan hasil dari *pretest* kelompok eksperimen yang telah dilaksanakan, didapatkan bahwa kun yang berhasil dilewati siswa pada saat *dribble* bola basket terbanyak yaitu 18 kun termasuk dalam kategori cukup, hasil *dribble* terendah hanya 7 kun termasuk dalam kategori kurang dan rata-rata hasil *pretest dribble* adalah 12,1. Setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel diberikan sebuah perlakuan yaitu latihan *shuttle run* selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu, lalu pada pertemuan terakhir dilakukan *posttest*. Setelah itu dilakukan *posttest* kelompok eksperimen di dapatkan hasil *posttest* bahwa kun yang berhasil dilewati siswa pada saat *dribble* bola basket terbanyak yaitu 24 kun termasuk dalam kategori baik, hasil *dribble* terendah 13 kun yang termasuk dalam kategori kurang dan rata-rata 17,3. Dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen terlihat peningkatan rata-rata *dribble* sebesar 5,2. Berdasarkan hasil tersebut terjadinya peningkatan karena diberikan perlakuan latihan *shuttle run* secara berulang, hal sependapat dengan Mylsidayu dan Kuniawan (2015 : 50) peningkatan latihan akan terjadi apabila seseorang melakukan latihan secara berulang-ulang dengan jangka waktu yang panjang.

Berdasarkan hasil *pretest* kelompok kontrol yang telah dilaksanakan, didapatkan bahwa kun yang berhasil dilewati siswa pada saat *dribble* bola basket terbanyak yaitu 18 kun termasuk dalam kategori cukup, *dribble* terendah hanya 7 kun dalam kategori kurang dan rata-rata hasil *pretest dribble* adalah 11,9. Setelah *pretest* dilaksanakan dan data telah diambil kemudian sampel tidak diberikan sebuah perlakuan 6 minggu, Lalu pada pertemuan terakhir dilakukan *posttest*. Hasil *posttest* kelompok kontrol maka didapatkan bahwa hasil *dribble* terbanyak yaitu 22 kun, hasil *dribble* terkecil 11 kun dan rata-rata 10,2. Dari hasil *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol terlihat penurunan rata-rata *dribble* sebesar 1,15.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada 60 siswa SMA Negeri 1 Sekayu an

dibagi menjadi 2 kelompok dengan menggunakan system *ordinal paering* dengan 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan selama 6 minggu sebanyak 16 kali pertemuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Harsono dikutip Syamsuramel (2012) bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat. Menurut Soekarman dikutip Iyakrus (2012) Latihan yang dilakukan harus sesuai dengan program latihan yang dirancang berdasarkan kemampuan dengan melibatkan otot-otot utama terlebih dahulu. Penerapan latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble* bola basket berhasil. Seluruh data berasal dari sampel yang homogeny. Dibuktikan setelah dilakukan uji homogenitas, didapat $x^2_{hitung} = 0,36$ untuk *pretest* dan $x^2_{hitung} = 0,53$ untuk *posttest* sedangkan $x^2_{tabel(0,95)(1)} = 3,84$, karena 0,36 < 3,84 dan 0,53 < 3,84 berarti sampel berasal dari populasi yang homogen. Diketahui data normal dan data berasal dari sampel yang sama, kemudian dilakukan uji hipotesis dengan statistic uji "t" dan didapatkan $t_{hitung} = 6,67 > t_{tabel} = 1,67$ maka terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Hipotesis H_O ditolak dan H_a diterima. Pernyataan H_a yaitu adanya peningkatan hasil *dribble* bola basket melalui perlakuan latihan *shuttle run* yang dilakukan selama 6 minggu dengan intensitas 70% - 85%.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian pengaruh latihan *shuttle run* hasil *dribble* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Sekayu, bahwa latihan *shuttle run* berpengaruh terhadap hasil *dribble* bola basket siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Sekayu dengan nilai rata-rata *pretest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 12,1 dan nilai rata-rata *pretest* kelompok kontrol yaitu sebesar 11,9. Sedangkan hasil nilai rata-rata *posttest* kelompok eksperimen yaitu sebesar 17,3 dan nilai rata-rata *posttest* kelompok kontrol adalah sebesar 10,2. Peningkatan pada kelompok eksperimen sebesar 5,2 dan penurunan pada kelompok kontrol sebesar 1,115. Berdasarkan hasil hitung uji t atau uji hipotesis diperoleh dengan nilai $t_{hitung} = 6,67 > t_{tabel} = 1,67$. Latihan *shuttle run* memiliki pengaruh terhadap hasil *dribble* bola basket.

DAFTAR PUSTAKA

Abidin, Akros. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Apta, Mylsidayu, Kurniawan Febri. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Budiwanto, Setyo & Roesdiyanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboraturium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.

Iyakrus. 2012. Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjass FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1) :1-6.

Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.

Kosasih, Danny. 2008. *Fundamental Basketball*. Semarang: Karangturi Media.

Mohaimin, Abdul & Y. Kishoer. 2014. *Construction of dribbling control ability test for basketball*. International Journal of Physical Education, Sports and Health 2014; 1(2): 14-16

Nafiah. 2015. "Pengaruh Permainan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Anak Usia 4-5 Tahun". Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga

Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.

Sugiyono . 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. bandung : Alfabeta

Sporis, G, Milanovic, L, Jukic, I, Omrcen, D, Molinuevo, J.S. 2010. The Effect of Agility Training on Atletic Power Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research, 42(1)* :65-72

Syamsuramel. 2012. Penerapan Penyediaan Umpan Balik Pada Latihan Teknik Tendangan Sekolah Sepakbola Sriwijaya Fc. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1) :63-68.

Wissel, Hal. 2000. Bola Basket. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

20. LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP HASIL DRIBBLE BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X

ORIGINALITY REPORT

16%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	dokumen.tips Internet	35 words — 2%
2	eprints.uny.ac.id Internet	35 words — 2%
3	repository.upi.edu Internet	25 words — 1%
4	digitalcommons.ithaca.edu Internet	22 words — 1%
5	Dewi Oktapia, Yeni Asmara, Risa Marta Yati. "Upaya Meningkatkan Minat Belajar IPS pada Siswa dengan Media Pembelajaran Power Point", Journal of Education and Instruction (JOEAI), 2019 Crossref	18 words — 1%
6	repository.uir.ac.id Internet	16 words — 1%
7	Fitria Intan Pramudi Wardani, Mawardi Mawardi, Suhandi Astuti. "Perbedaan Hasil Belajar Matematika Kelas 4 SD dalam Pembelajaran Menggunakan Model Discovery Learning dan Problem Based Learning", JTAM | Jurnal Teori dan Aplikasi Matematika, 2018 Crossref	13 words — 1%
8	id.123dok.com Internet	12 words — 1%

9	eprints.umm.ac.id Internet	12 words — 1%
10	stkip.wordpress.com Internet	11 words — 1%
11	www.makalahskripsi.com Internet	11 words — 1%
12	eprints.uns.ac.id Internet	11 words — 1%
13	Maghfiratul Rahmi, Fitriani Fitriani, Dedeh Kurniasih. "PENGGUNAAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE ROTATING TRIO EXCNHANGE (RTE) BERBANTUAN MEDIA COUPLE CARD PADA SUB MATERI TATA NAMA SENYAWA HIDROKARBON TERHADAP HASIL BELAJAR SISWA KELAS XI IPA SMA ADISUCIPTO SUNGAI RAYA", AR-RAZI Jurnal Ilmiah, 2018 Crossref	10 words — 1%
14	digilib.unisayogya.ac.id Internet	10 words — 1%
15	pdf.healthmed.ba Internet	10 words — 1%
16	jurnal.univpgri-palembang.ac.id Internet	10 words — 1%
17	mafiadoc.com Internet	9 words — < 1%
18	akademifarmasijember.ac.id Internet	9 words — < 1%
19	Tery Wanena. "Kontribusi power otot tungkai, kekuatan otot lengan, dan koordinasi mata tangan dengan kemampuan jump shot bolabasket pada mahasiswa FIK Uncen tahun 2017", Journal Power Of Sports, 2018 Crossref	8 words — < 1%

20	jurnal.unma.ac.id Internet	8 words — < 1%
21	ejurnal.stkipjb.ac.id Internet	8 words — < 1%
22	www.neliti.com Internet	8 words — < 1%

EXCLUDE QUOTES	OFF	EXCLUDE MATCHES	OFF
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	OFF		