

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBLING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Suhartri

56071006100

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG**

2011

S
796.920 7
Suh
P
C-110226
2011

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBLING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Suhartil

56071006100

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
PALEMBANG
2011**

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KETERAMPILAN
DRIBLING PADA PERMAINAN BOLA BASKET SISWA KELAS VIII SMP
NEGERI 2 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

Suhatri

56071006100

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui

Pembimbing I,



Drs. Sy. Muherman, M. Pd.
NIP. 196105281987021001

Pembimbing II,



Drs. Afrizal, M. Kes.
NIP. 19612106198703002

Disahkan
Ketua Jurusan Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd.
NIP. 195601241984031001

Telah diuji dan lulus pada

Hari : Jumat

Tanggal : 21 Januari 2011

Tim penguji :

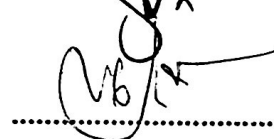
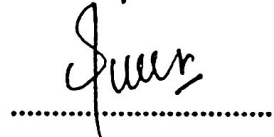
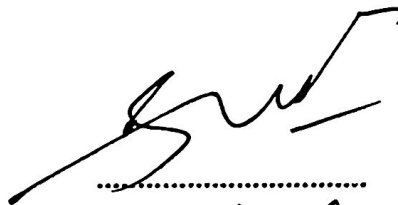
1. Ketua : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Afrizal, M.Kes

3. Anggota : Drs. Maskur Ahmad, M.Kes

4. Anggota : Dr. Sukirno

5. Anggota : Drs. Giartama, M.Pd



Palembang, 21 Januari 2011
Diketahui oleh,
Ketua Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M.Pd
NIP. 195601241984031001

Kupersembahkan skripsi ini kepada

- *Allah SWT*
- *Istri (Eni Asia, S. Pd) dan anak-anakku (Nilam, Evi, Angga) yang selalu memberikan dorongan untuk mendapatkan Gelar Sarjana.*
- *Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes telah banyak memberi bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi.*
- *Rekan-rekan guru SMP Negeri 2 Palembang*
- *Rekan-rekan seperjuanganku, angkatan 2008*
- *Almamaterku.*

Motto

- *Hidup adalah perjuangan, perjuangan adalah tantangan dan setiap tantangan adalah peluang untuk meraih suatu keberhasilan.*
- *Iman dan taqwa merupakan modal utama dalam mencapai tujuan hidup dan sebaliknya kesabaran dan tekad merupakan inti dalam mencapai kesuksesan didalam meraih cita-cita.*
- *Usaha yang giat dengan disertai doa dan taqatikal adalah kunci keberhasilan dalam setiap perjuangan hidup.*

KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat menempuh ujian guna mencapai Gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd selaku dosen pembimbing I dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes. selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

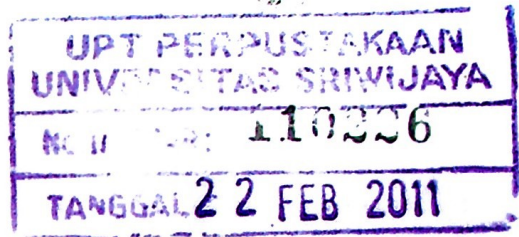
Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Prof. Drs. Tatang Suhery, M.A.Ph.D. Dekan FKIP Universitas Sriwijaya, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada kepala SMP Negeri 2 Palembang, guru-guru dan staf SMP Negeri 2 Palembang, yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam pengumpulan data, serta pihak lain yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Menengah Pertama/Sederajat.

Palembang, Januari 2011

Penulis



DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN PENGUJI	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTTO	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR.....	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
ABSTRAK	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Masalah Penelitian	3
1.2.1 Pembatasan Masalah.....	3
1.2.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Penegertian Latihan	4
2.1.1 Tujuan Latihan	5
2.1.2 Manfaat Latihan	6
2.1.3 Prinsip Latihan	6
2.2 Pengertian <i>Shuttle Run</i>	7
2.2.1 Pelaksanaan <i>Shuttle Run</i>	8
2.3 Pengertian <i>Dribble</i>	9
2.3.1 Manfaat Mendribble Bola.....	11
2.3.2 Pelaksanaan <i>Dribble</i>	11

2.3.3 Jenis-jenis <i>Dribble</i>	12
2.3.4 Macam-macam bentuk <i>Dribble</i>	13
2.4 Pengertian Bola Basket	14
2.4.1 Fasilitas Permainan Bola Basket.....	16
2.5. Kerangka Berpikir.....	17
2.6 Hipotesis Penelitian	18

BAB III PROSEDUR PENELITIAN

3.1 Variabel Penelitian	19
3.2 Populasi dan Sampel	19
3.2.1 Populasi Penelitian	19
3.2.2 Sampel Penelitian	20
3.3 Definisi Operasional	20
3.4 Metode Penelitian	21
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	21
3.6 Instrument Penelitian	22
3.7 Teknik Analisis Data	23

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Deskripsi Data	24
4.1.2 Analisi Data	27
4.2 Pembahasan	29

BAB V KĒSIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan	31
5.2 Saran	31

DAFTAR PUSTAKA	33
-----------------------------	----

LAMPIRAN-LAMPIRAN	34
--------------------------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel. 1 Populasi Keseluruhan Siswa Kelas VIII.....	20
Tabel. 2 Sampel Penelitian	20
Tabel. 3 Deskripsi Data Penelitian	24
Tabel. 4 Data Hasil Keterampilan <i>Dribble</i>	25
Tabel. 5 Distribusi Frekuensi Keterampilan <i>Dribble</i>	26
Tabel. 6 Data hasil Tes Awal dan Tes Akhir	27

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pelaksanaan <i>Dribble</i>	10
Gambar 2. Cara <i>Dribble</i> Dalam Melindungi Bola Dari Lawan.....	10
Gambar 3. Lapangan Permainan Bola Basket	17
Gambar 4. Papan Pantul dan Penyanggah Boal Basket.....	17
Gambar 5. Rancangan Penelitian	21
Gambar 6. Pelaksanaan <i>Dribble</i> Bola Saat Diam	22
Gambar 7. Grafik Histogram Keterampilan <i>Dribble</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

	HALAMAN
Lampiran 1	Program Latihan..... 34
Lampiran 2	Hasil Tes Awal dan Tes Akhir..... 37
Lampiran 3	Usulan Judul Skripsi 38
Lampiran 4	SK Pembimbing..... 39
Lampiran 5	Surat Permohonan Penelitian..... 40
Lampiran 6	Surat Izin Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga 41
Lampiran 7	Surat Keterangan SMP Negeri 2 Palembang..... 42
Lampiran 8	Kartu Bimbingan Skripsi 43
Lampiran 9	Foto Kegiatan Siswa 44

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul "Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan *Dribble* Permainan Bola Basket Siswa SMP Negeri 2 Palembang".

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah Apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang?. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang sesuai dengan jadwal dan metode latihan yang telah diberikan.

Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, variabel bebas (x) yaitu latihan *shuttle run*, sedangkan variabel terikat (y) keterampilan *dribble* bola basket. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa dan diambil sampel sebanyak 20 siswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Dari analisis penelitian data diperoleh harga t_{hitung} 2,57 sedangkan t_{tabel} menunjukkan angka 2,086. Ternyata t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} atau $2,57 > 2,086$, dengan demikian H_0 ditolak, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* pada permainan bola basket.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribble* dalam permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang.

Kata Kunci: Latihan Shuttle Run, Keterampilan Dribble

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat umum. Hal ini dapat dilihat semakin banyaknya televisi luar negeri maupun dalam negeri yang menayangkan acara pertandingan bola basket secara langsung maupun tunda. Di Indonesia bola basket sangat banyak menyita perhatian kalangan muda, cabang olahraga yang dikelola oleh induk organisasi Persatuan Bola basket Seluruh Indonesia (PERBASI) yang didirikan pada tanggal 23 Oktober 1951.

Permainan bola basket merupakan salah satu olahraga permainan dengan bola besar yang mempergunakan tangan, dimana bola di *passing*, di pantulkan, dan di *dribbling* ke segala arah sesuai dengan peraturan permainan dan dimainkan oleh regu yang masing-masing terdiri dari lima orang pemain. PB PERBASI dalam Roza (2005:2). Dalam melakukan permainan bola basket diatur dengan peraturan permainan internasional Federation International Basketball Association (FIBA), yang setiap 4 tahun sekali di robah atau di lakukan revisi.

Permainan bola basket dimainkan dengan tujuan memasukkan bola ke sasaran basket yang berada di atas lantai setinggi 3.05 meter, lebar lapangan 14 meter dan panjang lapangan 26 meter. Untuk dapat memainkan bola dengan baik perlu melakukan gerakan yang lincah dan agresif. Gerakan yang baik akan menimbulkan efisiensi kerja dan berkat latihan yang teratur mendapatkan efektifitas yang baik pula.

Permainan bola basket sangat memerlukan latihan kondisi fisik yang baik, latihan kondisi fisik harus sesuai dengan tujuan dan porsinya. Karena kondisi fisik tersebut mempunyai perbedaan diantaranya dalam sistem energi, bentuk gerak, metode latihan, lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Perolehan angka di dalam permainan bola basket diperoleh dari hasil kerjasama regu atau tim yang melakukan gerakan *dribbling*, *passing*, dan *shoting* ke ring lawan.

Dalam hal ini teknik merupakan salah satu pondasi atau dasar bagi seseorang untuk dapat bermain bola basket. Sekian banyak teknik yang dilatih salah satunya adalah *dribble* (menggiring bola), karena *dribble* adalah awal dari serangan ke ring lawan. Semakin baik *dribble* yang dilakukan maka semakin banyak angka yang dihasilkan oleh regu (tim).

Latihan *shuttle run* merupakan suatu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang mempunyai peranan penting dalam melakukan aktifitas fisik khususnya dalam permainan bola basket, sebab pemain dituntut untuk dapat melakukan merubah arah ke arah lain dan gerakan menghindari dari kawalan lawan baik dalam bertahan maupun menyerang. Sebagai contoh pada saat pemain dijaga oleh lawan yang bertahan maka ia harus dapat bergerak dengan cepat dan mengubah arah tanpa kehilangan keseimbangan akan posisi tubuh dalam menghasilkan angka.

Dengan demikian latihan *shuttle run* salah satu latihan yang dilaksanakan oleh pemain tersebut baik secara teoritis ataupun praktis dalam mencapai prestasi yang maksimal.

Hasil observasi peneliti pada kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Palembang, adalah kurang lincahnya aksi motorik mereka dalam melakukan teknik dasar secara umum dan untuk melakukan gerakan tipuan pada saat menggiring bola (*dribble*), sehingga teknik *dribble* yang dilakukan sangat mudah ditahan oleh lawan sehingga terjadi perpindahan bola atau bola yang sedang di *dribble* terlepas dari tangan siswa/pemain tersebut.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka peneliti tertarik melakukan suatu penelitian tentang pengaruh latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang.

1.2 Pembatasan Masalah

Supaya penelitian lebih fokus dan terarah maka peneliti membatasi permasalahan hanya pada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribling* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka permasalahan pada penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:” Apakah latihan *shuttle run* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribling* bola pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang “ .

1.4.Tujuan Penelitian

Sesuai dengan latar belakang dan permasalahan penelitian, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribling* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang.

1.5. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian adalah:

1. Sebagai salah satu persyaratan bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.
2. Diharapkan dapat menjadi sumbangan yang berarti bagi dunia olahraga khususnya bola basket.
3. Memberikan masukan kepada pelatih/pembina serta guru olahraga tentang seberapa penting dan seberapa besar pengaruh latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribling* pada permainan bola basket.

4. Sebagai bahan pertimbangan bagi guru/pelatih dalam mengajarkan atau menentukan latihan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling* pada permainan bola basket siswa SMP Negeri 2 Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Aprian, Eko. 2008. *Permainan Bola Basket*. Palembang : FKIP Olahraga Universitas PGRI Palembang.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa, T.O. 1994. *Theory and Methodologi of Training*. New york : Kendall Hunt Pub.Company.
- Dinata, Marta. 2008. *Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta : Cerdas Jaya.
- FIBA. 2004. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PB PERBASI.
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Statistik Jilid 2*. Yogyakarta : Penerbit Andi.
- Harzuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta : PT. RajaGrafindo Persada.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dam Coaching*. Jakarta : Depdikbud.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Semarang : Universitas Sebelas Maret.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademi Pressindo
- PB. PERBASI. 2001. *Coaching Basketball Fundamental*. Jakarta : PB PERBASI.
- Roza, M. 2005. *Hubungan Agility Terhadap Keterampilan Dribble Dalam Permainan Bola basket Atlet Klub Mayang Kecamatan Pariangan Batu Sangkar*. Skripsi. FIK UNP.
- Sadoso, Sumosardjono. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT. Pustaka.
- Suwandi, Surip. dkk. 2008. *Bahan Ajar MPK Bahasa Indonesia 2008*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- U. Jonath.,E.Hangg, dan R.Krampel. 1987. *Atletik I*. Jakarta : Rosda Jaya Putra.