

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG - ZAG MENGGUNAKAN KUN  
TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 2  
BATURAJA**

**Skripsi Oleh :**

**MUHAMMAD ARDY OKTARIVAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**PALEMBANG**

**2013**

R. 25089/25650

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG -- ZAG MENGGUNAKAN KUN  
TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING BOLA BASKET PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 2  
BATURAJA**

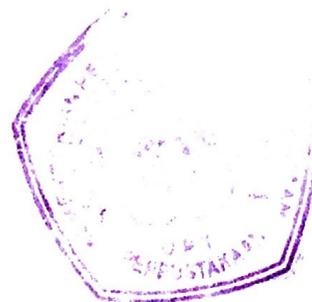
**Skripsi Oleh :**

**MUHAMMAD ARDY OKTARIVAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

S.  
796.323 07  
Muh  
P  
2013  
C, 140138



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
PALEMBANG  
2013**

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG MENGGUNAKAN KUN  
TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* BOLA BASKET PADA  
KEGIATAN EKSTRAKURIKULER SISWA PUTRA SMP NEGERI 2  
BATURAJA**

**Skripsi oleh :**

**MUHAMAD ARDY OKTARIVAN**

**Nomor Induk Mahasiswa 56081006024**

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

**Disetujui**

**Pembimbing I**



**Drs. Syasuramel, M.Kes.  
NIP.196303081987021002**

**Pembimbing II**



**Drs. Sy. Muherinan, M.Pd.  
NIP. 196009131987021001**

**Disahkan, Ketua Pelaksana Kampus Palembang**



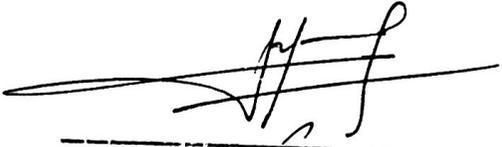
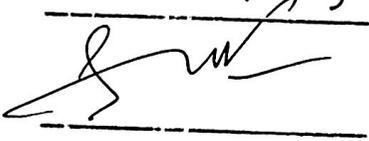
**Dr. H. Sukirno  
NIP. 195508101983031005**

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Selasa

Tanggal : 19 November 2013

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramei, M.Kes. 
2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd. 
3. Anggota : Drs. Syafarudin, M.Kes. 
4. Anggota : Dr. Hartati, M.Kes. 
5. Anggota : Drs. H. Djumadin Syafril, M.Pd. 

Palembang, 4 Desember 2013  
Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

  
Drs. Waluyo M.Pd.  
NIP 195601241984031001

## SURAT PERNYATAAN

Nama : Muhamad Ardy Oktarivan  
NIM : 56081006024  
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan  
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Menggunakan Kun Terhadap  
Kelincahan Dribbling Bola Basket Pada Kegiatan  
Ekstrakurikuler Siswa Putra SMP Negeri 2 Baturaja

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data informasi, intepretasi serta pengamatan dalam pembahasan dan kesimpulan yang disajikan dalam karya ilmiah ini, kecuali yang disertakan sumbernya adalah merupakan hasil pengamatan-pengamatan, penelitian, pengolahan data serta pemikiran saya dengan pengarahan para pembimbing yang ditetapkan.

Karya ilmiah yang saya tulis ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenarnya, apabila dikemudian hari bukti ketidak benaran dalam pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik.

Palembang, 4 Desember 2013



M.Ardy Oktarivan  
NIM: 56081006003

*Kupersembahkan Untuk :*

- *Ayahanda (Edhy Prabowo) dan Ibunda (Dahniar Agustina) Tercinta, Untuk Semua Kasih Sayang dan Pengorbanan yang Telah Dicurahkan Kepadaku, Serta Senantiasa Mendo'ahanku.*
- *Kakanda Tercinta (Adhy Pradana SE.), (Dwi Arie Wibawa) (Tri Angga Saputra, S.Kom.) Adindaku (Apriando) Yang Selalu Mengharapkan Keberhasilanku Untuk Meraih Cita-cita Yang Kuinginkan.*
- *Seluruh Keluarga Besariku Yang Mengharapkan Keberhasilanku.*
- *Drs. Syamsudin, M.Kes. Dan Drs. Sy. Muherman, M.Pd yang telah membimbing Dalam penelitian skripsihingga selesai.*
- *Seluruh Dosen Penjaskes Yang Telah Membimbing, Mengajar, dan Memberi Ilmunya Kepadaku.*
- *Sahabat Sahabatku (Muhammad Haikal, S.Pd, Apri Nelsen Elsabet, S.Pd, Syekh Akhel Kasir, S.Pd, Edwin Septian, Ican Yumanzar) Yang Selalu Bersama Dalam Suksa dan Duka.*
- *Seseorang yang selalu membantu dan memberikan semangat dalam menyelesaikan skripsi Cintami, S.Pd.*
- *Oky Augiata Rahman.S.Pd yang Telah Membantu pada saat Melakukan Penelitian.*
- *Seluruh Teman-temanku Seperjuangan Penjaskes kampus Palembang Angkatan 2008 lisia, regina, dwi, silvi, munir, egal, zainuri, bowok, alan, Daniel, risqi, sapuadanu, liswan, agung, dayat, ardani. Rahmat, adriansyah, nurrohlim, pani, muis.*
- *Almamaterku*

*Motto :*

- *Manusia yang berjiwa besar itu adalah manusia yang mempunyai dua hati, satu hati untuk menanggung dan satu hati untuk bersabar.*
- *Jangan pernah malu dengan keadaan yang kita miliki dan bersyukurlah apa yang diberikan oleh Allah SWT kepada diri kita selama ini.*
- *Motto Penjajako "Satu Untuk Semua, Semua Untuk Satu"*

**By : M.Ardy Oktarivan**

SURAT PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Demi Allah, saya yang bertanda tangan dibawah ini tidak akan merokok lagi selama hidup saya.

Nama : Muhamad Ardy Oktarivan  
NIM : 56081006024  
Prodi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Apabila melanggar perjanjian ini, saya akan menanggung semua resiko baik di dunia maupun di akhirat. Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya.

Mengetahui  
Orang Tua



Edhy Prabowo

Baturaja, 4 November 2013  
Mahasiswa



Muhamad Ardy Oktarivan  
NIM: 56081006024

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan pencipta alam semesta. Shalawat teriring salam tercurahkan kepada junjungan kita nabi besar Muhammad SAW, serta pengikut-Nya hingga akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Dengan selesainya penulisan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes dan Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd, sebagai pembimbing yang telah memberikan bimbingan selama penulisan skripsi ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A., Rektor Unsri, Bapak Sofendi, M.A.Ph.D., Dekan FKIP Unsri, dan Drs. Waluyo, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi ini.

Ucapan terima kasih juga dialamatkan kepada Ibu Helly Diana Fitri, S.Pd. sebagai Pamong saat penelitian, Bapak Sapto Suro, S.Pd. sebagai kepala sekolah SMP Negeri 2 Baturaja, dan siswa SMP Negeri 2 Baturaja yang telah memberikan bantuannya sehingga skripsi ini dapat penulis selesaikan.

Selanjutnya Penulis mengucapkan terima kasih kepada kedua orang tua, keluarga besar dan teman-teman yang tak pernah henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran bidang studi pendidikan Jasmani di Sekolah Menengah dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Palembang, 05 Desember 2013

Penulis



M. Ardy Oktarivan

## KATA PENGANTAR

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana (S1) pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Sriwijaya, Ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A.
2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unsri, Bapak Sofendi, M.A, Ph.D.
3. Ketua Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd
4. Dosen Pembimbing 1 Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes. dan Pembimbing 2 Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd.
5. Dosen-dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Unsri dan staf administrasi FKIP Unsri Palembang.
6. Kepala sekolah SMP Negeri 2 Baturaja, Bapak Sapto Surono, S.Pd dan Guru Pembimbing, Ibu Helly Diana Fitri, S.Pd. serta guru-guru SMP Negeri 2 Baturaja.

Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun bagi dunia pendidikan yang ada di SMP Negeri 2 Baturaja khususnya dan umumnya sekolah-sekolah di kabupaten Ogan Komering Ulu.

Palembang, 05 Desember 2013

Penulis



M. Ardy Oktarivan



## DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR .....	i
UCAPAN TERIMA KASIH .....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK .....	x

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	3
1.3 Batasan Masalah.....	3
1.4 Rumusan Masalah .....	3
1.5 Tujuan Penelitian .....	4
1.6 Manfaat Penelitian .....	4

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakekat Kelincahan .....	5
2.2. Hakekat Permainan bola Basket .....	5
2.3. Hakekat <i>Dribbling</i> Bola Basket .....	7
2.4. Pengertian Lari Zig - Zag .....	13
2.5. Hakekat Latihan .....	14
2.5.1. Definisi Latihan .....	14
2.5.2. Aspek – aspek Latihan .....	14
2.5.3. Prinsip – prinsip Latihan .....	15
2.5.4. Tujuan Latihan .....	17
2.6. Hakikat Ekstrakurikuler .....	18

2.6.1. Pengertian Ekstrakurikuler.....	18
2.6.2. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler.....	19
2.7. Analisis Gerak Otot-otot Yang Digunakan.....	20
2.8. Sistem Energi.....	21
2.9. Kerangka Berfikir.....	22
2.10. Hipotesis.....	23

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis Penelitian.....	24
3.2 Variabel Penelitian.....	24
3.3 Populasi dan Sampel.....	24
3.3.1 Populasi Penelitian.....	24
3.3.2 Sampel Penelitian.....	25
3.4. Rancangan Penelitian (Design Research).....	25
3.5. Instrumen Penelitian.....	27
3.5.1. Instrumen Tes.....	27
3.5.2. Instrumen Latihan.....	27
3.6. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.6.1. Tempat Penelitian.....	28
3.6.2. Waktu Penelitian.....	28
3.7. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.8. Teknik Analisis Data.....	29
3.8.1. Uji Normalitas Data.....	29
3.8.2. Uji Homogenitas Data.....	31
3.8.3. Uji Hipotesis.....	31

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN**

4.1. Hasil Penelitian.....	33
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	33

4.1.2. Karakteristik Penelitian .....	33
4.1.3. Deskripsi Hasil <i>Pre Test dan Post Test Dribbling</i> Bola Basket Kelompok Eksperimen.....	34
4.1.4. Deskripsi Hasil <i>Pre Test dan Post Test Dribbling</i> Bola Basket Kelompok Kontrol .....	36
4.1.5. Peningkatan, Latihan Lari Zig - Zag Terhadap Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Basket pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	39
4.1.6. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	40
4.1.7. Uji Normalitas Data <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	40
4.1.8. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompok eksperimen .....	40
4.1.9. Uji Normalitas Data <i>Post Test</i> Kelompokm Kontrol .....	41
4.1.10 Uji Homogenitas.....	41
4.1.11 Uji Hipotesis.....	42
4.2 Pembahasan .....	50
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pre test &amp; Post test Dribbling</i> Bola Basket Kelompok Eksperimen .....	45
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pre test &amp; Post test Dribbling</i> Bola Basket Kelompok Kontrol .....	46
4.2.3 Pembahasan Pengaruh Latihan Lari Zig – Zag Menggunakan Kun Terhadap Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Basket antara Kelompok Eksperimen dengan Kelompok Kontrol .....	46
4.2.4 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	47
4.2.5 Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	47
4.2.6 Pembahasan Uji Hipotesis .....	48

## **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran .....	49

**DAFTAR PUSTAKA ..... 50**

**LAMPIRAN..... 51**

## DAFTAR TABEL

1. Ordinal Pairing .....	26
2. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	34
3. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	35
4. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	36
5. Daftar Distribusi Frekuensi Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	38
6. Perbedaan Mean <i>Pre Test</i> dan <i>Post test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	39
7. Harga-harga yang Diperhitungkan untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	41

## DAFTAR GAMBAR

1. Teknik Latihan Lari Zig – Zag dengan Menggunakan Bola Basket .....	13
2. Lapangan Lari Zig - Zag .....	14
3. Otot - otot .....	21
4. Bagan Kerangka Berfikir .....	22
5. Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	35
6. Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .....	36
7. Histogram <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol .....	37
8. Histogram <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol.....	38
9. Grafik Perbedaan <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Daftar Riwayat Hidup Penulis .....	51
2. Daftar Dosen Pembimbing 1 dan 2 .....	52
3. Surat Usul Judul Skripsi.....	53
4. Surat Persetujuan untuk Diseminarkan .....	54
5. Surat Pengesahan Proposal Telah Diseminarkan .....	55
6. Surat Keterangan Pembimbing dari Dekan FKIP .....	56
7. Surat Permohonan Bantuan untuk Melaksanakan Penelitian dari FKIP....	57
8. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan Baturaja .....	58
9. Foto di Gerbang Sekolah Lokasi Penelitian.....	59
10. Foto Peneliti Bersama Sampel .....	60
11. Foto Pengambilan Data <i>Pre Test</i> .....	61
12. Pengambilan Data <i>Pre Test</i> .....	63
13. Program Latihan .....	65
14. Foto Latihan Lari Zig - Zag .....	76
15. Data Latihan Lari Zig - Zag .....	77
16. Foto <i>Pos Test Dribbling</i> Bola Basket .....	78
17. Data <i>Post Test Dribbling</i> Bola Basket .....	79
18. Analias Data .....	81
19. Harga Chi-Kuadrat .....	99
20. Nilai Distribusi Tabel t .....	100
21. Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian dari SMP N 2 Baturaja .....	101
22. Kartu Bimbingan Skripsi.....	102
23. Surat Persetujuan untuk Diajukan dalam Ujian Akhir Program Strata 1 ...	104
24. Surat Revisi Skripsi .....	105
25. Surat Izin Jilid Skripsi .....	106
26. Jadwal Kegiatan Penyusunan Skripsi .....	107

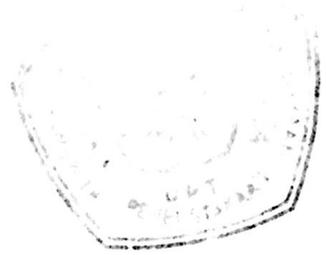
## ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan lari zig – zag menggunakan kun terhadap kelincahan dribbling bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Baturaja”. Permasalahan yang diangkat Apakah terdapat pengaruh latihan lari zig – zag menggunakan kun terhadap kelincahan dribbling bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Baturaja? Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan lari zig – zag menggunakan kun terhadap kelincahan dribbling bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Baturaja. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 2 Baturaja, jumlah sampel penelitian ini 60 siswa putra dengan menggunakan teknik *random sampling* dengan teknik *ordinal pairing*. Dibagi menjadi 2 kelompok, 30 siswa sebagai kelompok eksperimen dan 30 siswa sebagai kelompok kontrol. Sebagai kelompok eksperimen diberi perlakuan latihan lari zig – zag menggunakan kun dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali latihan teknik pengumpulan data menggunakan teknik tes awal dan tes terakhir. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji t dengan taraf signifikan 0,95. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil uji t menunjukkan  $t_{hitung} = 23,63 > t_{tabel} = 1,771$ . Dengan demikian, tolak hipotesis  $H_0$  dan terima  $H_a$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari zig – zag menggunakan kun terhadap kelincahan dribbling bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Baturaja.

Kata kunci : Latihan Lari Zig – Zag Menggunakan Kun, Kelincahan *Dribbling* Bola Basket

# BAB I

## PENDAHULUAN



### 1.1 Latar Belakang

Permainan bola basket di Indonesia sudah ada sejak zaman revolusi, khususnya dikalangan masyarakat Yogyakarta. Permainan bola basket dirasakan sebagai pembangunan semangat juang untuk menghindari ancaman kaum penjajah merebut kembali tanah air Indonesia. Bahkan ketika berlangsung PON 1 september 1948 di solo, bola basket ikut dipertandingkan meskipun terbatas untuk beberapa regu, seperti regu solo, Yogyakarta, dan akademik olahraga sarangan. Ketua KOI (Komite Olimpiade Indonesia) Maladi, menyusun organisasi olahraga ini. Pada tanggal 23 Oktober 1951, terbentuklah PERBASI (Persatuan Basket Ball Seluruh Indonesia). Namun karena dirasa tidak cocok, tahun 1955 dirubah menjadi Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia dengan singkatan tetap PERBASI.(Husni dalam Gilang. 2007:154)

Tiga cara dasar menggerakkan bola dalam permainan bola basket, yaitu *dribble*, *operan (passing)* dan *tembakan (shooting)*. *Drebbiling* adalah cara untuk bergerak dengan bola yang di lakukan oleh seorang pemain. Tujuanya untuk membebaskan diri dari lawan atau mencari posisi bagus untuk mengoper atau menembak bola. Mengoper bola adalah cara tercapai dan terefektif memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lain. Hasil akhir yang sempurna dari rangkaian operan yang baik adalah suatu operan kepada teman setim yang berada pada posisi bebas dekat dengan keranjang dan dengan mudah dapat memasukan bola ke keranjang. Bantuan (*assist*) yang baik sama penting dan menariknya dengan mendapatkan angka. Menembak adalah gerakan terakhir untuk mendapatkan angka. Umumnya dalam bola basket tembakan di lakukan setiap 15-20 detik dan hampir setengahnya berhasil masuk. Banyaknya tembakan masuk yang terjadi membuat bola basket menarik, atraktif dan menengangkan bagi penonton (TIM Bidang III PB PERBASI Jakarta, Februari 2006).

Pendidikan jasmani dan olahraga kesehatan disekolah terdiri dari beberapa macam aktifitas, salah satunya adalah permainan, permainan ini dapat di artikan

sebagai aktifitas apa pun yang dilakukan dengan motif intrinsik seperti kesenangan dan kepuasan untuk menunjang prestasi siswa. Salah satu bentuk permainan dalam olahraga yang mulai banyak di gemari anak-anak pada masa kini adalah permainan bola basket. Pentingnya olahraga bola basket akan memperbaiki jasmani dan prestasi siswa yang ada di SMP Negeri 2 Baturaja. Pada saat observasi bersama guru olahraga SMP Negeri 2 Baturaja bahwa teknik dasar bola basket belum di kuasai siswa putra ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Baturaja dengan baik, siswa hanya bermain dengan teknik dasar kemampuan yang mereka miliki dimana teknik dasar permainan bola basket yang belum mereka kuasai dengan baik lagi pula siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Baturaja hanya menggunakan sarana dan prasana yang seadanya, ukuran lapangan yang tidak memenuhi standar dan minimnya bola pada saat melakukan ekstrakurikuler.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1998: 9). Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu komponen kesegeran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan taktik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Jadi, kelincahan sangat diperlukan dalam cabang olahraga bola basket yang membutuhkan koordinasi gerak. Untuk meningkatkan kemampuan atlet dan menunjang prestasi atlet, seorang pelatih harus melatih dan meningkatkan kelincahan atletnya. Lari *zig-zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati kon, rambu-rambu/ titik-titik yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Tujuan latihan lari *zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang

maupun benda yang ada di sekeliling. Berdasarkan observasi dan wawancara yang dilakukan penulis dengan guru olahraga di SMP Negeri 2 Baturaja menjelaskan bahwa mayoritas dari siswa belum menguasai teknik dasar bola basket dengan baik terutama keterampilan dribbling bola basket, 50% atau 30 siswa belum menguasai teknik dribbling bola basket, 30 % atau 20 siswa sudah bisa menguasai teknik dasar dribbling, dan 20 % atau 10 siswa belum memiliki kelincahan dribbling dalam permainan bola basket.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Kurangnya kegiatan siswa tentang permainan bola basket di sekolah SMP Negeri 2 Baturaja.
2. Kurangnya siswa dalam menguasai latihan teknik-teknik dasar dribbling dalam permainan bola basket di SMP Negeri 2 Baturaja
3. Kurangnya sarana dan prasarana olahraga yang ada di SMP Negeri 2 Baturaja.

## 1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan maka perlu pembatasan masalah. Penelitian ini hanya membatasi, Adakah pengaruh latihan lari *zig-zag* menggunakan kun terhadap kelincahan *dribbling* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Baturaja?"

## 1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah di ungkapkan di atas, maka dapat di rumuskan sebagai berikut "Apakah ada pengaruh latihan lari *zig-zag* menggunakan kun terhadap kelincahan *dribbling* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Baturaja?"

### 1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang telah ditetapkan, maka judul penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* menggunakan kun terhadap kelincahan *dribbling* bola basket pada kegiatan ekstrakurikuler siswa putra SMP Negeri 2 Baturaja.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan bermanfaat :

1. Sebagai sumbangan bagi guru pendidikan Jasmani dan Kesehatan dalam memilih dan menerapkan bentuk latihan Lari Zig-Zag yang efektif untuk mencapai keberhasilan *dribbling* bola basket.
2. Bagi siswa dapat meningkatkan keterampilan teknik *Bounce Pass*.
3. Sekolah meningkatkan prestasi olahraga khususnya bola basket pada ajang kejuaraan antar sekolah.

### Daftar Pustaka

- Abidin, akros (1999). *Bola basket kembar*, Jakarta : PT. Raja grafindo persada.
- Ambler, Vic (2009). *Petunjuk untuk pelatih dan pemain bola basket*. Bandung: Pionir Jaya.
- Bompa, T. O . 1986. *Theory and Methdology of Training. The Key to Athletic Performance*. Dubuqe: Kandall/hunt Publishing.
- Gilang, Moh. 2007. *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Harsuki (2003). *Perkembangan olahraga terkini kajian para pakar*. Jakarta : PT. Rajagrafindo Pcsada.
- Husni, Agustan, dkk., 1987. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: CV. Mawar Gempita,
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Utama.
- <http://www.scribd.com/doc/latihan-kebugaran-jasmanidiakses tanggal 19 Maret 2013>
- <http://suaraterbaru.com/contoh-latihan-kelincahandiakses tanggal 20 Maret 2013>.
- Kosasih, Danny (2008) *Fundamental Basketball First Step To Win*. Semarang: CV.Elws Offset
- Maskur, A. 2006. *Pengetahuan Dasar Ilmu Kesehatan Olahraga*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Muhajir (2007). *Pendidikan jasmani, olahrag dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Perbasi (2006). *Peraturan Permainan Bolabasket*, Jakarta: PB. PERBASI, 2006.
- Roji (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi, Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Sumosardjono, Sadoso. 1987. *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. Jakarta: PT. Putaka Karya Grafika Utama.
- Salim, agus (2005). *Buku pintar bola basket*. Jakarta.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statiska*. Bandung: Tarsito.
- Wissel, Hal. 1996. *Bolabasket dengan Program Pemahiran Teknik dan Taktik*, Ahli Bahasa: Bagus Pribadi, Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.