

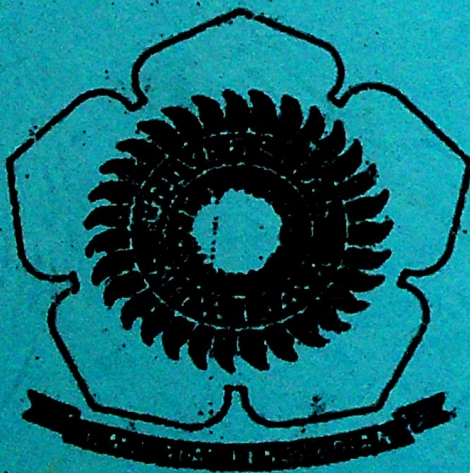
**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KECEPATAN DRIBBLE BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA
KELAS IX SMP NEGERI 8 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

ALDO SERENA REYNALDI

NIM 06091406031

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWLJAYA

2014

S
796.323 07
Ald
P
2014

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP
KECEPATAN DRIBBLE BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA
KELAS IX SMP NEGERI 8 PALEMBANG**

Skripsi Oleh

ALDO SERENA REYNALDI

NIM 06091406031

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2014

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN
DRIBBLE BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS IX DI SMP
NEGERI 8 PALEMBANG**

Skripsi Oleh:

ALDO SERENA REYNALDI

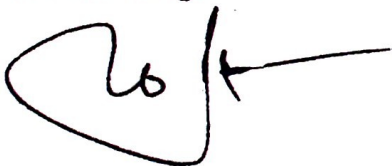
Nomor Induk Mahasiswa : 06091406031

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN

Disetujui

Sebagai Skripsi Program Strata 1


Pembimbing I



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021985031001

Pembimbing II



Drs. Sy. Muherman, M.Pd

NIP. 196009131987021001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP 195508101983031005

Telah Dujikan dan Lulus pada :

Hari : Senin

Tanggal : 2 Juni 2014

Tim penguji :

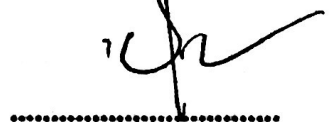
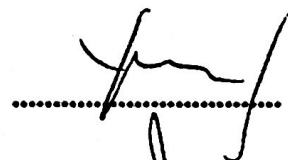
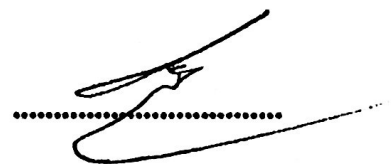
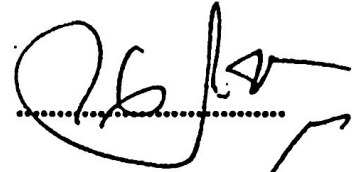
1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd

2. Sekretaris : Drs. Sy. Muherman, M.Pd

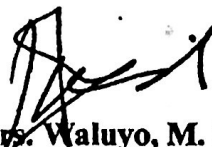
3. Anggota : Drs. Djumadin Syafril, M.Pd

4. Anggota : Prof. Dr. dr. Fauziah Nuraini K., Sp.KFR., M.PH

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



Palembang, 2 Juni 2014
Disetujui oleh
Ketua Program Studi
Pend. Jasmani dan Kesehatan



Drs. Waluyo, M. Pd
NIP. 195601241984031001

SURAT PERNYATAAN

Nama : Aldo Serena Reynaldi
Nim : 06091406031
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan
Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KECEPATAN DRIBBLE BOLA BASKET PADA SISWA PUTRA KELAS IX SMP NEGERI 8 PALEMBANG

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

Seluruh data dan informasi, interpretasi, 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 belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Universitas Sriwijaya maupun Perguruan Tinggi lain.

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

Palembang, Mei, 2014

Penulis,



Aldo Serena Reynaldi
Aldo Serena Reynaldi

Nim 06091406031

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis haturkan kehadiran Allah S.W.T. berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. 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. Dengan selesainya penulisan skripsi ini. Adapun judul skripsi ini yaitu **“Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 8 Palembang”**.

Dalam penulisan ini penulis menyadari bahwa masih banyak sekali kekurangan karena adanya keterbatasan pengetahuan dan keterbatasan penulis. Selain itu, dalam penulisan skripsi ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan, dorongan dan do'a dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Sriwijaya, ibu Prof. Dr. Badia Perizade, M.B.A
2. Bapak Soefendi, M.A. P.Hd selaku dekan FKIP UNSRI
3. Bapak Drs. Waluyo, M.Pd selaku ketua program studi PENJASKES FKIP UNSRI
4. Bapak Drs. Giartama, M.Pd dan Bapak Drs. Sy. Muherman, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberi wejangan, arahan dan bimbingan sehingga penulisan skripsi ini berjalan dengan lancar.
5. Bapak dan Ibu dosen yang telah membimbing dan mendidik penulis dengan tulus selama ini
6. Ibu Dra. Megariati, M.Pd selaku kepala sekolah di SMP Negeri 8 Palembang yang telah membantu dan memberikan izin penelitian kepada penulis

7. Bapak Andry Marjasa, S.Pd selaku guru olahraga SMP Negeri 8 Palembang yang telah memberikan pengarahan dan bantuannya dalam proses penelitian berlangsung
8. Ayahanda Erlinsyah, S.IP dan Ibunda Netty Elmiah, SE, saudaraku Aldi Reza Fahlevi dan Alda Amelia Vega yang telah memberikan semangat, motivasi dan dukungan moril dalam penyelesaian penulisan skripsi ini
9. Rekan-rekan seperjuangan yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi
10. Siswa putra kelas IX SMP Negeri 8 Palembang yang telah bersedia menjadi sampel dalam penelitian ini.

Mudah-mudahan amal ibadah yang mulia ini mendapatkan balasan yang mulia dari Allah SWT. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kemajuan pendidikan dan berguna bagi orang lain, untuk pengajaran bidang studi penjaskes dan pengembangan ilmu pengetahuan, serta semua pihak yang membacanya.

Palembang, Mei, 2014

Aldo Serena Reynaldi

Kupersembahkan Kepada:

- ❖ *Orangtuaku yang kusayangi Ayahanda (Erlinsyah, S.IP) dan Ibundaku tersayang (Netty Elwiah, SE) yang senantiasa menyayangi aku disetiap detik kehidupanku, bekerja keras tanpa kenal lelah, selalu memberikan semangat, nasihat, motivasi, dukungan dan do'a kepadaku selama ini.*
- ❖ *Adik-adikku yang kusayangi (Aldi Reza Fuhlevi dan Alda Amelia Vega) yang selalu memberikan semangat kepadaku selama ini .*
- ❖ *Seluruh keluarga besarku yang ada di Palembang dan Lahat yang tidak bisa kusebutkan satu persatu terima kasih atas dorongan, semangat, dukungan dan do'a kalian untukku.*
- ❖ *Seseorang yang spesial (Evi Apriani, S.Pd) yang selalu mendo'akan, membantu dan memberi semangat kepada ku dalam menyelesaikan skripsi ini.*
- ❖ *Para pembimbing yang telah tulus memberikan wejangan dan arahan kepadaku selama ini*
- ❖ *Dosen-dosenku, terima kasih untuk ilmu dan bimbingan yang kalian berikan kepadaku*

- ❖ *Sahabat-sahabatku (Dani, Heri, Robi, Ilham, Yogi, Fadli, Rahman, Amik, Rama, Rilmam, Multi, Aidil, Rian Jack, Susilo, Vera, Tia, Ryan Al, Ryan H, Rizky H, Era L.) "Kita Untuk Selamanya"*
- ❖ *Teman-teman seperjuangan Penjaskes angkatan 09. (Intan, Aji, Doni, Nanda, Rani, Robert, Purwadi, Wenti, Budi, Annisa, Urip, Roy, Wewen, Agiel, Beda, Izal, Febri, Epa, Juanda, Yunus, Ahy, Okta, Madon, M. Roby (Alm) semangat dan sukses untuk kita semua.*
- ❖ *Guru, Staf Dan Siswa Di SMP Negeri 8 Palembang.*
- ❖ *Almamater ku.*

Motto:

- ❖ *Kebijakan dan kebijaksanaan adalah perisai terbaik*
- ❖ *Belajarlah dari kesalahan*
- ❖ *Kegagalan hanya terjadi bila kita menyerah*
- ❖ *Satu Untuk Semua Semua Untuk Satu*

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
PERSEMBAHAN.....	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
2.1 Hakikat Permainan Bola Basket.....	5
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola Basket.....	5
2.3 Sarana dan Prasarana Permainan Bola Basket.....	5

2.4 Hakekat <i>Dribble</i>	7
2.5 Hakekat Latihan	12
2.6 Prinsip Latihan	12
2.7 Aspek Latihan	16
2.8 Faktor-Faktor Latihan.....	17
2.9 Unsur-Unsur Latihan.....	17
2.10 Faktor Pendukung dan Penghambat Latihan	18
2.11 Tujuan Latihan.....	18
2.12 Hakekat Kecepatan.....	19
2.13 Kecepatan <i>Dribble</i>	20
2.14 Pengertian Lari Zig-Zag.....	20
2.15 Otot-Otot Yang Terlibat Dalam Gerakan Dribbling.....	21
2.16 Kerangka Berfikir.....	23
2.17 Hipotesis.....	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Variabel Penelitian.....	25
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	25
3.4 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	26
3.4.1 Populasi Penelitian.....	26
3.4.2 Sampel Penelitian.....	27
3.4.3 Teknik Sampling.....	27

3.5 Instrument.....	29
3.5.1 Instrument Test.....	29
3.6 Tempat dan Waktu Penelitian	30
3.6.1 Tempat penelitian	30
3.6.2 Waktu Penelitian	30
3.7 Rancangan Penelitian.....	30
3.8 Teknik Pengumpulan Data	31
3.9 Program Latihan.....	31
3.10 Uji Normalitas.....	33
3.11 Uji Homogenitas.....	35
3.12 Uji Hipotesis.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
4.1 Hasil Penelitian.....	37
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	37
4.1.2 Karakteristik Sampel Penelitian.....	37
4.1.3 Norma.....	37
4.1.4 Deskripsi Pelaksanaan Penelitian.....	38
4.1.5 Deskripsi Hasil Pretes kecepatan Dribble Bola Basket Kelompok Eksperimen.....	39
4.1.6 Deskripsi Hasil Pretest kecepatan Dribble Bola Basket Kelompok Kontrol.....	39

4.1.7 Deskripsi Hasil Posttest Kecepatan Dribble Bola Basket Kelompok	
Eksperimen.....	39
4.1.8 Deskripsi Hasil Posttest Kecepatan Dribble Bola Basket Kelompok	
Kontrol.....	39
4.1.9 Uji Normalitas Sampel.....	39
4.1.10 Uji Normalitas Sampel Pre Test Dribble Bola Basket Kelompok	
Eksperimen.....	40
4.1.11 Uji Normalitas Sampel Pre Test Dribble Bola Basket Kelompok	
Kontrol.....	43
4.1.12 Uji Normalitas Sampel Post Test Dribble Bola Basket Kelompok	
Eksperimen	46
4.1.13 Uji Normalitas Sampel Post Test Dribble Bola Basket Kelompok	
Kontrol	50
4.1.14 Uji Homogenitas	54
4.1.15 Uji Hipotesis	56
4.2 Pembahasan	60
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pre Test & Post Test</i> Dribble Bola Basket Kelompok	
Eksperimen	60
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Dribble Bola Basket Kelompok	
Kontrol	60
4.2.3 Pembahasan Uji Normalitas Data Kelompok Eksperimen dan Kelompok	

Kontrol	61
4.2.4 Pembahasan Uji Homogenitas Data.....	61
4.2.5 Pembahasan Uji Hipotesis.....	61
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	64
5.1 Kesimpulan.....	64
5.2 Saran	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

1. Tabel Populasi dan Sampel.....	27
2. Tabel Ordinal Pairing.....	27
3. Tabel Program Latihan.....	32
4. Tabel Norma Tes Dribble Bola Basket.....	38
5. Tabel Data Pre Test Kelompok Eksperimen.....	40
6. Tabel Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Eksperim.....	41
7. Tabel Data Pre Test Kelompok Kontrol.....	43
8. Tabel Daftar Distribusi Hasil Pre Test Kelompok Kontrol.....	44
9. Tabel Data Post Test Kelompok Eksperimen.....	46
10. Tabel Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Eksperimen.....	48
11. Tabel Data Hasil Post Test Kelompok Kontrol.....	50
12. Tabel Daftar Distribusi Hasil Post Test Kelompok Kontrol.....	52
13. Tabel Harga Yang Diperlukan Untuk Uji Homogenitas Kelompok Sampel.....	54
14. Tabel Daftar Nilai Beda Data Pre Test dan Post Test Kelompok Eksperimen.....	56

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar Lapangan Bola Basket	6
2. Gambar Bola Basket.....	6
3. Gambar Kontrol <i>Dribble</i>	8
4. Gambar Kecepatann <i>Dribble</i>	9
5. Gambar <i>Footfire Dribble</i>	9
6. Gambar <i>Change Of Pace Dribble</i>	10
7. Gambar <i>Retreat Dribble</i>	10
8. Gambar <i>Crossover Dribble</i>	11
9. Gambar <i>Reverse Dribble</i>	11
10. Gambar <i>Behind The Back Dribble</i>	12
11. Gambar Rute Lari Zig-Zag.....	21
12. Gambar Otot Yang Terlibat Saat Melakukan <i>Dribble</i>	21
13. Gambar Otot Yang Terliibat Saat Lari.....	22
14. Gambar Histogram Pre Test Kelompok Eksperimen.....	42
15. Gambar Histogram Pre Test Kelompok Kontrol.....	45
16. Gambar Histogram Post Test Kelompok Eksperimen.....	48
17. Gambar Histogram Post Test Kelompok Kontrol.....	52

DAFTAR LAMPIRAN

1. Riwayat Hidup	68
2. Daftar Pembagian Dosen Pembimbing.....	69
3. Usul Judul	70
4. Pengesahan Izin Diseminarkan	71
5. Pengesahan Telah Diseminarkan	72
6. Surat Keputusan Pembimbing	73
7. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	74
8. Kartu Bimbingan.....	75
9. Tabel Harga Distribusi	77
10. Tabel Harga Chi Kuadrat	78
11. Dokumentasi Penelitian.....	79
12. Program Latihan.....	83

ABSTRAK

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas IX di SMP Negeri 8 Palembang”. Permasalahan yang di angkat yaitu apakah latihan lari zig_zag berpengaruh terhadap kecepatan *dribble* bola basket pada siswa putra kelas IX di SMP Negeri 8 Palembang?. Penelitian ini merupakan jenis penelitian true eksperimen, dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa putra kelas IX di SMP Negeri 8 Palembang, jumlah sampel penelitian ini adalah 60 siswa dibagi dengan menggunakan tehnik *ordinal pairing*, sampel dibagi menjadi 2 kelompok, 30 sebagai kelompok eksperimen dan 30 sebagai kelompok kontrol. Tehnik pengumpulan data menggunakan tehnik tes awal dan tes akhir, uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji t dengan taraf signifikan ($\alpha=0,05$). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan uji t berdasarkan hasil analisa dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan *Dribble* Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas IX di SMP Negeri 8 Palembang, dimana t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} ($t_{hitung} > t_{tabel}$) yaitu $2,35 > 1,771$. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ,peneliti menyarankan bagi peneliti lain, para pendidik dan pelatih agar menjadikan latihan lari zig-zag sebagai alternatif bentuk latihan untuk mengajar atau melatih kecepatan *dribble* bola basket.

Kata kunci : *Latihan Lari Zig-Zag, Kecepatan Dribble Bola Basket.*

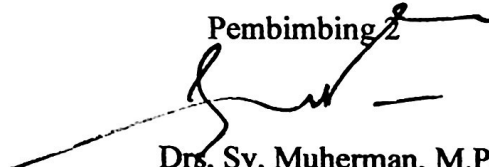
Pembimbing 1



Drs. Giartama, M.Pd

NIP. 195707021985031001

Pembimbing 2



Drs. Sy. Muherman, M.Pd

NIP. 196009131987021001

Disahkan,

Ketua Pelaksana Kampus Palembang



Dr. Sukirno

NIP. 195508101983031005



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani pada hakikatnya adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik untuk menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya (anonim, 2007).

Pendidikan jasmani merupakan proses pendidikan yang memberikan perhatian pada aktifitas pengembangan jasmani manusia, walaupun pengembangan utamanya adalah jasmani namun tetap berintensitas pendidikan, pengembangan jasmani bukan merupakan tujuan akan tetapi sebagai alat untuk mencapai tujuan pendidikan. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan termasuk dalam kurikulum tingkat satuan pendidikan dari tingkat SD, SMP dan SMA.

Pendidikan jasmani Olahraga dan kesehatan merupakan salah satu media pendidikan yang digunakan untuk membentuk pertumbuhan fisik, perkembangan mental dan keterampilan motorik siswa, serta penghayatan nilai-nilai (sportivitas, jujur, tanggung jawab, disiplin, dan saling menghargai).

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan merupakan bagian integral dan pendidikan secara keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral dan aspek pola hidup sehat agar kebugaran jasmani siswa dapat meningkat, salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga permainan bola basket.

Permainan bola basket merupakan salah satu materi ajar pendidikan jasmani dan kesehatan yang terdapat dalam kurikulum. Sebagai upaya dalam pencapaian tujuan pendidikan yang tersebut diatas, maka diharapkan agar pelaksanaan

pembelajaran permainan bola basket harus sesuai dengan karakteristik peserta didik agar dapat diterima dan dilaksanakan dengan baik, sehingga memungkinkan memperoleh pengalaman positif dalam suatu aktivitas olahraga, khususnya pada permainan bola basket. Pada mulanya olahraga ini ditemukan oleh Dr. James A. Naismith pada tahun 1891, Dr. Naismith sendiri menemukan olahraga bola basket ini sebagai jawaban atas tugas yang diberikan oleh Dr. Luther Gulick yang menugaskan untuk membentuk suatu permainan yang dapat dimainkan dalam ruangan, mudah dipelajari dan menarik (Hal Wissel, 1996:1).

Permainan bola basket dimainkan oleh dua tim dengan lima orang pemain inti dan lima orang pemain cadangan, dengan tujuan untuk mendapatkan nilai (skor) sebanyak-banyaknya dengan memasukkan bola ke keranjang lawan dan mencegah tim lain melakukan hal serupa (Hal Wissel, 1996:2). Pada masa sekarang olahraga ini telah banyak dimodifikasi, seperti permainan *three on three dan streetball*, walaupun demikian olahraga ini tetaplah olahraga beregu. Pada permainan bola basket pemain harus menguasai berbagai teknik, antara lain ; *passing, shooting, rebound dan dribbling*. Selain kemampuan *passing* dan *shooting* yang paling utama dan harus dikuasai oleh pemain basket adalah *dribbling* atau kemampuan menggiring bola ke daerah pertahanan lawan. Kemampuan mendribbling bola tidak muncul dengan sendirinya, melainkan karena adanya beberapa faktor yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut, salah satunya adalah faktor latihan. Mendribbling bola adalah salah satu cara untuk membawa bola ke segala arah, pemain boleh membawa bola lebih dari satu langkah, asalkan bola dipantulkan baik dengan berjalan ataupun berlari dan hanya menggunakan satu tangan baik itu kanan maupun kiri kegunaan menggiring bola adalah untuk melakukan terobosan cepat, menembus penjagaan ke arah ring, dan membuat peluang untuk menyerang serta mencetak skor (Hal Wissel, 1996:95).

Dalam mendribbling bola, seorang pemain harus mempunyai kecepatan yang bagusehingga lawan sulit mengejar dan merebut bolasaat pemain melakukan serangan ke daerah lawan. Kecepatan *dribble* sangat berguna bagi pemain karena

dapat memudahkan pemain dalam melakukan *fast break* atau serangan balik cepat. Untuk mendapatkan kecepatan yang bagus saat melakukan dribble diperlukan suatu metode latihan yang berhubungan dengan kecepatan salah satunya dengan metode lari zig-zag.

Lari zig-zag adalah metode yang tepat untuk meningkatkan keberhasilan dalam melatih kecepatan saat *mendribbling* bola basket, gerakan zig-zag dapat melatih kekuatan otot dan membuat siswa menjadi lebih leluasa dalam *mendribbling* bola karena metode latihan ini menggunakan media sebagai penghalang, sedangkan saat *mendribbling* bola basket siswa hanya *mendribbling* bebas tanpa ada penghalang di sepanjang lapangan basket.

Fenomena yang terjadi di lapangan, di smp negeri 8 Palembang permainan bola basket merupakan salah satu cabang olah raga yang termasuk dalam kegiatan belajar mengajar. Lari zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati kun, 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.

Dari hasil observasi pada siswa SMP Negeri 8 Palembang diketahui bahwa kecepatan siswa dalam melakukan *dribble* bola basket masih sangat kurang, dari seluruh siswa putra kelas IX yang mengikuti kegiatan pembelajaran olahraga bola basket hanya beberapa siswa saja yang dapat melakukan *dribble* dengan cepat dan terampil, hal ini dikarenakan metode latihan yang kurang tepat dan kurang maksimal. Dengan alasan bahwa latihan lari zig-zag adalah metode yang dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan *dribble* bola basket, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul : “pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan dribble bola basket pada siswa putra kelas IX smp negeri 8 Palembang”.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Siswa masih kurang cepat dalam menggiring bola basket
2. Siswa masih kurang terampil dalam menggiring bola basket dengan benar.
3. Belum ada metode latihan yang tepat untuk menggiring bola basket dengan cepat.

1.3. Batasan Masalah

Penelitian ini hanya terbatas untuk melihat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan dalam menggiring bola basket.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian tersebut, maka masalah yang akan diteliti dapat dirumuskan dalam bentuk rumusan di bawah ini: *Apakah ada Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Basket Pada Siswa Putra Kelas IX SMP Negeri 8 Palembang?*

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan menggiring bola basket pada siswa putra kelas IX smp negeri 8 palembang.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat berguna:

1. Bagi guru, penelitian ini dapat menambah pengetahuan, dan wawasan tentang permainan bola basket
2. Bagi siswa, penelitian ini dapat dijadikan metode latihan yang baru untuk pembinaan ekstrakurikuler di sekolah
3. Bagi sekolah hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman dan acuan bagi siswa dalam meningkatkan prestasi di cabang olahraga bola basket.

DAFTARPUSTAKA

- Ahmadi Nuril, 2002. Permainan Bola Basket. Solo: Era Intermedia
- Anonim, <http://bonanzaxl.blogspot.com/2010/01/skripsi-olahraga-2.html>. diakses pada 6 Juni 2014
- Amber, Vic. 2011. Petunjuk Untuk Pelatih dan Pemain Bola Basket. Bandung: Pionir Jaya
- Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: CV. Tombak Kesuma
- Ismaryati. 2008. Tes & Pengukuran Olahraga. Surakarta: LPP UNS dan UPT UNS Jawa Tengah
- Iyakrus. 2010. Permainan Sepak Takraw, Palembang : Unsri
- Kosasih, Danny. 2008. Fundamental Basketball First Step To Win. Semarang: CV. Elwas Offset
- Nala, IGN. 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga: Udayana University Pres
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani : Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Jakarta: Departemen Pendidikan Dasar dan Menengah
- Official basketball Rules. 2010. Peraturan Permainan Bola Basket. Jakarta: Pengurus Pusat Perbasi dan FIBA
- Oliver, Jon. 2007. Dasar-Dasar Bola Basket. Bandung: Pakar Raya
- Richard, H. Perry. 1985. Bimbingan Bermain Bola Basket. Jakarta: Mutiara Sumber Widya
- Roji. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan. Jakarta: Erlangga
- Sajoto, M. 1995. Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga. Semarang: Dahara Prize

Sudjana. 2005. Metodologi statistika. Bandung : Tarsito

Wahjoedi. 2001. Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani. Jakarta : PT. Raja Grafindo
Persada

Widiastuti. 2001. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya

Wissel, Hal. 1996. Bola Basket Langkah Untuk Sukses. Jakarta: PT. Raja Grafindo
Persada