

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL  
*DRIBBLE* BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X  
SMA NEGERI 1 SEKAYU**

**SKRIPSI**

**Oleh :  
Tri Wahyu Ningsih  
06061281419025  
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**2018**

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL *DRIBBLE*  
BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X  
SMA NEGERI 1 SEKAYU**

**SKRIPSI**

**Oleh**

**Tri Wahyu Ningsih**

**06061281419025**

**PENDIDIKAN JASMANI DAN KESEHATAN**

**Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana**

**Pembimbing 1,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP.196006101985032006**

**Pembimbing 2,**



**Dr. Syafaruddin, M.Kes  
NIP.195909051987031004**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes  
NIP.196006101985032006**

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL *DRIBBLE*  
BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS X  
SMA NEGERI 1 SEKAYU**

**SKRIPSI**

Oleh:  
**Tri Wahyu Ningsih**  
NIM 06061281419025

**Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**

Mengesahkan:

Pembimbing 1,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP.196006101985032006

Pembimbing 2,



**Dr. Syafaruddin, M.Kes**  
NIP.195909051987031004

Mengetahui,  
Ketua Program Studi,



**Dr. Hartati, M.Kes**  
NIP.196006101985032006

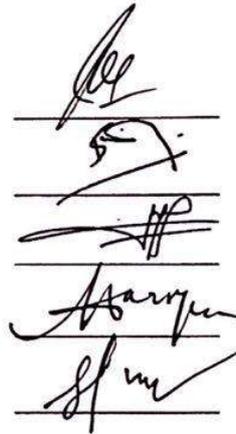
**Skripsi Telah diujikan dan lulus pada:**

**Hari : Sabtu**

**Tanggal : 19 Mei 2018**

**TIM PENGUJI**

- 1. Ketua : Dr. Hartati, M.Kes.**
- 2. Sekretaris : Dr. Syafaruddin, M.Kes.**
- 3. Anggota : Drs. Syamsuramel, M.kes**
- 4. Anggota : Dra. Marsiyem, M.kes**
- 5. Anggota : Drs. Afrizal, M.Kes**



**Palembang, Mei 2018**

**Mengetahui**

**Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.Kes.**

**NIP 196006101985032006**

## PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Tri Wahyu Ningsih  
NIM : 06061281419025  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Sekayu” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 tahun 2010 tentang pencegahan dan penanggulangan plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini dan/atau ada pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2018  
Yang membuat pernyataan



Tri Wahyu Ningsih  
Nim 06061281419025

## PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Sekayu” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Hartati, M.Kes, selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan sebagai Pembimbing 1, Bapak Dr. Syafaruddin, M.Kes selaku Pembimbing 2. Ucapan terima kasih ini juga ditujukan kepada Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes selaku tim penguji yang telah memberi saran dan kritikan untuk perbaikan skripsi ini. Lebih lanjut penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak (Radiyo) dan Ibu (Asni Lidia) serta kakak dan adik ku tercinta (Pujiani Wiji Astuti, Dwi Fidiatoro, Larasati dan Bagus Sadewo) motivasi terbaikku untuk terus melangkah, berusaha dan belajar sampai titik keberhasilanku ini.
3. Ibu Dr. Hartati, M.Kes selaku pembimbing I dan Bapak Dr. syafaruddin selaku pembimbing II yang telah membimbingku.
4. Bapak Drs. Syamsuramel, M.Kes, Ibu Dra. Marsiyem, M.Kes dan Bapak Drs. Afrizal, M.Kes selaku dosen penguji yang telah memberi saran guna memperbaiki dan menyempurnakan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Prof. Dr. dr. Hj. Fauziah Nuraini Kurdi, SP., Bapak Drs. Djumadin Syafril, M.Pd, Bapak Dr. H. Sukirno, Bapak Drs. Waluyo, M.Pd, Bapak Drs. Giartama, M.Pd., Bapak Drs. Maskur, M.Kes., Ibu Dr. Hartati, M.Kes., Alm. Bapak Sy. Muherman, M.Pd., Bapak Dr. Meirizal Usra, M.Kes. Bapak Dr. Iyakrus, M.Kes, Bapak Herri Yusfi, M.Pd., Bapak Ahmad Richard Victorian, M.Pd., Ibu Silvi Aryanti, M.Pd., Ibu Destriani, M.Pd., Ibu Destriana, M.Pd. dan Bapak Reza Resah Pratama, M.Pd., selaku dosen Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah banyak memberi ilmu dan pembelajaran yang bermanfaat.
6. Bapak Armansya S.Pd, M.M selaku Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sekayu, Jajang S,Pd, Hendri S,Pd, Firman S,Pd selaku guru olahraga dan juga guru-guru lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan semua satu persatu.
7. Teman seperjuangan Ria Resti, Weny Saraswati, Sri Sulastri, Dwi Fitri, Dwi Yayang F, Safta, Anjas, Roni Zakaria, Yahdi, Imam, Vikry, Gerry, Razif, Glen, Awang, Wahidin, Anggiat, Ayatullah yang membantu dan memberi motivasi dalam meyelesaikan skripsi.
8. Sahabat sekaligus keluarga kedua ku Endah Irmayanti S,Pd, Mustika Rauli S S.Sos, Ita Purnama Sari S.Sos, Winnarni Purnama Sari S.Pd, Een Nopriani S.Pd, Fitriani S.Pd, Evi Handayani (Ibu Polwan kami), Wulan Pindiana S.Pd, Warda S.Pd, Ummi Restu (Ibu Polwan kami), Puput Wijayanti S.Pd, Radif Dwi Setyo

- S.Pd, Desi Anggraini S.Sos yang telah setia menemani, membantu, memberi semangat dan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Sahabat yang selalu ada walaupun jarak memisahkan, yang selalu support kapanpun dan dimanapun, yang selalu ada disaat aku bersedih Nur'attin S.Pd, Renanda Putri S (Pramugari ku) dan Mia Kuniawati S.H terima kasih.
  10. Senior ku Desti Damayanti S.Pd dan Pelatih PPLPD Sekayu Coach Sayuti yang telah membantu dan member saran atas penelitianku.
  11. Pelatihku Rahmat Hidayat, Fenny Octarina, Rokie Ceria, Roni Bulu, Samuel Pasolang yang banyak membantu dari awal aku belum menjadi apa-apa hingga sekarang aku dikenal orang.
  12. Habibur Rahman S.Pd selaku orang yang selalu memberi semangat, motivasi, selalu mengingatkan tugas-tugas kuliah dan ibadah, menjadi pendengar yang baik saat berkeluh kesah, selalu memberi saran dan solusi disaat kesulitan dan membuka pikiran saya akan kehidupan.
  13. Keluarga besar Penjaskes angkatan 2014 khususnya kelas Palembang dan kakak-adik tingkat prodi Penjaskes Unsri yang telah banyak membantu saya dari awal kuliah hingga akhir.
  14. Almamater kuning kebanggaanku yang telah memberikan banyak pengalaman hidup yang sangat berharga selama menjadi mahasiswa Universitas Sriwijaya.
  15. Kak Angga Setiawan dan Kak Zul selaku staf administrasi Prodi Penjaskes yang telah banyak membantu.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk dunia Pendidikan dan Dunia Olahraga Khususnya basket.

Palembang, Mei 2018



Tri Wahyu Ningsih  
Nim 06061281419025

## KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena berkat Rahmat dan Karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Shalawat beserta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi besar Muhammad SAW.

Penulisan skripsi ini diajukan dan dibuat untuk memenuhi salah satu syarat Memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya.

Adapun judul skripsi yang penulis ambil yaitu “Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Sekayu”. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat membantu dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan di lingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, Mei 2018

Penulis,



Tri Wahyu Ningsih

## DAFTAR ISI

|  |             |
|--|-------------|
| <b>SURAT PERNYATAAN .....</b>                                | <b>iv</b>   |
| <b>PRAKATA .....</b>   | <b>v</b>    |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                                   | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                                       | <b>viii</b> |
| <b>DAFTAR TABEL .....</b>                                    | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>                                    | <b>xii</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                                 | <b>xiii</b> |
| <b>ABSTRAK.....</b>  | <b>xiv</b>  |
| <br>   |             |
| <b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>                               | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                                      | 1           |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....                                | 3           |
| 1.3 Batasa Masalah.....                                      | 3           |
| 1.4 Rumusan Masalah.....                                     | 4           |
| 1.5 Tujuan Penelitian .....                                  | 4           |
| 1.6 Manfaat Penelitian .....                                 | 4           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>                         | <b>5</b>    |
| 2.1 Hakikat Latihan .....                                    | 5           |
| 2.2 Tujuan Latihan.....                                      | 6           |
| 2.3 Prinsip Latihan.....                                     | 7           |
| 2.4 Aspek-aspek Latihan.....                                 | 10          |
| 2.5 Hakikat Permainan Bola Basket .....                      | 11          |
| 2.6 Teknik Dasar Permainan Bola Basket .....                 | 12          |
| 2.6.1 Teknik Dasar Menggiring Bola Basket.....               | 12          |
| 2.6.2 Teknik Dasar Mengoper Bola Basket .....                | 13          |
| 2.6.3 Teknik Dasar Menerima Bola Basket .....                | 14          |
| 2.6.4 Teknik Dasar Menembak Bola Basket .....                | 15          |
| 2.6.5 Teknik Olah Kaki ( <i>Footwork</i> ) .....             | 16          |
| 2.6.6 Teknik Pivot .....                                     | 17          |
| 2.7 Sarana dan Prasarana Bola Basket.....                    | 17          |
| 2.8 Hakikat <i>Dribble</i> atau Menggiring Bola Basket ..... | 20          |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
| 2.9                                     | Hakikat Kelincahan.....   | 20        |
| 2.10                                    | Faktor Yang Mempengaruhi dan Menghambat Kelincahan .....  | 21        |
| 2.11                                    | Hakikat <i>Shuttle Run</i> .....  | 22        |
| 2.12                                    | Kerangka Berfikir .....   | 23        |
| 2.13                                    | Hipotesis.....  | 24        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>  |   | <b>25</b> |
| 3.1                                     | Jenis Penelitian .....  | 25        |
| 3.2                                     | Rancangan Penelitian.....   | 25        |
| 3.3                                     | Variabel Penelitian.....  | 25        |
| 3.4                                     | Defenisi Operasional Variabel .....   | 26        |
| 3.5                                     | Populasi Dan Sampel .....   | 27        |
| 3.6                                     | Teknik Pengumpulan Data .....   | 28        |
| 3.7                                     | Instrumen Penelitian .....  | 29        |
| 3.8                                     | Teknik Analisis Data.....   | 30        |
| 3.8.1                                   | Uji Normalitas Data .....   | 30        |
| 3.8.2                                   | Uji Homogenitas Data .....  | 32        |
| 3.8.3                                   | Uji Hipotesis .....   | 33        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b> |   | <b>35</b> |
| 4.1                                     | Hasil Penelitian.....   | 35        |
| 4.1.1                                   | Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....  | 35        |
| 4.1.2                                   | Karakteristik Sampel Penelitian .....   | 35        |
| 4.1.3                                   | Deskripsi Data <i>Pretest Dribble</i> Kelompok Eksperimen .....   | 36        |
| 4.1.4                                   | Deskripsi Data <i>Posttest Dribble</i> Kelompok Eksperimen.....   | 38        |
| 4.1.5                                   | Deskripsi Data` <i>Pretest Dribble</i> Kelompok Kontrol .....   | 41        |
| 4.1.6                                   | Deskripsi Data <i>Posttest Dribble</i> Kelompok Kontrol .....   | 43        |
| 4.1.7                                   | Deskripsi Pengaruh Latihan <i>Shuttle Run</i> Terhadap <i>Dribble</i> Bola Basket Siswa<br>Putra Kelas X SMA Negeri 1 Sekayu..... | 45        |
| 4.1.8                                   | Uji Normalitas .....  | 46        |
| 4.1.9                                   | Uji Homogenitas .....   | 52        |
| 4.1.10                                  | Uji Hipotesis .....   | 55        |
| 4.2                                     | Pembahasan Hasil Penelitian .....   | 57        |
| 4.2.1                                   | Pembahasan Hasil Pretest dan Posttest <i>Dribble</i> Kelompok Eksperimen.....   | 58        |
| 4.2.2                                   | Pembahasan Hasil Pretest Dan Posttest <i>Dribble</i> Kelompok Kontrol .....   | 59        |

|   |           |
|---|-----------|
| 4.2.3 Pembahasan Hasil Latihan <i>Shuttle run</i> Terhadap Hasil <i>Dribble</i> Bola Basket Siswa |           |
| Kelas X SMA Negeri 1 Sekayu .....   | 59        |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>   | <b>62</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....  | 62        |
| 5.2 Saran .....   | 62        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>63</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>   | <b>65</b> |

## DAFTAR TABEL

|  |    |
|--|----|
| 1. Bentuk-Bentuk Latihan Kelincahan .....  | 23 |
| 2. Pengambilan Sampel Secara <i>Ordinal Pairing</i> .....                                      | 27 |
| 3. Kategori Hasil <i>Dribble</i> Atau Menggiring Bola Basket.....                              | 30 |
| 4. Harga Uji Bartlett .....  | 33 |
| 5. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Dribble</i> Kelompok Eksperimen .....                    | 37 |
| 6. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Dribble</i> Kelompok Eksperimen.....                    | 39 |
| 7. Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest Dribble</i> Kelompok Kontrol .....                       | 41 |
| 8. Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest Dribble</i> Kelompok Kontrol.....                       | 44 |
| 9. Rata-Rata Hasil <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....                | 46 |
| 10. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Pretest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol.....            | 52 |
| 11. Perhitungan Uji Homogenitas <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol .....          | 54 |
| 12. Daftar Nilai Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol ..... | 56 |

## DAFTAR GAMBAR

|  |    |
|--|----|
| 1. Gambar 2.1 Cara Memegang Bola .....   | 12 |
| 2. Gambar 2.2 Cara Menggiring Bola.....  | 13 |
| 3. Gambar 2.3 Teknik Mengoper Bola Di Depan Dada .....                           | 14 |
| 4. Gambar 2.4 Teknik Mengoper Bola Dari Atas .....                               | 14 |
| 5. Gambar 2.5 Teknik Mengoper Bola Pantulan.....                                 | 14 |
| 6. Gambar 2.6 Teknik Menerima Bola .....   | 15 |
| 7. Gambar 2.7 Teknik Dasar Menembak Dengan Satu Tangan.....                      | 15 |
| 8. Gambar 2.8 Teknik Dasar Menembak Dengan Dua Tangan .....                      | 16 |
| 9. Gambar 2.9 Teknik Dasar <i>Lay-Up</i> .....                                   | 16 |
| 10. Gambar 2.10 Teknik Dasar Gerakan Kaki .....                                  | 17 |
| 11. Gambar 2.11 Teknik <i>Pivot</i> .....  | 17 |
| 12. Gambar 2.12 Lapangan Basket.....   | 18 |
| 13. Gambar 2.13 Bola Basket.....   | 19 |
| 14. Gambar 2.14 Ring Basket Dan Papan Pantul.....                                | 19 |
| 15. Gambar 2.15 Latihan <i>Shuttle Run</i> .....                                 | 22 |
| 16. Gambar 2.16 Kerangka Berfikir .....  | 24 |
| 17. Gambar 3.1 Rancangan Penelitian.....   | 25 |
| 18. Gambar 3.2 Test Menggiring Bola Basket.....                                  | 29 |
| 19. Gambar 4.1 Histogram Hasil <i>Pretest Dribble</i> Kelompok Eksperimen.....   | 38 |
| 20. Gambar 4.2 Histogram Hasil <i>Posttest Dribble</i> Kelompok Eksperimen ..... | 40 |
| 21. Gambar 4.3 Histogram Hasil <i>Pretest Dribble</i> Kelompok Kontrol .....     | 42 |
| 22. Gambar 4.4 Histogram Hasil <i>Posttest Dribble</i> Kelompok Kontrol.....     | 45 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|  |    |
|--|----|
| 1. Daftar Riwayat Hidup .....  | 66 |
| 2. Sk Pembimbing .....   | 67 |
| 3. Usul Judul Penelitian .....   | 69 |
| 4. Persetujuan Seminar Proposal .....  | 70 |
| 5. Surat Telah Diseminarkan.....   | 71 |
| 6. Surat Telah Melakukan Perbaikan Proposal Penelitian .....                                   | 72 |
| 7. Surat Permohonan Bantuan Penelitian Dari Universitas Sriwijaya.....                         | 73 |
| 8. Surat Izin Penelitian Dari Diknas Pendidikan Provinsi .....                                 | 74 |
| 9. Surat Telah Melakukan Penelitian Dari Sekolah Bersangkutan.....                             | 75 |
| 10. Dokumentasi Foto Penelitian .....  | 76 |
| 11. Daftar Nilai Data <i>Pretest</i> Dan <i>Posttest</i> Kelompok Eksperimen Dan Kontrol ..... | 78 |
| 12. Program Latihan .....  | 79 |
| 13. Bukti Perbaikan Seminar Hasil .....  | 81 |
| 14. Pengesahan Seminar Hasil Penelitian .....  | 82 |
| 15. Bukti Perbaikan Skripsi .....  | 83 |
| 16. Bukti Telah diujikan dan lulus .....   | 84 |
| 17. Pengesahan Skripsi .....   | 86 |
| 18. Izin Jilid Skripsi.....  | 87 |
| 19. Tabel Distribusi $T_{tabel}$ .....   | 88 |
| 20. Nilai-nilai Chi Kuadrat.....   | 89 |

## **PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL *DRIBBLE* BOLA BASKET SISWA KELAS X SMA**

Oleh:  
**Tri Wahyu Ningsih**  
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Ilmu Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sriwijaya  
triwahyuningsih1710@gmail.com

### **ABSTRAK**

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble* bola basket siswa kelas X SMA Negeri 1 Sekayu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble* bola basket siswa kelas X. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Quasi Experimental Design* dengan menggunakan *pretest posttest randomized control group*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X. Penentuan sampel ini menggunakan teknik sistem *Ordinal paering*. Sampel yang digunakan berjumlah 60 siswa. Sedangkan data yang akan diambil melalui test awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*). 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 siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Sekayu. Implikasi penelitian ini adalah latihan *shuttle run* yang dapat digunakan pada permainan bola basket.

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

**Pembimbing 1**



**Dr. Hartati, M.Kes.**  
NIP. 196006101985032006

**Pembimbing 2**



**Dr. Syafaruddin, M.Kes.**  
NIP. 195909051987031004

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi,**



**Dr. Hartati, M.kes.**  
NIP. 196006101985032006

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menurut Nidhom Khoeron (2017: 1), basketball adalah sebuah cabang olahraga yang dimana bola menjadi media utama dalam berjalannya sebuah permainan. Olahraga ini dilakukan dua tim, dan setiap tim terdiri dari lima pemain. Cara bermain permainan ini adalah dengan memasukkan bola ke dalam sebuah keranjang dan mengumpulkan *point* sebanyak mungkin agar menjadi pemenang. Sedangkan menurut Fekum Ariesbowo (2008: 5) bola basket merupakan olahraga yang mengandalkan kerjasama antar pemain dalam satu tim. Melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah persendian menjadi baik, otot-otot menjadi kuat, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan tidak terhambat dan pemikiran dilatih untuk dapat memecahkan masalah dengan cepat dan tepat. Permainan bola basket juga berkembang dalam lingkungan masyarakat, sekolah maupun perguruan tinggi. Pembelajaran olahraga di tingkat SMP dan SMA, khususnya permainan bola basket merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani dan juga dapat dijadikan sebagai ajang prestasi antar sekolah.

Memainkan bola basket, pemain dituntut untuk menguasai beberapa teknik dasar dan juga teknik bermain. Melempar, mengoper, menggiring bola dan memantulkan adalah teknik dasar yang harus dikuasai seorang pemain (Nidhom Khoeron, 2017: 2). Sedangkan menurut Jon Oliver (2008: 49) mendribble atau menggiring bola adalah salah satu dasar bola basket yang pertama diperkenalkan kepada para pemula, karena keterampilan ini sangat penting bagi setiap pemain yang terlibat dalam pertandingan bola basket. Setiap peserta olahraga bola basket harus mampu menjadi pemain basket yang terampil dalam *dribble* bola basket karena keterampilan *dribble* bisa dilatih kapan pun dan dimana pun. Pemain harus belajar melakukan *dribble* tanpa melihat bola, biasakan mata agar melihat keseluruhan/sekeliling lapangan. *Dribble* pada dasarnya adalah gerakan yang harus mengarah pada ring. Namun *dribble* juga dapat menjadi cara untuk membuka peluang bagi pemain lain agar mendapat ruang untuk mencetak skor ( Danny Kosasih,

2008: 38). Untuk menjadi pemain yang efektif, harus ahli dalam mendribble dengan tangan manapun. *Mendribble* adalah teknik yang harus di latih sendiri, yang dibutuhkan hanyalah bola dan keinginan untuk maju (Hal 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. 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 sekelilingan lapangan dan peluang, 40 % siswa SMA Negeri 1 Sekayu juga kurang lincah dan cepat pada saat menggiring bola sehingga dengan mudah dihentikan oleh lawan. Dalam melakukan menggiring bola membutuhkan kemampuan mengontrol bola, menguasai dan mengambil keputusan. Dengan tingkat penguasaan tersebut, siswa dapat menerobos dan menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke dalam keranjang. Tetapi, dalam pelaksanaannya tingkat kemampuan siswa dalam menggiring bola basket masih dalam kategori rendah.

Menurut Roesdiyanto dan Setyo 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* (Akros Abidin, 1999: 77). Kelebihan dari latihan *shuttle run* menurut Giriwijoyo dan Dikdik dikutip Nafi'ah (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. Hal ini dikarenakan, dalam melakukan menggiring bola membutuhkan teknik keterampilan yang tinggi dan dalam permainan bola basket harus adanya kelincahan dan kecepatan untuk melewati lawan atau menerobos lawan agar dapat menciptakan poin.

Dilihat dari permasalahan di atas, penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil *dribble* bola basket siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Sekayu.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan pembahasan di atas dapat diidentifikasi masalah, yaitu:

1. Kemampuan *dribble* masih kurang
2. Kelincahan *dribble* masih kurang
3. Perhatian terlalu focus pada bola sehingga tidak bisa melihat situasi lapangan dan peluang untuk poin

## **1.3 Batasan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti membatasi masalah yaitu pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil *dribble* bola basket siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Sekayu.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan diatas, maka peneliti merumuskan permasalahan yang akan diteliti yaitu “ Apakah terdapat pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil *dribble* bola basket siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Sekayu”.

## **1.5 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble* bola basket siswa putra kelas X Sma Negeri 1 Sekayu.

## **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Bagi siswa dapat dijadikan dijadikan salah satu pembelajaran bola basket untuk setiap pemain.
2. Bagi peneliti untuk dijadikan bahan acuan menambah wawasan peneliti pada saat melakukan penelitian.
3. Bagi guru dan pelatih sebagai bahan untuk pembelajaran dan pelatihan saat melakukan teknik *dribble* bola basket.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Akros. 1999. *Bola Basket Kembar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Era Intermedia.
- Ariesbowo, Fekum. 2008. *menjadi Pemain Basket Hebat*. Jakarta: Be Champion.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. Revisi. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta
- Budiwanto, Setyo & Roesdiyanto. 2008. *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboraturium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket: Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- FIBA. 2006. *Bola Basket Untuk Semua*. Jakarta : PERBASI.
- Harsono. 1998. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: CV. Tambak Kusuma.
- Harsuki. 2003. *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Ismaryati. 2001. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Iyakrus. 2012. Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepak Takraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya. *Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*. 2(1) :1-6.
- Khoeron, Nidhom. 2017. *Buku Pintar Basket*. Jakarta: Anugrah.
- Kraues, V, Jerry, Don Meyer, Jerry Meyer. 2008. *Basketball skills & drills -- 3rd ed*. Human Kinetics: United Graphics
- 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
- Mylsidayu, Apta & Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: ALFABETA.
- Nafiah. 2015. "Pengaruh Permainan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Anak Usia 4-5 Tahun". Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nala, Ngurah. 1998. *Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: UDAYANA.
- Nurhasan. 2001. *Tes Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional dan Dirjen Olahraga
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar-Dasar Bola Basket*. Bandung: Pakar Raya.
- Sanjit Dan Shubhankar R. 2017. A Comparative Study On Agility and Strength Between Basketball and Netball Male Players. *Journal of Physical Education, Sports and Health* 2017; 4(3): 361-362
- Soergawi, Boby. 2014. "Kontribusi Berat Badan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa

Ekstrakurikuler Bola SMAN 1 Bengkulu Selatan”. Skripsi. Universitas Bengkulu.

Sudjana. 2005. Metode Statistika. Bandung: Tarsito.

Sugiyono . 2014. *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Sukirno. 2015. Dasar-dasar Atletik Dan Latihan Fisik Menuju Prestasi Tinggi. Palembang: UNSRI PRESS.

Sumadi, Suryabrata. 2015. Metodologi Penelitian. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.

Sporis, G, Milanovic, L, Jukic, I, Omrcen, D, Molinuevo, J.S. 2010. The Effect of Agility Training on Athletic Power Performance. *Journal of Streng 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.

Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta Timur: PT Bumi Timur Jaya.

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

Zainuddin, Muhammad. 1988. *Metodelogi Penelitian*. Surabaya : Erlangga.