

LATIHAN LARI ZIG – ZAG TERHADAP KECEPATAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN BOLA BASKET

Dwi Novianti, Marsiyem, Destriana

Universitas Sriwijaya

Email : noviantidwi62@gmail.com, marsiyem53@yahoo.com ,destriana011288@yahoo.com

Abstract: *The aims of research is knowing the the effect of zig-zag training on the speed of extracurricular dribbling SMA Negeri 10 Palembang. Population of this research is all daughter of basketball ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Palembang. This type of research is quasi experimental research using one group design pre-test design. The sample of this research is female students amounting to 30 people. Data is taken through (pretest) and final test (posttest), and of the Research increase by 0.7. Based on data analysis with t test statistic. The result of this research is $t_c = 9,84 > t_{tabel} = 1,77$ hence this research shows that zig-zag practice method gives effect to dribbling speed in basketball game on extracurricular daughter of SMA 10 Palembang Senior High School.*

Keywords: *Running Zig-Zag, Dribbling Speed*

Abstrak: Tujuannya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah benar ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan dribbling ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Palembang. Populasi dari penelitian ini adalah seluruh putri bola basket Ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Palembang. Jenis penelitian adalah *quasi eksperimen* dengan menggunakan desain penelitian *one group pre-test design*. Sampel penelitian adalah siswi putri yang berjumlah 30 orang. Data di ambil melalui tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*), dan penelitian didapat peningkatan sebesar 0,7. Berdasarkan analisis data dengan statistik uji t. Hasil penelitian didapatkan $t_{hitung} = 9,84 > t_{tabel} = 1,77$ maka penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag memberikan pengaruh terhadap kecepatan dribbling dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler putri SMA Negeri 10 Palembang.

Kata kunci : *Lari Zig-Zag, Kecepatan Dribbling*

PENDAHULUAN

Permainan bola basket tidak hanya permainan tim saja, tetapi juga merupakan permainan yang membutuhkan keterampilan individu, oleh karenanya atlet bola basket harus menguasai teknik dasar permainan bola basket. Tujuan permainan ialah bahwa 5 pemain dari suatu pihak membawa bola (*dribbling*) dari satu sisi pendek ke sisi pendek disebaliknya dan menembak atau melempar bola ke dalam ring basket.

Dribbling merupakan tekhnik yang sangat penting dan harus dimiliki oleh setiap pemain bola basket karena sangat menentukan dan berpengaruh terhadap keberhasilan dalam permainan bola basket. *Dribbling* terlihat begitu mudah dilakukan tetapi pada kenyataannya tidak.

Menurut Vic Amber (2011:30) cara mendribble bola basket dengan baik, masih saja dipertentangkan. Pada umumnya kebanyakan pelatih, sekarang berpendapat

bahwa *dribbling* sangat penting. Keterampilan mendribble bola basket adalah para pemain muda umumnya cenderung untuk melihat ke arah bola pada tahap permulaan dari kemampuan dalam mengontrol bola. Setiap tim memerlukan pemain yang memiliki kepercayaan diri dan keterampilan untuk mendribble bola dalam menghadapi jenis pertahanan apapun. Mendribbling dalam bola basket, seorang pemain harus mempunyai kecepatan yang baik agar lawan tidak mampu mengejar dan merebut bola pada saat tim melakukan strategi menyerang. Seorang pemain bisa mendribble ke berbagai arah tergantung pada situasi pertandingan dan posisi para pemain bertahan.

Seorang pemain basket untuk mendapat kecepatan yang bagus harus memaksimalkan kekuatan otot kaki saat berlari ke daerah pertahanan lawan karena otot kakilah yang berperan penting saat berlari, oleh karena itu harus ada metode latihan yang tepat untuk membuat otot kaki menjadi terlatih dan bisa memaksimalkan kecepatan saat *mendribbling* bola basket. Kemampuan *dribbling* tidak muncul dengan sendirinya, melainkan karena adanya faktor pendukung yang dapat meningkatkan kemampuan tersebut, salah satunya adalah faktor latihan. Faktor latihan yang harus dimiliki adalah dengan latihan *zig-zag*. Lari Zig-Zag adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok-kelok melewati suatu rintangan, dimana bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah tubuh dengan cepat. Metode latihan ini dapat mampu melatih kekuatan otot kaki dan memaksimalkan *dribbling* dengan baik. Berdasarkan uraian di atas dan pengamatan, SMA Negeri 10 Palembang diketahui bahwa kecepatan siswa dalam *mendribbling* bola basket masih kurang. Hal ini dikarenakan metode latihan yang digunakan masih belum tepat dan belum maksimal, Maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang

berjudul “pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket pada ektrakurikuler putri SMA Negeri 10 Palembang”.

TINJAUAN PUSTAKA

Menurut Sukirno (2010:15) Lari merupakan gerak maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, dimana kedua kaki ada saat melayang tidak menempel di tanah atau lantai. lari zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. (Saputra, 2002:30).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan lari zig-zag adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan.

Kecepatan adalah kemampuan penampilan gerak dengan periode waktu yang pendek. Menurut Widiastuti (2011:114) kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Ozolin (Bompa,1990:25) dalam Ismaryati (2008:57), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yakni kecepatan umum dan kecepatan khusus.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas disimpulkan kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu yang sesingkat-singkatnya atau kemampuan menempuh suatu jarak dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Perbasi (2010:28) *dribble* adalah pergerakan bola hidup yang disebabkan oleh pemain yang sedang menguasai bola dengan melempar, menepis, menggelindingkan bola ke lantai, atau dengan sengaja melemparkan bola ke papan pantul. Menurut Nuril (2007:17) menggiring bola adalah membawa lari bola ke segala

arah sesuai dengan peraturan yang ada. Seorang pemain diperbolehkan membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari. Menggiring bola harus menggunakan satu tangan. Kegunaan menggiring bola adalah mencari peluang serangan, menerobos pertahanan lawan, ataupun memperlambat tempo permainan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan *dribbling* adalah membawa bola lebih dari satu langkah asal bola dipantulkan ke lantai, baik dengan berjalan maupun berlari.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian *quasi experimental*, dengan populasi penelitian seluruh siswi putri ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Palembang serta sampel yang diambil yaitu 30 orang. Instrumen dalam pengumpulan data ini adalah tes *dribbling* lurus. Skor yang diambil waktu tercepat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil data *pretest dribbling*

Berikut hasil pengujian pre-test.

Tabel 1. Hasil Data *Pretest*

Deskripsi data	<i>Pre test</i>
Mean	8,90
Modus	8,59
Standar deviasi	18,9
Kemiringan kurva	0,02

Diketahui dari tabel di atas, hasil *pretest dribbling* yang dilakukan oleh 30 orang sampel dengan 3 kali percobaan dan jumlah jarak yang diperoleh rata-rata (mean) 8,90, simpangan baku adalah 1,58, skor tertinggi adalah 6,40 detik dan skor terendah adalah 12, 12 detik, dan rentangnya adalah 5,72.

Hasil Data *Post test dribbling*

Berikut hasil pengujian post test.

Tabel 2. Hasil data *Post test*

Deskripsi data	<i>Post test</i>
Mean	8,20
Modus	8,19
Standar deviasi	19,4
Kemiringan kurva	0,005

Diketahui dari tabel di atas, hasil *Post test dribbling* yang dilakukan oleh 30 orang sampel dengan 3 kali percobaan dan yang diambil skor yang tertinggi, diperoleh rata-rata (mean) adalah 8,27, simpangan baku adalah 4,59, skor tertinggi adalah 4,98 detik dan skor terendah adalah 12,44 detik, dan rentangnya adalah 7,46.

Deskripsi Data Peningkatan Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan *Dribbling*

Tabel 3

Hasi	Skor	Skor	Mea	Kenaika
1	Tertinggi	Terendah	n	n Mean
		ah		<i>Pretest</i>
				dan
				<i>Postest</i>
<i>Pret</i>	6,40	12,12	8,90	
<i>est</i>				0,7
<i>Postt</i>	4,98	12,42	8,20	
<i>est</i>				

Penelitian ini dilakukan pada siswa yang berjumlah 30 orang siswa, kemudian dilakukan *pretest*. Setelah itu di beri perlakuan berupa latihan lari *zig-zag* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu. Hasil test awal (*pretest*) di ketahui bahwa kecepatan *dribbling* siswa menggunakan instrumen *dribbling* diperoleh skor tertinggi adalah 6,40 dan skor terendah adalah 12,12 dengan *pretest* rata-rata adalah 8,90. Setelah diberi latihan lari *zig-zag* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan rata-rata 0,7, sehingga tes akhir (*post-test*) diperoleh skor tertinggi 4,98

detik dan skor terendah 12,42 detik, sehingga rata-rata test akhir (*posttest*) adalah 8,20.

PEMBAHASAN

Hasil kedua variabel bebas dengan variabel terikat. Adapun penjelasan untuk memberikan kejelasan keterkaitan variabel-variabel bebas dengan variabel terikat adalah sebagai berikut:

Pembahasan Hasil Data *Pre-tes* dan *Post-tes* kecepatan *dribbling*

Berdasarkan hasil pretest didapatkan bahwa kecepatan *dribbling* tertinggi 6,40 detik dan yang terendah 12,12 detik, sehingga rata-rata kecepatan *dribbling* yaitu 8,90. Setelah data *pre test* diambil, sampel menjalankan program latihan selama 6 minggu lalu dilakukan kembali tes yaitu *post-test* (tes akhir). Berdasarkan hasil *post-test* maka di dapatlah skor tertinggi 4,98 detik dan terendah 12,42 detik, dengan nilai rata-rata 8,20, dari hasil data *pre test* dan *post-test* terdapat peningkatan kemampuan mean sebesar 0,7. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa latihan lari *zig-zag* untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* untuk pemain basket pada siswa SMA Negeri 10 Palembang. Hal ini dapat dilihat dari *dribbling* yang diperoleh dari hasil *post-test* yang diberi perlakuan berupa latihan lari *zig-zag* dengan peningkatan sebesar 0,7 detik. Berdasarkan hasil rata-rata *post-test* lebih kecil jika dibandingkan dengan *pre-test* yang lebih besar yang menggunakan metode latihan lari *zig-zag* yang di berikan selama 6 minggu. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Harsono dalam (Mursal,2010:9) secara fisiologi latihan dapat dilihat hasil dan pengaruhnya dalam jangka 6-8 minggu dengan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu. Selain itu pelatihan meningkatkan komponen biomotorik merupakan kekuatan otot yang diperlukan oleh semua atlet, dengan kadar tingkatan yang berbeda dengan cara memberikan tahanan yang internal maupun eksternal. Selain itu, Sukirno

(2011:05) mengungkapkan bahwa dalam 6 minggu apabila suatu latihan yang dilakukan secara konsekuensi maka dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan individu. Diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan dapat mengantung beberapa makna *practice*, *exercise* dan *training*. Selain itu latihan adalah suatu proses berlatih yang sistematis, berulang-ulang dan beban kian hari kian bertambah. Selain itu suatu latihan dapat dilihat dari hasil dan pengaruhnya dalam jangka waktu 6-8 minggu.

Pembahasan Hasil Uji Normalitas Data *pre-test* dan *Post-test*

Setalah melakukan pengolahan dan penganalisis data, seluruh data bersifat normal. Hal ini ditunjukkan dari kemiringan data *pretest* dan *posttest* yaitu *pre-test* = 0,02 dan *post test* = 0,005. Seluruh kemiringan kemiringan kurva terletak antara (-1) dan (1) dinyatakan berdistribusi normal. Hasil data berdistribusi normal dan data berasal dari sampel dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dan didapatkan t_{hitung} (9,84) t_{tabel} (1,697) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan Hipotesis H_1 diterima yaitu “ terdapat pengaruh latihan yang signifikan pada latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket SMA Negeri 10 Palembang”. Hasil perhitungan dan analisis seluruh data yang ada, maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan lari *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler putri di SMA Negeri 10 Palembang.

Berdasarkan uraian menjelaskan bahwa peningkatan kondisi fisik dengan menggunakan latihan lari *zig-zag* berpengaruh dalam peningkatan kecepatan

dribbling siswa, khususnya dalam penelitian ini kecepatan *dribbling* untuk bermain bola basket pada SMA Negeri 10 Palembang. Hasil pengolahan data terlihat adanya peningkatan kecepatan *dribbling* siswa, dengan demikian yang dinyatakan hipotesis dalam penelitian ini diterima, dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler putri SMA Negeri 10 Palembang.

Pembahasan Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Ekstrakurikuler SMA Negeri 10 Palembang

Bola Basket merupakan olahraga yang menggunakan bola besar dengan jumlah pemain 5 orang, cara memainkannya dengan menggunakan tangan. Menurut (Nuril Ahmadi, 2007:13) bahwa memperkuat latihan teknik dasar bola basket di mulai dari penguasaan bola. Kelentukan dan kecepatan otot-otot tersebut harus di latih dalam satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan tubuh dan kecepatan otot akan di dapatkan dengan latihan lari *zig-zag* adalah latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* melalui latihan lari *zig-zag* saat bermain bola basket pada 30 orang siswa SMA. Penelitian ini dimulai dari *one group pre-test* dan *post test design* latihan dilakukan pada satu kelompok tanpa kelompok perbandingan. Penelitian ini dimulai dari *pre-test dribbling* yang dilakukan oleh 30 orang sampel dengan 3 kali percobaan diperoleh rata-rata (8,90), simpangan baku (18,97), dengan skor tertinggi (6,40 detik), skor terendah (12,12 detik), rentangnya (5,72), dilanjutkan dengan latihan *post-test dribbling* yang dilakukan pada 30 orang sampel juga didapatlah hasil rata-rata (8,27), simpangan baku (19,44), dengan skor tertinggi (4,98), skor terendah (12,42 detik), dan rentangnya (7,44). Berdasarkan hasil tes awal (*pretest*)

diketahui bahwa kecepatan *dribbling* siswa menggunakan instrumen *lari zig-zag* di peroleh data tertinggi 6,40 detik dan data terendah 12,12 detik dengan rata-rata 8,90. Setelah diberi latihan lari *zig-zag* selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu ternyata terdapat kenaikan dengan rata-rata yaitu 0,7 (terlampir pada tabel 4.3). Latihan yang dilakukan saat penelitian ini sebanyak 3 kali seminggu agar kondisi tubuh 30 orang siswa SMA tetap terjaga hal ini sejalan dengan pendapat harsono dalam (Mursal, 2010:9) secara fisiologi latihan dapat dilihat hasil dan pengaruhnya dalam jangka 6-8 minggu dengan frekuensi minimal 3 kali dalam seminggu. Kemudian dilanjutkan dengan latihan lari *Zig-Zag* untuk melatih kecepatan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dari pengolahan data *pretest dribbling* diperoleh dari 30 orang siswa sampel diperoleh skor tertinggi 6,40 detik dan 12,12 detik dengan rentangnya 5,72, simpangan baku 18,97 dan mean 8,90. Sedangkan hasil *post test dribbling* diperoleh dari 30 orang siswa sampel diperoleh skor tertinggi 4,98 detik, skor terendah 12,42 detik, dengan rentangnya 7,44, simpangan baku 19,44 dan mean 8,20, sedangkan pengolahan dan analisis data, seluruh data bersifat normal. Hal ini ditunjukkan dari kemiringan data *pretest* dan *posttest* yaitu *pre-test* = 0,02 dan *post test*=0,005. Seluruh kemiringan kemiringan kurva terletak antara (-1) dan (1) dinyatakan berdistribusi normal. Hasil data diketahui normal dan data berasal dari sampel dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dan didapatkan t_{hitung} (9,84) t_{tabel} (1,77) maka terdapat pengaruh yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian maka hipotesis H_0 ditolak dan Hipotesis H_1 diterima yaitu “ terdapat pengaruh latihan yang signifikan pada latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola

basket SMA Negeri 10 Palembang”. Dari hasil perhitungan dan analisis seluruh data yang ada maka hasilnya memberikan jawaban terhadap permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan lari *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket pada ekstrakurikuler putri SMA Negeri 10 Palembang.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada permainan bola basket dalam ekstrakurikuler putri SMA Negeri 10 Palembang, hal ini dapat dilihat dalam penelitian peningkatan sebesar 0,7, dari analisis data dengan menggunakan uji t diperoleh hasil yang menunjukkan $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $9,84 > 1,77$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dikemukakan saran-saran:

1. Bagi para siswa, metode latihan lari *zig-zag* dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket.
2. Bagi para guru dan pelatih, penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan sebagai jawaban tentang pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket.
3. Bagi sekolah, agar dapat menerapkan latihan lari *zig-zag* sebagai pedoman latihan yang dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* dalam permainan bola basket

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia.
- Amber, Vic. 2011. *Permainan Bola Basket*. Bandung: Pionir Jaya
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press
- Saputra, 2002. *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Keterampilan Menggiring Bola pada Pemain PS Bima Sakti Lawata Mataram Tahun 2008-2009*. Diakses pada 16 Februari 2014
- Sukirno. 2010. *Atletik I*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Perbasi. 2010. *Peraturan Permainan Bola Basket*. Jakarta: Perbasi.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT. Bumi Timur Jaya.