

ARTIKEL

HUBUNGAN LARI ZIG- ZAG, SHUTTLE RUN DAN ILLINOIS AGILITY RUN TEST DENGAN KELINCAHAN DRIBBLING PEMAIN PUTRI EKSTRAKULKULER BOLABASKET SMPN 3 KERTOSONO KABUPATEN NGANJUK



Oleh:

VINA MUSTIKA SARI

NPM: 14.1.01.09.0056

Dibimbing oleh :

- 1. Septyaning Lusianti, M.Pd**
- 2. Reo Prasetyo Herpandika M.Pd.**

**PROGRAM STUDI PENJASKESREK
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI
TAHUN 2019**



SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2019

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Vina Mustika Sari
NPM : 14.1.01.09.0056
Telepon/HP : 081217901764
Alamat Surel (Email) : vina20.mustika@gmail.com
Judul Artikel : Hubungan Lari Zig- Zag, Shuttle Run Dan Illinois Agility Run Test Dengan Kelincahan Dribbling Pemain Putri Ekstrakuler Bolabasket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk
Fakultas – Program Studi : FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi : Universitas Nisantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi : Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

- artikel yang saya tulid merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
- artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 6 Februari 2019
Pembimbing I  Septyaning Lusianti, M.Pd NIDN. 0722098601	Pembimbing II  Reo Prasetyo Herpandika M.Pd. NIDN. 0727078804	Penulis,  Vina Mustika Sari NPM. 14.1.01.09.0056



JUDUL
HUBUNGAN LARI ZIG- ZAG, SHUTTLE RUN DAN ILLINOIS AGILITY RUN
TEST DENGAN KELINCAHAN DRIBBLING PEMAIN PUTRI
EKSTRAKULKULER BOLABASKET SMPN 3 KERTOSONO KABUPATEN
NGANJUK

Vina Mustika Sari
14.1.01.09.0056
08121790176
vina20.mustika@gmail.com
Septyaning Lusianti, M.Pd.
Reo Prasetyo Herpandika M.Pd.
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Dribbling sangat penting dalam permainan bolabasket karena sangat efektif dalam menerobos pertahanan tim lawan dan perolehan nilai/angka. Untuk dapat mengembangkan kelincahan *dribbling*, maka dibutuhkan penguasaan teknik yang sempurna dan kemampuan fisik yang memadai. Adapun yang dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* bolabasket antara lain *power* otot lengan, *power* otot tungkai dan koordinasi mata tangan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan lari zig-zag, *shuttle – run*, dan *illinois agility run tes* dengan kelincahan *dribbling* pada ekstrakurikuler bola basket putri SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Teknik korelasional adalah suatu penelitian yang melibatkan tindakan pengumpulan data guna menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putri ekstrakurikuler bolabasket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk yang berjumlah 18 siswa putri. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasi *Product Moment* untuk pengujian hipotesis 1 sampai 3 dan korelasi ganda untuk pengujian hipotesis 4. Hasil penelitian ini adalah : 1) ada hubungan lari zig-zag dengan kelincahan *dribbling*, dengan nilai $r_{hitung} 0,782 > 0,468 r_{tabel}$ 2) ada hubungan antara *Shuttle run* dengan kelincahan *dribbling*, dengan nilai $r_{hitung} 0,765 > 0,468 r_{tabel}$. 3) ada hubungan antara *Illinois agility run tes* dengan kelincahan *dribbling*, dengan nilai $0,788 > 0,468 r_{tabel}$. 4) ada hubungan antara lari zig-zag, *Shuttle – Run*, dan *Illinois agility run tes* dengan kelincahan *dribbling*, dengan nilai $F_{hitung} 4,709 > 3,344 F_{tabel}$. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa secara parsial dan simultan lari zig-zag, *Shuttle – Run*, dan *Illinois agility run tes* memiliki hubungan dengan kelincahan *dribbling* pada siswa putri ekstrakurikuler bolabasket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk. Maka dari itu dapat disarankan untuk dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* pada permainan bolabasket maka sebaiknya memperhatikan latihan lari zig-zag, *Shuttle – Run*, dan *Illinois agility run tes*.

KATA KUNCI : Lari Zig-Zag, Shuttle Run, Illinois Agility Run Tes, Kelincahan Dribbling

I. LATAR BELAKANG

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang harus selalu di penuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara dan ragamnya, mulai dari olahraga yang ringan sampai olahraga yang berat. Tidak sulit untuk melakukan olahraga. Olahraga itu sendiri banyak jenisnya. Manusia menciptakan beragam olahraga yang berbeda, tujuannya tak lain agar aktivitas berolahraga menjadi menyenangkan. Berolahraga bisa sekaligus menjadi media bagi kita untuk melakukan permainan juga sebagai untuk menjaga kesehatan kita. Makna olahraga adalah aktivitas untuk melatih tubu seseorang, tidak hanya secara jasmani tetapi juga rohani. Fungsi aktivitas yang satu ini adalah untuk menyehatkan badan dan memastikan organ tubuh kita senantiasa bekerja optimal.

Menurut Muhajir (2007:65) kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melakukan kerja atau aktivitas, mempertinggi daya kerja dengan tanpa mengalami kelelahan yang berarti atau berlebihan. Kebugaran jasmani erat berkaitan dengan kegiatan manusia melakukan pekerjaan dan bergerak, Olahraga juga dapat dilakukan dalam bentuk permainan, contohnya adalah

permainan bolabasket, bolavoli, sepak bola dan lain-lain.

Olahraga Bolabasket adalah permainan yang dimainkan oleh 2 tim masing- masing terdiri dari 5 pemain. Permainan bolabasket merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan bolabasket yang harus dipenuhi oleh setiap tim yang menginginkan kemenangan. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula.

Menurut Sodikun (1992:50) Tujuan dari permainan bolabasket adalah untuk mencetak angka ke keranjang lawan dan berusaha mencegah tim lawan mencetak angka, untuk memperoleh kemenangan. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu.

Kondisi fisik permainan bolabasket menjadi sumber bahan untuk dibina selain teknik, taktik mental dan kematangan bertanding kondisi fisik yang baik dan prima serta siap untuk menghadapi lawan pertandingan



merupakan unsur yang penting dalam permainan bolabasket. Kondisi fisik yang baik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kecakapan bermain bolabasket. Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan, teknik, mental dan kematangan bertanding dalam mencapai prestasi.

Tiap-tiap cabang olahraga mempunyai sifat tertentu dan pesertanya harus memenuhi syarat-syarat tertentu. Seorang pemain basket harus memiliki dan menguasai teknik bermain yang baik terutama teknik dalam mengolah bola, yang diperlukan tim yang kuat, baik dan tangguh adalah tim yang terdiri pemain-pemain yang memiliki kerjasama tim yang baik. Untuk itu diperlukan pemain-pemain yang menguasai keterampilan dasar dalam bermain basket.

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain bolabasket adalah teknik mengoper dan menangkap bola, menggiring bola (*dribbling*), menembak bola, gerakan berporos dan olah kaki, *lay up shoot*, dan *rebound*. Salah satu teknik dasar dalam permainan bolabasket adalah menggiring bola (*dribbling*). (Lukman dalam Fitriani,

2016). Dalam menggiring bola diperlukan kelincuhan dan kecepatan.

Menurut Ismaryati (2006: 41), Kelincuhan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Karakteristik dari permainan bolabasket adalah permainan menggiring (*dribbling*) bola untuk menghindari lawan dan memanfaatkan setiap situasi untuk melompat dan melempar bola untuk masuk ke dalam jaring lawan. Dengan demikian faktor kelincuhan sangat penting dalam permainan bolabasket, karena kelincuhan sangat diperlukan untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan bulutangkis antara lain bergerak cepat dan lincah. Adapun cara untuk meningkatkan kelincuhan pemain yaitu *shuttle run*, lari *zig-zag*, dan *Illinois agility run tes*.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan yang dilakukan di luar jam sekolah, program ekstrakurikuler dilakukan bagi siswa yang ingin mengembangkan bakat, dan kegemaran dalam cabang olahraga serta membiasakan hidup sehat. Salah satu jenis ekstrakurikuler yang di di SMPN 3



Kertosono yang masuk ke dalam kegiatan ekstrakurikuler olahraga adalah basket. Perkembangan permainan basket di Kabupaten Nganjuk terutama di SMPN 3 Kertosono sudah mulai berkembang namun banyak siswa yang belum menguasai teknik dasar permainan bolabasket. Selain itu masih banyak siswa yang belum menguasai teknik menggiring bola (*dribbling*) dengan baik. Hal ini terlihat pada kurangnya kemampuan siswa dalam mengolah bola yang disebabkan oleh kurangnya latihan kelincahan untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola (*dribbling*). Dimana latihan kelincahan di SMPN 3 Kertosono kurang mendapat pembinaan/perhatian yang baik. Latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola yang dimaksud adalah *shuttle run*, lari *zig-zag*, dan *Illinois agility run tes*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Lari Zig-Zag, Shuttle Run, Dan Illinois Agility Run Tes dengan Kelincahan Dribbling Pada Ekstrakurikuler Bolabasket Putri SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk”.

II. METODE

Di dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas adalah lari zig-zag, *Shuttle – Run* dan *Illinois agility run tes*. Variabel terikat adalah kemampuan *dribbling*.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pendekatan kuantitatif, karena data dalam penelitian ini diwujudkan dalam bentuk angka-angka untuk mengukurnya menggunakan analisis statistik karena untuk menganalisis data sampel dan hasilnya diberlakukan untuk populasi (Sugiyono, 2017: 148). Dalam penelitian ini teknik yang digunakan adalah teknik korelasional karena untuk menentukan, apakah ada hubungan dan tingkat hubungan antara dua variabel atau lebih.

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah peserta putri ekstrakurikuler bolabasket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk Tahun Ajaran 2018/2019 yang berjumlah 18 siswa. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan sampling jenuh dengan jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 siswa.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian yaitu tes lari zig-

zag, *Shuttle-run*, *illinois afility run test*, dan tes kelincahan *dribbling* bolabasket. Teknik analisis data juga dilakukan agar data yang sudah diperoleh dapat dibaca dan ditafsirkan.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Sebelum melakukan analisis uji t terlebih dahulu data harus di uji normalitas, homogenitas dan linieritas. Adapun hasil perhitungannya seperti berikut ini:

Tabel 1
Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Lari Zig-Zag	0,981	Normal
<i>Shuttle – Run</i>	0,694	Normal
<i>Illinois Agility Run Tes</i>	0,841	Normal
Kelincahan <i>Dribbling</i>	0,750	Normal

Berdasarkan tabel 1, diperoleh nilai signifikan lari zig-zag sebesar $0,981 > 0,05$, nilai signifikan *Shuttle – Run* sebesar $0,694 > 0,05$, nilai signifikan *Illinois agility run tes* sebesar $0,841 > 0,05$, dan nilai signifikan kelincahan *dribbling* sebesar $0,750 > 0,05$. Dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa data pada variabel terikat dan variabel bebas terdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Homogenity

Variabel	Sig	Keterangan
Lari Zig-Zag	0,514	Homogen
<i>Shuttle – Run</i>	0,305	Homogen
<i>Illinois Agility Run Tes</i>	0,160	Homogen

Berdasarkan tabel 2, diperoleh nilai signifikan masing-masing lari zig-zag, *Shuttle – Run* dan *Illinois agility run tes* adalah sebesar $0,514 > 0,05$, $0,305 > 0,05$ dan $0,160 > 0,05$ dengan derajat kebebasan yaitu $df1 = 6$ dan $df2 = 10$. Dari hasil tersebut, menunjukkan bahwa data penelitian di atas homogen karena mempunyai varians yang sama.

Tabel 3
Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig	Keterangan
Lari Zig-Zag	0,756	Linier
<i>Shuttle – Run</i>	0,921	Linier
<i>Illinois Agility Run Tes</i>	0,953	Linier

Berdasarkan tabel 3, diperoleh nilai signifikan masing-masing lari zig-zag, *Shuttle – Run* dan *Illinois agility run tes* adalah sebesar $0,756 > 0,05$, $0,921 > 0,05$ dan $0,953 > 0,05$. Dari hasil tersebut, dapat menunjukkan bahwa hubungan masing-masing variabel bebas dengan kemampuan *dribbling* adalah linier.

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis

Pengujian	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Hipotesis 1	0,782	0,468	H_0 ditolak H_1 diterima

Hipotesis 2	0,765	0,468	H ₀ ditolak H ₂ diterima
Hipotesis 3	0,788	0,468	H ₀ ditolak H ₃ diterima

Berdasarkan hasil uji hipotesis 1 diperoleh nilai r_{hitung} 0,782 > 0,468 r_{tabel} maka H₀ ditolak H₁ diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara zig-zag dengan kelincahan *dribbling* pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Berdasarkan hasil uji 2 diperoleh nilai r_{hitung} 0,765 > 0,468 r_{tabel} maka H₀ ditolak H₂ diterima. Hal ini berarti ada Ada hubungan antara *Shuttle – Run* dengan kelincahan *dribbling* siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Berdasarkan hasil uji hipotesis 3 diperoleh nilai r_{hitung} 0,788 > 0,468 r_{tabel} maka H₀ ditolak H₃ diterima. Hal ini berarti ada hubungan *Illinois agility run tes* dengan kelincahan *dribbling* pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Tabel 4
Hasil Uji Hipotesis 4

Pengujian	F _{hitung}	F _{tabel}	Keterangan
Hipotesis 4	4,709	3,344	H ₀ ditolak H ₁ diterima

Berdasarkan hasil uji hipotesis 4 diperoleh nilai F_{hitung} 4,709 > 3,344 F_{tabel}, maka H₀ ditolak H₄ diterima. Hal ini berarti ada hubungan antara lari zig-zag, *Shuttle – Run*, dan *Illinois agility run tes* dengan kelincahan *dribbling* pada siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk.

Tabel 5
Koefisien Determinasi

R	R Square	Adjusted R Square
0,872	0,760	0,702

Berdasarkan hasil koefisien determinasi pada tabel 4.5 diperoleh nilai *Rsquere* sebesar 0,760. dengan demikian menunjukkan bahwa adalah besarnya lari zig-zag, *Shuttle – Run*, dan *Illinois agility run tes* dalam menjelaskan kelincahan *dribbling* bola basket siswa putri ekstrakurikuler bola basket SMPN 3 Kertosono Kabupaten Nganjuk sebesar 76% dan sisanya yaitu 24% dijelaskan variabel lain yang tidak dikaji dalam penelitian ini

IV. DAFTAR PUSTAKA

Fitriani, 2016. Kontribusi Berat Badan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribble Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Sman 1 Bengkulu Selatan. *Skripsi* (Online). Universitas Bengkulu tersedia:



<http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/18643/SKRIPSI%20FITRI-1.pdf?sequence=1>. diunduh 1 Oktober 2018.

Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta. LPP UNS dan UNS Pres.

Muhajir. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta