

PENERAPAN LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP HASIL KECEPATAN DRIBBLE BOLA BASKET PADA CLUB SONIC EMPAT LAWANG

Hyugo Wahyu Grendlindu¹, Wawan Syafutra² & Muhammad Supriyadi³
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Universitas PGRI silampari^{1,2,3}
ghyugowahyu@gmail.com

Submitted: 2024-10-29

Published: 2024-12-30 DOI: <https://10.55526/sjs.v4i2.747>

Accepted: 2024-12-29

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *Dribble* Bola Basket pada Club Sonic Empat Lawang. maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *Dribble* Bola Basket pada Club Sonic Empat Lawang. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang berbentuk one-group pretest-posttest design, sampel penelitian ini berjumlah 20 orang atlet lalu diberikan perlakuan berupa latihan *Zig-zag*. Instrument yang digunakan tes kecepatan *dribble* Bola Basket Pada Club Sonic Empat Lawang. Teknik analisis data yang digunakan adalah Paired Sample t-test. Hasil dari penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai t hitung untuk hasil kecepatan *dribbling*, Hasil uji t adalah t_{hitung} sebesar 20.187 Karena \geq maka H_a diterima dan H_o ditolak. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribble* Bola Basket Pada t_{hitung} sebesar $20.187 > t_{tabel} 2,093$ Karena \geq maka H_a diterima dan H_o ditolak artinya terdapat latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kecepatan hasil *dribble* Bola Basket pada Club Sonic Empat Lawang.

Kata kunci: *zig-zag*, *dribble*, bola basket

ABSTRACT

This research aims to determine the increase in *zig-zag* training on the results of basketball dribbling speed at Club Sonic Empat Lawang. Therefore, this research aims to determine the effect of *zig-zag* training on the results of basketball dribbling speed at Club Sonic Empat Lawang. This research is an experimental research in the form of a one-group pretest-posttest design. The research sample consisted of 20 athletes who were then given treatment in the form of *Zig-zag* training. The instrument used to test basketball dribble speed at Club Sonic Empat Lawang. The data analysis technique used is Paired Sample t-test. The results of this research show a significant influence on the calculated t value for dribbling speed results. The t test result is t calculated at 20,187. Because \geq then H_a is accepted and H_o is rejected. Based on the results of this processing, it can be concluded that *zig-zag* training results in basketball dribble speed. At tcount of 20,187 > ttable 2.093 Because \geq then H_a is accepted and H_o is rejected, meaning there is *zig-zag* training to increase the speed of basketball dribble results at Club Sonic Four Lawangs.

Keywords: *zig-zag*, *dribble*, basketball.

Pendahuluan

Bola basket adalah cabang olahraga permainan yang banyak digemari, Hal ini ditandai dengan semakin banyaknya klub-klub bola basket di berbagai daerah dan sering juga diselenggarakan pertandingan-pertandingan bola basket antar wilayah atau daerah baik yang bersifat umum maupun pelajar atau mahapemain. melalui olahraga ini dapat diperoleh beberapa manfaat antara lain adalah terbentuknya pertahanan tubuh, menjaga keseimbangan dan kordinasi tubuh, melati otot tubuh, melatih ketangkasan, meningkatkan kinerja otak, membangun ras percaya diri dan menekan stres (Nidhom Khoeron, 2017: 17-19).

Seorang pemain basket harus memiliki *skill* dan pengetahuan tentang cara memegang, menangkap dan mengoper bola kepada temannya. Ada beberapa teknik dasar dalam permainan bola basket yang digunakan oleh pemain pemula hingga pemain berkelas internasional. Teknik-teknik dasar itu di antaranya: 1) *Dribble* (mengiring bola), 2) *Passing* (mengoper bola), 3) *Shooting* (menembak bola), 4) *Pivot* (memutar tubuh), 5) *Jumping stop*, dan 6) *Rebound*. (Nidhom Khoeron, 2017: 39-51). Hal yang menarik pada permainan bola basket

adalah dilakukanya *dribble* yang bervariasi untuk menerobos lawan dan selanjutnya memasukan bola ke dalam keranjang. Banyaknya angka yang tercipta itu diawali dengan *dribble* yang baik dan diakhiri dengan tembakan yang akurat.

Dribble adalah teknik yang sering pemain basket lakukan, dribble yaitu membawa bola dengan cara memantul-mantulkanya kelantai dengan satu tangan atau secara bergantian sambil berjalan atau berlari. mengganti tangan saat dribble adalah hal yang diperbolehkan, asalkan tidak menggunakan kedua tangan secara bersamaan.

Hasil observasi dilapangan peneliti mengamati pemain yang mengikuti Club SONIC yang mempunyai populasi 20 pemain. Melihat masih ada pemain yang lambat dalam melakukan dribble bola basket, dilihat pada saat pemain melakukan dribble, berdasarkan analisis penelitian adapun 3 pemain yang telah memiliki dribble yang sudah baik, 11 pemain sudah cukup baik dan 6 pemain yang masih kurang baik dalam melakukan dribble, pemain yang mengikuti Club SONIC masih banyak yang belum mampu menguasai beberapa teknik yang bervariasi sehingga teknik yang digunakan masih monoton. Padahal ditinjau dari segi sarana dan prasarananya sudah sangat mendukung

pemain tersebut dapat berprestasi lebih baik pada cabang olahraga bola basket.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan penelitian dengan pelatih bola basket di Club Sonic Empat Lawang dengan Bapak Anthon bahwa dalam melakukan latihan ada kurangnya perhatian dalam dribble bola basket dan belum adanya latihan keterampilan dribble bola basket, pelatih lebih banyak melatih kekuatan fisik sehingga dribble pemain banyak kehilangan bola saat dribble.

Metode

Metode dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi-experiment* dengan desain *pre-test* dan *post-test*. Menurut Sugiyono, (2019: 111), “metode eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variable independent (*treatment/perlakuan*) terhadap perlakuan independen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan, penelitian ini penulis menggunakan bentuk desain penelitian Pre-Eksperiment dengan bentuk *one group design pretest-posttest*.

| Pretest | Treatment | Posttest |
|----------------|-----------|----------------|
| O ₁ | X | O ₂ |

Keterangan :

X:perlakuan yang diberikan

O₁ : tes sebelum perlakuan

O₂ : tes setelah perlakuan

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati, secara spesifik semua fenomena ini disebut variable penelitian (Sugiyono, 2019: 156). Tes ini bertujuan untuk mengukur kemampuan kecepatan dribble bola basket Club SONIC kec.Tebing Tinggi. Adapun penjelasannya sebagai berikut :

1. Alat dan perlengkapan: Bola basket, Pluit, *Cones*, *Stopwatch*, Alat-alat tulis.
2. Pelaksanaan tes :

Tes Keterampilan Menggiring Bola Basket Sebelum melakukan tes, testee berdiri dengan bola di belakang garis start. Setelah aba-aba “Ya”, testee menggiring bola melalui enam rintangan dengan rute seperti terlihat pada gambar. Testee melewati rintangan kun sampai kegaris finish, waktu akan dicatat berapa detik testee dari start melalui rintangan ke finish. semakin cepat waktunya semakin bagus. Prosedur penilian

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan

basket jaya loka di kec.Tebing Tinggi Permainan, dimulai dari tanggal 12 Juni 2024 sampai dengan 12 Juli 2024 Sampel dalam penelitian ini adalah pemain basket di klub Sonic yang berjumlah 20 pemain. Desain yang diambil dalam peneltiana ini adalah one group pretest-posttest desain. Penelitian ini mengetahui Penerapan latihan zig-zag untuk meningkatkan Hasil Kecepatan Dribble Bola Basket Pada Club Sonic Empat Lawang.

1. Uji hipotesis

Setelah uji persyaratan analisis dilakukan dan ternyata semua data setiap variable penelitian memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Dalam penelitian ini hipotesis penelitian, yaitu: terdapat peningkatan hasil kecepatan Dribble Bola Basket Pada Club Sonic Empat Lawang. Berdasarkan hasil perhitungan, maka rekapitulasi hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1
Hasil Uji Hipotesis Tes Awal dan Tes Akhir

| | t_{hitung} | t_{tabel} | Dk | Kondisi | Kesimpulan |
|-----------------------|--------------|-------------|----|--------------------------|----------------------------------|
| Tes Awal Tes Akhir | 20.187 | 2,093 | 19 | $t_{hitung} > t_{tabel}$ | H_a diterima dan H_0 ditolak |

Kriteria pengujian $\alpha = 0,05$ dan $dk = (n - 1)$ maka diperoleh t_{tabel} sebesar 2,093 dan t_{hitung} sebesar 20.187. Karena $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak artinya peningkatan hasil kecepatan Dribble Bola Basket Pada Club Sonic Empat Lawang .

Pembahasan

Penelitian yang telah dilaksanakan Pada Club Sonic Empat Lawang 2024. Penelitian ini dilaksanakan dilapangan basket jaya loka di kec.Tebing Tinggi sampel berjumlah 20 orang. Data penelitian didapat dari hasil observasi yang peneliti lakukan dengan melihat pola latihan Club Sonic Empat Lawang. Kemudian hasil observasi dianalisis sehingga mendapatkan alat ukur yang layak untuk disajikan sebagai *pre-test* dan *post-test*. Setelah itu melakukan *pre-test* yang berfungsi untuk mengetahui kemampuan awal atlet kemudian atlet tersebut mendapatkan perlakuan dalam perencanaan latihan *zig zag run*. Kemudian dilakukan *post-test* untuk mengetahui kemampuan menggunakan rumus uji-t untuk mengetahui hasil kecepatan *dribble* basket.

Dapat dilihat dari perbandingan hasil tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) yang diberikan sebelum dan setelah

melaksanakan kegiatan latihan latihan zig-zag terhadap hasil kecepatan *dribble* bola basket pada club sonic Empat Lawang. Dari hasil perhitungan, tes awal sebelum diberi penerapan latihan didapatkan bahwa kemampuan awal atlet belum mencapai ketuntasan. Sehingga langkah selanjutnya diberikan perlakuan penerapan latihan *Zig-zag* dan ditemukan terdapat peningkatan *dribble terhadap* pemain bola basket pada club sonic empat lawang.

Bila diuraikan hasil tes *dribble Zig-zag* dapat disimpulkan bahwa penelitian yang dilakukan sejalan dengan yang dilakukan peneliti sebelumnya, dikarenakan terdapat peningkatan hasil kecepatan *Dribble Bola Basket Pada Club Sonic Empat*.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat peningkatan kecepatan *dribble* Bola Basket antara *pretest* dan *posttest*. Ini disebabkan karena perlakuan latihan yang diberikan dengan metode latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kecepatan *dribble* bola basket pada klub Sonic Empat Lawan.. Diketahui nilai mean mean "*paired differences*" adalah sebesar 2.590. Nilai ini menunjukkan selisih antara rata-rata hasil kecepatan menggiring bola

pretest dan *post test* yaitu $15,25 - 12,66 = 2.590$ dan selisih perbedaan tersebut antara 2,859 sampai 20.187 (*95% confidence interval of the difference lower dan upper*). nilai *t* hitung untuk hasil kecepatan menggiring bola basket adalah 2,093 dengan probabilitas (sig.) 0,000. nilai sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,000 < 0,05$, maka H_0 ditolak H_a diterima. Artinya terdapat peningkatan hasil kecepatan *Dribble Bola Basket Pada Club Sonic Empat Lawang*. Berdasarkan hasil pengolahan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag* memberikan peningkatan terhadap hasil kecepatan *Dribble Bola Basket Pada Club Sonic Empat Lawang*.

Daftar Pustaka

- Ahmadi, Nuril. (2017). Permainan Bola Basket. Solo: Era Intermedia
- Apta MyIsdayu, Febi Kurniawan (2015). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung: Alfabeta,Cv.
- Badriah Dewi Laelatul. (2019). Metodologi penelitian ilmu kesehatan. Bandung: Multazam
- Emral. (2017). Pengantar Teori dan Metodologi Pelatihan Fisik. Depok: Kencana.
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Pemain Ekstrakurikuler Bola Basket. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga, 1
- Federation Internationale de Basketball

- (FIBA). (2018). 2020 Official Basketball Rules.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Hidayat, T. A. S. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Drible Pada Permainan Bola Basket. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Indrawan, Budi, Et.al. (2016). *Permainan Bola Basket*. Tasikmalaya : Universitas Siliwangi.
- Khoeron, Nidhom. (2017). *Buku Pintar basket*. Jakarta: Anugrah.Kh
- Nurhasan, & Nurlan Abdul, (2017). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*.
- Oliver, Jon. 2007. *Basketball Fundamentals (Dasar-dasar Bolabasket)*. Penerjemah: Wawan Eko Yulianto. Bandung: PT Intan Sejati.
- Ruslan, R., & Sangadji, F. (2021). Zig-Zag Running Exercises For Ball Drill Skills. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 3(1), 33–38.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta