

## ABSTRAK

**RAHMAD EDI GUNAWAN. Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Drill* Dengan Latihan *Diagonal Cone Hop* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kemampuan *Dribbling* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Binjai Tahun 2013.**

**(Pembimbing : H.IBRAHIM WIYAKA).**

**Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED. 2013.**

Salah satu kondisi fisik yang sangat dominan yang dibutuhkan dalam bermain bola basket adalah kelincahan. Kelincahan sangat bermanfaat untuk melakukan *dribbling* dalam permainan bola basket untuk mengecoh lawan dan memenangkan pertandingan. Untuk memiliki kelincahan yang baik maka diperlukan bentuk latihan *zig-zag drill* dengan latihan *diagonal cone hop*.

Penelitian ini bertujuan untuk menemukan informasi tentang perbedaan pengaruh latihan *zig-zag drill* dengan latihan *diagonal cone hop* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* pada siswa putera ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Binjai Tahun 2013.

Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen dengan jumlah populasi yaitu 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive random sampling* dengan syarat : bersedia menjadi sampel, telah dapat melakukan teknik dasar bola basket khususnya *dribbling*, dan tidak menjadi sampel pada penelitian yang lain dalam waktu yang sama. Sehingga diperoleh jumlah sampel yang digunakan sebanyak 18 orang, kemudian sampel di *random* menggunakan gulungan kertas yang bertuliskan “ya” dan kertas lainnya yang tidak bertuliskan apa-apa (kosong) sehingga sampel menjadi 12 orang. Selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *Matching Pairing* yaitu kelompok A (Latihan *Zig-Zag Drill*) dan kelompok B (Latihan *Diagonal Cone Hop*) berdasarkan hasil *pre-test* yang telah diranking. Kemudian penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu.

Analisis hipotesis I, dari data *pre- test* dan data *post- test* kelincahan kelompok latihan *zig-zag drill* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 4,39 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2.02 dengan  $\alpha = 0,05$ ,  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,39 > 2.02$ ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$

diterima. Jadi latihan *zig-zag drill* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013. Analisis hipotesis II, dari data *pre-test* dan data *post-test power* otot lengan pada kelompok latihan *wheelbarrow* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,36 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2.02 dengan  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung} > t_{tabel}$ , ( 3,36 > 2.02 ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, latihan *Diagonal cone hop* secara signifikan berpengaruh terhadap Peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013. Analisis hipotesis III, dari rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,00 serta  $t_{tabel}$  2.23 dengan  $\alpha = 0.05$ ,  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( 0,00 < 2.23 ) berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Jadi, pemberian latihan *Zig-zag drill* tidak lebih besar pengaruhnya daripada pemberian latihan *diagonal cone hop* terhadap peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013. Analisis hipotesis IV dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *dribbling* pada kelompok latihan *zig-zag drill* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,95 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2.02 dengan  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung} < t_{tabel}$ , ( 0,95 < 2.02 ) berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Jadi, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *zig-zag drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013. Analisis hipotesis V dari data *pre-test* dan data *post-test* kemampuan *dribbling* kelompok latihan *diagonal cone hop* diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 3,67 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2.02 dengan  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung} > t_{tabel}$ , ( 3,67 > 2.02 ) berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Jadi, terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian latihan *diagonal cone hop* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.

Analisis hipotesis VI dari perhitungan rata-rata dan simpangan baku diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 0,73 serta  $t_{tabel}$  sebesar 2.23 dengan  $\alpha = 0,05$   $t_{hitung} < t_{tabel}$ , ( 0,73 < 2.23 ) berarti  $H_a$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Jadi pemberian latihan *zig-zag drill* tidak lebih besar pengaruhnya daripada pemberian latihan *diagonal cone hop* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMA Negeri 1 Binjai tahun 2013.