

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN KELINCAHAN BOLA BASKET PESERTA EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1 PAGUYANGAN

Roska Zyanita¹, Ayu Rizky Febriani², Ajeng Dian Pumamasari²

Latar Belakang: Terdapat sebuah masalah pada saat melakukan permainan dalam posisi *man to man* terdapat pemain *offense* kesulitan dalam mengecoh untuk menembus pertahanan tim *defense*, akibatnya tim *offense* kesulitan untuk dapat mencetak poin dan mudah kehilangan bola karena direbut oleh tim *defense*. Salah satu kondisi fisik yang harus dilatih adalah kelincahan. Penelitian ini menggunakan metode latihan lari zig-zag dengan tujuan untuk mengetahui adakah pengaruh setelah di berikan latihan lari zig-zag pada peserta ekstrakurikuler bola basket di SMA N 1 Paguyangan.

Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian *experimen design* dengan menggunakan model *pretest-posttest control group design*. *Sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *Total sampling* dan diperoleh 20 responden yang dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *ordinal pairing*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikansi $<0,05$ yang dibantu dengan SPSS25.

Hasil Penelitian: Hasil dari penelitian ini menunjukkan rerata *pre-test post-test* kelompok *treatment* sebesar 18.71 s dan 13.42 s sedangkan rerata *pre-test post-test* kelompok kontrol sebesar 18.56 s. Hasil uji *paired t-test* kelompok *treatment* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000 dan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikansi sebesar 0.000.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan lari zig-zag terhadap kelincahan pada kelompok *treatment* dan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua kelompok *treatment* dan kontrol.

Kata Kunci: Bola Basket, *Dribble*, lari zig-zag, kelincahan.

¹Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

²Departemen Jurusan Pendidikan Jasmani FIKes Universitas Jenderal Soedirman

ABSTRACT

THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUNNING EXERCISES ON THE BASKETBALL AGILITY ABILITIES OF EXTRACURRICULAR PARTICIPANTS AT SMA N 1 PAGUYANGAN

Roska Zyanita¹, Ayu Rizky Febriani², Ajeng Dian Purnamasari²

Background: There is a problem when playing in a man to man position, where the offense players have difficulty tricking themselves into penetrating the defense team's defense, as a result the offense team has difficulty scoring points and easily loses the ball because it is taken by the defense team. One of the physical conditions that must be trained is agility. This study used the zig-zag running training method with the aim of finding out whether there was an effect after being given zig-zag running training on basketball extracurricular participants at SMA N 1 Paguyangan.

Methodology: This research is research with an experimental design using a pretest-posttest control group design model. The sampling used in this research was total sampling and obtained 20 respondents who were divided into two groups using the ordinal pairing technique. The data analysis technique uses the t test with a significance level of <0.05 assisted by SPSS25.

Research Results: The research results showed that the average pre-test-post-test for the treatment group was 18.71 s and 13.42 s, while the average pre-test-post-test for the control group was 18.56 s. The results of the paired t test in the treatment group obtained a significance value of 0.000 and the control group obtained a significance value of 0.000.

Conclusion: There is a significant effect of zig-zag running training on agility in the treatment group and there is a significant difference in effect between the two treatment and control groups.

Keywords: Basketball, Dribble. Zig-zag running, initial test, agility.

¹Student of Physical Education Department, FIKes, Jenderal Soedirman University

²Department of Physical Education, FIKes, Jenderal Soedirman University

