

PENGARUH LATIHAN *WIND SPRINT* DAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET CLUB VARD VAN DER CAPELEN DI KABUPATEN TANAH DATAR

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapat Gelar Sarjana Sains (S.Si)
Pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang*



**Oleh :
WR SWARA**

03009/08

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

ABSTRAK

Wr Sawra, 2013. Pengaruh Latihan *Wind Sprint* dan *Latian Three Corner Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Klub Vard Van der Capelen di Kabupaten Tanah Datar

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada pemain basket klub VVC di Kabupaten Tanah Datar, bahwa kelincahannya cenderung rendah. Masalah ini diduga disebabkan karena beberapa faktor, salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan *wind sprint* dan *tree corner drill* terhadap kelincahan pemain bola basket VVC di Kabupaten Tanah Datar.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan pada Desember 2012 sampai Januari 2013. Penelitian ini dilaksanakan di kota Batusangkar yang berlokasi di lapangan Cindua Mato Kab. Tanah Datar. Populasi penelitian berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling*. Data kelincahan diambil dengan test lari bolak-balik. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan *wind sprint* memberi pengaruh pada kelincahan (2) Latihan *trhee corner drill* memberi pengaruh terhadap kelincahan (3) terdapat pengaruh latihan *wind spintr* dan *trhee corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket klub VVC di kab. Tanah Datar, dengan $t_{hitung} (3,780) > t_{tabel} (2,263)$.

Kata kunci: *wind sprint*, *tree corner drill*, kelincahan

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul ” **Pengaruh Latihan *wind sprint* dan latihan *trhee corner drill* Terhadap peningkatan Kelincahan pemain Bola Basket Klub Vard Van Der Capelen di Kabupaten TanahDatar**”

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh latihan *wind sprint* dan *tree corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain Basket Klub Vard Vander Capelen di Kabupaten TanahDatar.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.kes,AIFO. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak Drs. Abu Bakar selaku pembimbing I dan Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku pembimbing II dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak Dr. H. Bafirman HB., Mkes. AIFO, Bapak Drs Syafrizar Mpd, dan Bapak Anton Komaini SSI. Mpd selaku dosen penguji.
5. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Bapak Desrizal dan pemain bola basket klub VVC di Kab. Tanah Datar.
7. Seluruh mahasiswa Kesehatan dan Rekreasi Bp 2008 yang telah memberi motifasi untuk menyelesaikan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Januari 2013

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah.....	4
D. Perumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian.....	5
F. Kegunaan Penelitian	5
BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori.....	7
B. Kerangka Konseptual.....	18
C. Hipotesis Penelitian	19
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	19
B. Desain Penelitian	19
C. Waktu dan Tempat Penelitian.....	20
D. Populasi dan Sampel.....	20
E. Definisi Operasional	21
F. Jenis dan Sumber Data.....	22
G. Teknik Pengambilan Data.....	23

H. Instrumen Penelitian.....	25
I. Pelaksanaan Perlakuan.....	26
J. Teknik Analisis Data	27
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif.....	28
B. Pengujian Persyaratan Analisis	38
C. Pengujian Hipotesis.....	40
D. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma penilaian kelincahan dengan tes lari bolak balik	25
2. DaftarAlat-alat test	26
3. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putra Kelompok A Pretes	29
4. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putri Kelompok A Pretes.....	30
5. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putra Kelompok A Postes	31
6. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putri Kelompok A Postes	32
7. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putra Kelompok B Pretes	34
8. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putri Kelompok B Pretes	35
9. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putra Kelompok B Postes.....	36
10. Distribusi Frekuensi Data kelincahan Putri Kelompok B Postes	37
11. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	38
12. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas	39
13. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama	41
14. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	42
15. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Model Latihan <i>Wind Sprint</i>	15
2. Bentuk lapangan <i>Trhee corner drill</i>	16
3. Kerangka Konseptual.....	19
4. Desain penelitian	19
5. Pelaksanaan Tes kelincahan, lari bolak-balik	24

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Histogram <i>wind sprint putra</i> Pretes	30
2. Histogram <i>wind sprint putri</i> Pretes	31
3. Histogram <i>wind sprint putra</i> Postes	32
4. Histogram <i>wind sprint putri</i> Postes	33
5. Histogram <i>Tree Corner Drill putra</i> Pretes	34
6. Histogram <i>Tree Corner Drill putri</i> Pretes	35
7. Histogram <i>Tree Corner Drill putra</i> Postes	37
8. Histogram <i>Tree Corner Drill putri</i> Postes	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan	51
2. Data Tes Awal	58
3. Pembagian Kelompok Perlakuan.....	59
4. Data Tes Akhir Yang Sudah Dibagi Kelompok	60
5. Data Pretes dan postes kelompok A	61
6. Data Pretes dan postes kelompok B.....	62
7. Uji Normalitas	63
8. Uji Homogenitas	64
9. Pengujian Hipotesis 1	65
10. Pengujian Hipotesis 2	66
11. Pengujian Hipotesis 3	67
12. Dokumentasi Penelitian.....	68
13. Surat-Surat Izin Penelitian.....	71

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan dan kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK) pada masa sekarang ini sangat memberikan perubahan-perubahan di berbagai bidang ilmu pengetahuan, termasuk perubahan dalam bidang olahraga. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teorinya mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional Bab 2 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga:

Keolahragaan Nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat katahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan di atas, jelas bahwa salahsatu tujuan olahraga adalah untuk prestasi. Menurut Syafruddin (1999: 3) "Olahraga prestasi merupakan olahraga yang dilakukan dengan tujuan untuk meraih suatu prestasi yang tinggi". Maksudnya adalah membina dan mengembangkan

cabang-cabang olahraga yang diarahkan untuk mengikuti pertandingan/perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional.

Olahraga bola basket merupakan salah satu olahraga populer di dunia dan disukai masyarakat. Permainan ini sudah berkembang menjadi olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat, dari laki-laki maupun perempuan. Permainan bola basket ini, disamping sebagai rekreasi, kesegaran jasmani, juga melahirkan pemain yang siap bersaing dan bertanding untuk mencapai prestasi tinggi.

Kondisi fisik merupakan faktor awal yang sangat penting pada olahraga dan dapat memberikan perubahan pada semua fungsi sistem tubuh.

Menurut Bailey, dkk (dalam Bafirman dan Apriagus, 2008: 3), bahwa :

Kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep *muscular* meliputi; daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*coordination*). Ditinjau dari proses *metabolic* terdiri dari Aerobik (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Berdasarkan komponen-komponen dasar kondisi fisik di atas, perlu mendapat latihan yang sesuai dengan porsi, karena komponen tersebut mempunyai perbedaan dalam sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, beban latihan dan lain sebagainya yang digunakan pada berbagai kegiatan olahraga.

Kelincahan merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola basket. Jika seorang pemain tidak memiliki kelincahan yang bagus saat melakukan *dribbling*, *shooting*,

penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan, mengoper dan menangkap yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan.

Untuk menghasilkan kelincahan yang bagus, cepat dan tepat sasaran saat permainan bola basket, dibutuhkan program latihan yang baik, terencana, terprogram sehingga tercapainya yang diinginkan. Untuk meningkatkan kelincahan banyak metode latihan yang dapat digunakan. Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (1988: 173) yaitu *shuttle run*, *Zig-Zag run*, *wind sprint*, *squat trast*, *dot drill*, *trhee corner drill*, *down the-line drill*, *grass drill*, *starting danstopping run*.

Dari banyaknya bentuk-bentuk latihan kelincahan tersebut, penulis tertarik untuk mencoba melihat pengaruh Latihan *wind sprint* dan latihan *trhee corner drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain basket club Vard Vander Capelen di Kab. Tanah Datar. Dimana latihan *wind sprint* dan latihan *trhee corner drill* adalah latihan yang dapat meningkatkan kelincahan kondisifisik secara umum dan khusus yang pengembangan latihannya dilakukan secara sistematis, teratur dan terarah secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama.

Menurut pelatih klub VVC Kab. Tanah Datar bapak Desrizal, mengatakan bahwa pemain basket klub VVC di Kab. Tanah Datar, banyak yang memiliki kondisi fisik yang kurang baik salah satunya kelincahan, terbukti saat melakukan permainan bola basket, bola dengan mudah di rebut lawan, terjatuh di lapangan, dan bola sering terlepas dari tangan, hal ini di

sebab karena kurangnya keseriusan dalam latihan, bentuk-bentuk latihan yang monoton, kurangnya bentuk-bentuk latihan kelincihan.

Hal ini akan menimbulkan suatu masalah dalam mencapai prestasi pemain basket klub VVC di Kab. Tanah Datar. Berkaitan dengan ini peneliti tertarik untuk mengadakan suatu penelitian yang diberi judul "Pengaruh Latihan *wind sprint* dan latihan *three corner drill* Terhadap peningkatan Kelincihan pemain Basket Klub Vard Vander Capelendi Kabupaten Tanah Datar."

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang di kemukakan pada bagian terdahulu, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

- 1). Latihan *wind sprint*
- 2). Latihan *three corner drill*
- 3). Bentuk-bentuk latihan yang *monoton*
- 4). Kemampuan kondisi fisik yang rendah mempengaruhi kemampuan bermain bola basket.

C. Batasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu luas serta sesuai dengan yang dituju, maka peneliti membatasi masalah kepada kelincihan yang di pengaruhi oleh kecepatan, kekuatan, kelentukan, keseimbangan dan daya

tahan, variabel-variabel diatas sangat luas sekali untuk diteliti maka halini tidak dibahas secara menyeluruh. Untuk itu karena terbatasnya dana dan waktu maka penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *wind sprint* dan latihan *trhee corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket VVC di Kab. Tanah Datar

D. Perumasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah maka peneliti dapat merumuskan permasalahan ini kepada “Seberapa besar pengaruh latihan *wind sprint* dan latihan *trhee corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket klub VVC di Kab. Tanah Datar ?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan permasalahan yang dikemukakan tersebut maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk melihat pengaruh latihan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket klub VVC di kab. Tanah Datar.
2. Untuk melihat pengaruh latihan *trhee corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket klub VVC di kab. Tanah Datar.
3. Untuk Melihat pengaruh latihan *wind sprint* dan *trhee corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket di klub VVC di kab. Tanah Datar.

F. Kegunaan Penelitian

Di harapkan dari hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan yang berguna:

1. Bagi PERBASI Kab. Tanah Datar sebagai bentuk program pengembangan prestasi atlit/pemain basket yang ada di Kab. Tanah Datar.
2. Bagi pelatih basket untuk di jadikan bahan / pedoman menyusun program latihan dalam rangka peningkatan prestasi.
3. Bagi pemain / atlit dalam menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Sebagai bahan referensi bagi mahasiswa di pustaka fakultas ilmu keolah ragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai salah satu syarat bagi penulis dalam menyelesaikan Sarjana Ilmu Keolahragaan.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *wind sprint* memberikan pengaruh terhadap kelincahan.
2. Latihan *three corner drill* memberikan pengaruh terhadap kelincahan pemain basket klub VVC di kab. Tanah Datar.
3. Terdapat pengaruh latihan *wind spintr* dan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain basket klub VVC di kab. Tanah Datar

B. Saran

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam upaya meningkatkan kelincahan pemain basket klub VVC di kab. Tanah Datar, latihan *wind spintr* dan *three corner drill* baik untuk digunakan.
2. Dilakukan penataran agar pelatih lebih bisa menyusun program latihan sesuai dengan metode yang dibutuhkan untuk olahraga tersebut.
3. Penelitian ini terbatas pada atlet club VVC di kab. Tanah Datar, oleh sebab itu bagi peneliti selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini pada klub bola basket lainnya yang lebih banyak atau besar jumlah sampelnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Agus, Apri (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: FIK UNP.
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Baley, James A (1986). *Pedoman Atlit Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Brown, Lee E & feriggno, Vance A (eds).(2005). *Training For Speed, Agility, and Quickness*.Campaigh: human kineticsatan
- Depdiknas. (1999) *buku panduan penulis tugas akhir/skripsi*. Padang FIK-UNP
- Fardi, Adnan (1999). *Bola Basket Dasar* .Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono (1988). *Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Irawadi (2011). *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Fik UNP
- Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. *UU RI No 3. Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta
- Lufri. 2007. *Kiat Memahami dan Melakukan Penelitian*. Padang : UNP PRESS.
- PB. Perbasi 1999.*Peraturan Permainan Bolabasket*, Jkarta.
- Poerwadarminta (1986).*Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta : Balai Pustaka
- Sajoto (1988).*Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Jakarta :Dekdikbub Dirjen Dikti
- Syafruddin (1999).*Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Umar Nawawi. 2007. *Anatomi Tubuh Manusia*. Padang: FIK UNP
- Yendrizar.1997. *Pengaruh Latihan Beban dan Kemampuan Motorik Otot terhadap Kekuatan Otot*.T esis. Jakarta.