

**PENGARUH LATIHAN *WIND SPRINT* YANG DIMODIFIKASI TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET SMAN 1 VII KOTO
SUNGAI SARIK KABUPATEN PADANG PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Sains Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas
Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh :
YUSRA FADLI
1306962 / 2013

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2018**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN *WIND SPRINT* YANG DIMODIFIKASI TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BOLABASKET SMA N 1 VII KOTO
SUNGAI SARIK KABUPATEN PADANG PARIAMAN

Nama : Yusra Fadli
NIM : 1306962
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2018

Disetujui Oleh :

Pembimbing I



Dr. Bafirman HB., M.Kes. AIFO
NIP. 19591104 198510 1 001

Pembimbing II



Drs. Hanif Badri, M.Pd
NIP. 19620520 198703 1 002

Mengetahui :

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes
NIP. 19700512 199903 2 00 1

PENGESAHAN LULUS UJIAN SKRIPSI


Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

PENGARUH LATIHAN WIND SPRINT YANG DIMODIFIKASI
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET
SMA NEGERI 1 VII KOTO SUNGAI SARIK KABUPATEN PADANG
PARIAMAN

Nama : Yusra Fadli
NIM/BP : 1306962/2013
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan
Universitas : Universitas Negeri Padang

Padang, Februari 2018

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr.Bafirman HB, M.Kes., AIFO	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Hanif Badri, M.Pd	2. 
3. Anggota	: Dr. Wilda Welis, S.P., M.Kes	3. 
4. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd	4. 
5. Anggota	: Liza, S.Si, M.Pd	5. 

دَرْسَاتُ الْعِلْمِ

"Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, maka apabila kamu telah selesai (dari satu urusan) maka kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain, dan hanya kepada ALLAH hendaknya kamu berharap"

Berangkat dengan penuh keyakinan

Berjalan dengan penuh keiklasan

Bersabar dalam menghadapi cobaan

"...Allah akan meninggikan derajat orang-orang yang beriman diantaramu dan orang-orang yang mempunyai ilmu pengetahuan beberapa derajat..."

(Al-Mujadilah-11)

Ya Allah,

Waktu yang sudah kujalani dengan jalan hidup yang sudah menjadi takdirku, sedih, bahagia, dan bertemu orang-orang yang memberikan sejuta pengalaman bagiku, yang telah memberi warna-warni kehidupan. Kubersujud dihadapan Mu,

Engkau berikan ku kesempatan untuk bisa sampai

di penghujung awal perjuanganku

Segala Puji bagi Mu Ya Allah,

Bagi ku keberhasilan bukan di nilai melalui hasilnya tetapi lihatlah proses dan kerja kerasnya, tanpa adanya proses dan kerja keras maka keberhasilan tidak mempunyai nilai yang berarti dan jika kamu takut melangkah, lihatlah bagaimana seorang bayi yang mencoba berjalan. Niscaya akan kau temukan, bahwa manusia pasti akan jatuh. Hanya manusia terbaik lah yang mampu bangkit dari ke jatuhnya.

Konstruksi kehidupan dibangun dengan keyakinan, diperkuat dengan gerakan, diindah dengan mimpi demi menuju kesempurnaan.

Jadi pemimpi itu menyenangkan, tapi lebih menyenangkan lagi menyiapkan calon pemimpi untuk hari esok.

"Kesalahan bukan kegagalan tapi bukti bahwa seseorang sudah melakukan sesuatu"

PERSEMBAHAN

Alhamdulillah..Alhamdulillah..Alhamdulillahirobbil'alamin..

Sujud syukurku kusembahkan kepadamu Tuhan Yang Maha Agung nan Maha Tinggi nan Maha Adil nan Maha Penyayang, atas takdirmu telah kau jadikan aku manusia yang senantiasa berpikir, berilmu, beriman dan bersabar dalam menjalani kehidupan ini. Semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal bagiku untuk meraih cita-cita besarku.

Lantunan Al-fatihah beriring Shalawat dalam silahku merintih, menadahkan do'a dalam syukur yang tiada terkira, terima kasihku untukMu. Kupersembahkan sebuah karya kecil ini untuk Ayahanda dan Ibundaku tercinta, yang tiada pernah hentinya selama ini memberiku do'a, semangat, dorongan, nasehat dan kasih sayang serta pengorbanan yang tak tergantikan hingga aku selalu kuat menjalani setiap rintangan yang ada didepanku., Ayah... Ibu...dan kakaku yg slma ini mambantu aku. terimalah bukti kecil ini sebagai kado keseriusanku untuk membalas semua pengorbananmu. Demi hidupku kalian ikhlas mengorbankan segala perasaan tanpa kenal lelah, dalam lapar berjuang separuh nyawa hingga segalanya.. Ayah...Ibu... Maafkan ananda ini, masih saja ananda menyusahkanmu..

Dalam silah di lima waktu mulai fajar terbit hingga terbenam.. seraya tanganku menadah".. Ya Allah Ya Rahman Ya Rahim... Terimakasih telah kau tempatkan aku diantara kedua malaikatmu yang setiap waktu ikhlas menjagaku,, mendidikku,, membimbingku dengan baik,, ya Allah berikanlah balasan setimpal syurga firdaus untuk mereka terkusus buat ayahanda semoga ayahanda ditempatkan di syurgaNYa dan jauhkanlah ayah dari panasnya sengat hawa api nerakaNYa..

Untukmu ayah Syahrudin (Alm),, Ibu (Suarni)... Terimakasih....

we always loving you...

(ttt.Anakmu)

Dalam setiap langkahku aku berusaha mewujudkan harapan-harapan yang kalian impikan diriku, meski belum semua itu kuraih' insyallah atas dukungan doa dan restu semua mimpi itu kan terjawab di masa penuh kehangatan nanti. Untuk itu kupersembahkan ungkapan terimakasihku kepada kepada Seluruh keluarga besarku kakak-kakak yang kusayangi dan kukasihi terima kasih atas semua motivasinya selama ini. Semoga kalian semua selalu dalam lindungan Allah SWT. Amiin Ya Rabbal'alaminn..

.. i love you all" : ...*

Hidupku terlalu berat untuk mengandalkan diri sendiri tanpa melibatkan bantuan Tuhan dan orang lain. "Tak ada tempat terbaik untuk berkeluh kesah selain bersama sahabat-sahabat terbaik".. Terimakasih spesial Irfan Afandi S.Pd yg telah membantu saya dalam membuat skripsi dan Teman sejawat Saudara seperjuangan. Ridho,Randi,Farlan.dan abang2 senior yg tdak bisa ku sbut satu persatu,dan smangat juga buat yang masih kuliah buat Ivan Keling, Arif, dan Febrendi mudah-mudahan cepat selesai kuliahnya,dan buat teman saya juga yang di kampung Rio Azwar, S.Pd,Fajri dan Tedo semoga kalian kalian sukses selalu amiinn...

"Tanpamu teman aku tak pernah berarti,tanpamu teman aku bukan siapa-siapa yang takkan jadi apa-apa". Buat sahabat-sahabat saya yang saya bangakan Terima kasih buat kalian semua, susah senang dirasakan bersama, pasti tidak ada yang akan dikenang, tidak ada yang diceritakan pada masa depan. Ku ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya. Mohon maaf jika ada salah kata. Sukses buat kalian semua. Kalian semua bukan hanya menjadi teman dan adik yang baik, kalian adalah saudara bagiku!! Semoga Allah memberikan Rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Amin ya rabbal'alamiin..

Spesial buat seseorang !!

Buat seseorang yang masih menjadi rahasia illahi, terimakasih untuk semuanya yang pernah tercurah untukku. Untuk seseorang di relung hati percayalah bahwa hanya ada satu namamu yang selalu kusebut-sebut dalam benih-benih doaku, semoga keyakinan dan takdir ini terwujud, insyallah jodohnya kita bertemu atas ridho dan izin Allah S.W.T

Untuk ribuan tujuan yang harus dicapai, untuk jutaan impian yang akan dikejar, untuk sebuah pengharapan, agar hidup jauh lebih bermakna, hidup tanpa mimpi ibarat arus sungai. Mengalir tanpa tujuan. Teruslah belajar, berusaha, dan berdoa untuk menggapainya.

Jatuh berdiri lagi. Kalah mencoba lagi. Gagal Bangkit lagi.

Never give up!

Sampai Allah SWT berkata "waktunya pulang"

*Hanya sebuah karya kecil dan untaian kata-kata ini yang dapat
kupersembahkan kepada kalian semua,, Terimakasih beribu
terimakasih kuucapkan..*

*Atas segala kekhilafan salah dan kekuranganku,
kurendahkan hati serta diri menjabat tangan meminta beribu-ribu kata maaf
tercurah.*

Skripsi ini kupersembahkan.

Padang, Februari 2018

-by" Yusra Fadli

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah karya saya sendiri. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri dengan bantuan pembimbing. Di dalam karya ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis dan dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan dalam kepustakaan.

Padang, Februari 2018
Yang menyatakan



Yusra Fadli
1306962/2013

ABSTRAK

Yusra Fadli (2018) : Pengaruh Latihan *Wind Sprint* Yang Dimodifikasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman

Masalah dalam penelitian ini yaitu :rendahnya tingkat kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *wind sprint* yang dimodifikasi terhadap peningkatan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bolabasket putra SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dengan demikian sampel dalam penelitian ini adalah pemain bolabasket putra SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik yaitu sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan dalam mengukur kelincahan yaitu dengan *zig-zag run test*. Teknik analisis data menggunakan sistematisa *t-test* dua sampel berpasangan. Uji ini bertujuan melihat apakah sampel mempunyai rata-rata berbeda atau tidak.

Dari hasil dari pengujian tersebut dengan skor t_{hit} 15,000, sedangkan t_{tab} yang dilihat pada daftar uji t pada taraf $0,05$ $t_{hit} > t_{tab}$ $15,000 > 2,145$ maka terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *wind sprint* yang dimodifikasi terhadap peningkatan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik.

Kata Kunci : Bolabasket, *Wind Sprint*, Kelincahan

KATA PENGANTAR



Puji Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian tentang **“Pengaruh Latihan *Wind Sprint* Yang Dimodifikasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 Vii Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman”**.

Dalam menyelesaikan penelitian ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan serta kemudahan dari berbagai pihak, di antaranya adalah:

1. Bapak Prof. Dr. Ganefri, Ph.D selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. IbuDr.Wilda Welis, SP M.Kes selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
4. Bapak Dr. M. Sazeli Rifki,S.Si,M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Bapak Dr. Bafirman HB, M.Kes., AIFO selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Drs, Hanif Badri, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. IbuDr.Wilda Welis, SP M.Kes selaku Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd., M.Pd selaku Penguji Iiyang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Ibu Liza, S.Si., M.Pd Penguji III yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Bapak dan Ibu Dosen Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah membekali penulis dengan ilmu yang berguna dan bermanfaat.
11. Teristimewa untuk ayahanda Syahrudin (alm.) dan Ibunda Suarni selaku orang tua yang melahirkan, mendidik, membesarkan, serta mendo'akan penulis sehingga penulis bisa tegar menjalani hidup sampai sejauh ini.
12. Keluarga dan kerabat penulis yang telah memberikan dukungan moril maupun materil.
13. Pengurus serta siswa-siswa Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik.
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan namanya satu persatu yang telah memberikan warna-warni dalam perjalanan hidup penulis.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan SKRIPSI ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Februari 2018

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI	
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BABIPENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	8
1. Permainan Bola Basket.....	8
2. Kelincahan	11
a. Pengertian Kelincahan.....	11
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan	12
c. Latihan Kelincahan	15
3. Hakikat Latihan <i>Wind Sprint</i>	16
4. Prinsip-prinsip Latihan.....	23
5. Ciri-ciri Latihan Kelincahan	25
B. Kerangka Konseptual.....	25
C. Hipotesis	27

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	28
B. Desain Penelitian	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	29
D. Populasi dan Sampel.....	29
E. Defenisi Operasional	30
F. Jenis dan Sumber Data	31
G. Teknik Pengambilan Data.....	31
H. Instrumen Penelitian	33
I. Teknik Analisis Data	34

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskriptif Data	35
B. Prasyarat Analisis dan Pengujian Hipotesis.....	38
C. Pembahasan	41

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	46
B. Saran	47

DAFTAR PUSTAKA.....	48
----------------------------	-----------

LAMPIRAN	49
-----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Kerangka Konseptual	26
2. Desain Penelitian	28
3. Populasi Tim Basket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	29
4. Tingkat Kemampuan Awal Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	36
5. Tingkat Kemampuan Akhir Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	37
6. Hasil Uji Normalitas Data Awal dan Data Akhir Tingkat Kemampuan Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	39
7. Paired Sampel Test Data Kemampuan Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Lapangan Bolabasket	9
2. Bentuk Lapangan <i>Wind Sprint</i>	17
3. Bentuk Latihan 1 <i>Foot In Each</i>	18
4. Bentuk Latihan 2 <i>Feet In Each</i>	19
5. Bentuk Latihan 3 <i>In Out</i>	19
6. Bentuk Latihan 4 <i>X-Over Zig-Zag Run Test</i>	20
7. Bentuk Latihan 5 <i>Tango Drill</i>	20
8. Bentuk Latihan 6 <i>In-Out-Drill</i>	21
9. Bentuk Pelaksanaan <i>Zig-Zag Run Test</i>	33
10. Histogram Tingkat Kemampuan Awal Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	36
11. Histogram Tingkat Kemampuan Akhir Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	38

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

1. Hasil <i>Pre-Test Zig Zag Run Test</i> Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	49
2. Hasil <i>Post-Test Zig Zag Run Test</i> Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	50
3. Uji Normalitas Data <i>Pre-Test Zig Zag Run Test</i> Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	51
4. Uji Normalitas Data <i>Post-Test Zig Zag Run Test</i> Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik	52
5. Pengolahan Data Deskriptif Uji T	53
6. Daftar Kritis L Untuk Uji <i>Liliefors</i>	55
7. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar Dari 0 ke Z	56
8. Nilai Persentil Untuk Distribusi t	58
9. Program Latihan	60
10. Dokumentasi	63

BAB I 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 teori mengenai teknik-teknik maupun dalam bentuk peralatan yang canggih yang sangat menunjang dan berguna untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat dan dapat meningkatkan kesegaran jasmani. Selain memupuk watak, kepribadian, disiplin dan sportifitas juga dapat mengembangkan kemampuan daya pikir. Secara fisiologis olahraga dapat meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh, sistem pernafasan, sistem endokrin dan sistem saraf.

Menurut dalam 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 ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan tersebut, jelas bahwa salah satu 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 di arahkan untuk mengikuti pertandingan atau perlombaan yang bertaraf nasional, regional maupun internasional. Pada *event* kejuaraan/pertandingan baik regional maupun internasional banyak sekali cabang olahraga yang seringkali dipertandingkan adalah cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat. Artinya cabang olahraga tersebut tidak hanya dikenal oleh kalangan tertentu, namun cabang olahraga tersebut dikenali oleh seluruh lapisan masyarakat.

Cabang olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga yang digemari oleh masyarakat dunia. Permainan bola basket ini, disamping sebagai olahraga rekreasi, kesegaran jasmani, juga melahirkan atlet yang siap bersaing dan bertanding untuk mencapai prestasi tinggi. Untuk mencapai prestasi yang maksimal dalam olahraga bola basket, kondisi fisik yang prima dan program latihan yang bagus memegang peranan penting, karena setiap program latihan yang dibuat harus selalu mencakup beberapa aspek seperti: kondisi fisik, koordinasi, teknik, taktik dan faktor mental atlet. Hal ini merupakan faktor dasar kinerja seorang atlet yang saling berhubungan dengan yang lainnya untuk mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan faktor awal yang sangat penting pada olahraga dan dapat memberikan perubahan pada semua fungsi tubuh.

Menurut Baley, dkk dalam Bafirman dan Apri, (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 aerobic (*aerobic power*) dan daya anaerobik (*anaerobic power*).

Berdasarkan komponen-komponen dasar kondisi fisik, perlu mendapatkan 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. Dari berbagai macam kondisi fisik tersebut, kondisi kelincihan merupakan salah satu aspek komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola basket, seperti saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan. Jika seorang pemain tidak memiliki kelincihan yang bagus saat melakukan *dribbling*, *shooting*, *pivot (olah kaki)*, *rebound (merayah)*, penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan, mengoper dan menangkap yang dilakukan percuma dan menguntungkan bagi lawan.

SMA 1 Sungai Sarik merupakan salah satu sekolah di Kabupaten Padang Pariaman yang terus aktif membina siswa dan siswinya untuk menjadi pemain bola basket melalui aktifitas pengembangan diri. Hal ini dilakukan agar siswa dan siswi yang mengikuti aktifitas pengembangan diri bola basket dapat mengasah keterampilannya untuk menjadi seorang pemain bola basket. Baik bertujuan sebagai olahraga rekreasi, pendidikan, maupun sebagai atlet bola basket untuk meraih prestasi. Pertandingan yang pernah peneliti amati yaitu dari tingkat antar sekolah dan sebagainya masih banyak terdapat kekurangan atau kelemahan pada saat melakukan *dribbling*. Kekurangan dan kelemahan ini, juga peneliti temui pada pemain bola basket SMA 1 Sungai

Sarik. Menurut Bapak Ridho (Pelatih Tim Basket SMA 1 Sungai Sarik), data serta beberapa masyarakat sekitar mengatakan bahwa pemain bola basket SMA 1 Sungai Sarik bermain kurang lincah. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada saat pemain SMA 1 Sungai Sarik latihan maupun bertanding, kendala yang sering dijumpai oleh setiap pemain adalah masalah kelincahan. Dimana pada saat menyusun serangan dan *dribbling* bola, pemain lawan dengan sangat mudah mematahkan serangan yang dibangun dan mampu merebut bola dari penguasaan pemain bola basket SMA 1 Sungai Sarik. Sebab pada saat pemain bola basket SMAN 1 Sungai Sarik melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan dalam menyusun serangan seringkali bola tersebut dengan mudah dirampas oleh lawan dan bahkan dihalangi oleh lawan. Pada situasi tersebut terlihat kekakuan pemain SMAN 1 Sungai Sarik untuk bergerak ke segala arah lapangan dalam menyusun serangan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti menduga bahwa kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik harus ditingkatkan lagi. Sebab melihat dari masalah tersebut yang paling menonjol adalah ketidakmampuan pemain untuk bergerak ke segala arah pada saat melakukan *dribbling* dalam menyusun serangan. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama dalam olahraga beregu dan memerlukan. Suharno (1995:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Oleh karena itu, maka pemain bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik harus mendapatkan

latihan kelincahan agar dapat meningkat gerakan yang efektif dan efisien. Dengan demikian para pemain tersebut lebih leluasa untuk bergerak ke segala arah dalam kecepatan tinggi, sebagai contoh pada saat melakukan *dribbling*. Hal ini mesti dilakukan sesegera mungkin agar tidak memunculkan permasalahan baru yang lebih komplis dan rumit. Untuk memiliki kondisi kelincahan yang prima dalam permainan bola basket, maka dibutuhkan latihan yang baik, dan terencana. Banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat digunakan untuk melatih kondisi kelincahan agar meningkat pada taraf yang lebih prima. Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (1988:173), yaitu *shuttlerun*, *zig-zag run*, *wind sprint*, *squat trast*, *dot drill*, *three corner drill*, *downthe-line drill*, *hexagon drill*, *grass drill*, *starting dan stoping run*. Dari sekian banyak bentuk-bentuk latihan kelincahan, bentuk latihan *wind sprint* merupakan salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan. Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah eksperimen, melihat pengaruh latihan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik.

B. Identifikasi Masalah

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

- 1) Kurangnya kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik.
- 2) Kurangnya kemampuan *dribbling* pemain bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik.

- 3) Lemahnya penguasaan (*body control*) pemain basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik.
- 4) Kemampuan kondisi fisik yang rendah mempengaruhi kemampuan bermain bola basket.
- 5) *Shuttlerun, zig-zag run, wind sprint, squat trast, dot drill, trhee corner drill, downthe-line drill, hexagon drill, grass drill, starting dan stoping run*, merupakan bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan klub bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik.

C. Batasan Masalah

Melihat begitu banyaknya bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kondisi kelincahan dan mengingat keterbatasan waktu, biaya dan tenaga yang peneliti miliki untuk mengungkap semuanya. Maka penelitian ini hanya dibatasi pada bentuk latihan *Wind sprint* untuk meningkatkan kondisi kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah dikemukakan, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut :Apakah terdapat pengaruh latihan *Wind Sprint* terhadap peningkatan kelincahan klub bola basket SMA Negeri 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman?

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Penulis, sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan perkuliahan di Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Universitas Negeri Padang.

- 2) Untuk mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, dijadikan bahan pertimbangan rekan-rekan dalam melakukan penelitian.
- 3) Untuk perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, Untuk dijadikan bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
- 4) Untuk SMAN 1 Sungai Sarik, sebagai masukan agar prestasi Tim bolabasket SMAN 1 Sungai Sarik bisa lebih ditingkatkan lagi.
- 5) Untuk pelatih, sebagai bahan evaluasi dalam melatih.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasanyang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwaterdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *wind sprint* yang dimodifikasi terhadap kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Tingkat kemampuan awal kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik berada pada klasifikasi “KURANG” dengan rata-rata kecepatan waktu mencapai “13,48 detik”.
2. Tingkat kemampuan akhir kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik berada pada klasifikasi “BAIK” dengan rata-rata kecepatan waktu mencapai “10,49 detik”.
3. Terdapat peningkatan secara nyata dari pengaruhbentuk latihan *wind sprint* yang dimodifikasi terhadap kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pemain bolabasket, hendaknya pemain termotivasi untuk datang latihan dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti latihan, karena apabila pelajaran tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif bagi pemain itu sendiri.

2. Bagi pelatih, diharapkan lebih kreatif dan menggunakan metode latihan yang bervariasi sehingga pemain akan lebih termotivasi untuk mengikuti kegiatan latihan sehingga tujuan dari latihan itu sendiri dapat tercapai secara maksimal.
3. Bagi pengurus TIM Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik, agar lebih memperhatikan pengadaan sarana dan prasarana yang diperlukan dalam proses latihan demi meningkatkan kualitas mutu pemain.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambahkan unsur lain untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Press.
- Ahmadi, Nuril. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta: Era Intermedia
- Arsil. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- _____. 2009. *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Barley. 1986. *Pedoman Atlit Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Dahara Prize
- Dinata, Marta. 2008. *Bola Basket Konsep dan Teknik Bermain Bola Basket*. Jakarta : Cerdas Jaya
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Harsono. 1993. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Irawadi, Hendri. 2009. *Cara Mudah Menguasai Tenis*. Malang: Wineka Media. Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga. UU RI No 3. Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta
- Ismoyo Fajar. 2014. *Pengaruh Latihan Variasi Speed Ladder Drill Terhadap Kemampuan Dribbling, Kelincahan, dan Koordinasi Siswa SSB Angkatan Muda Tridadi Kelompok Umur 11-12 Tahun*. Yogyakarta : Skripsi FIK UNY
- Oliver, Jon. 2007. *Dasar - dasar Bola Basket*. Human Kinetics.
- Poerwadarminta. 1986. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Sajoto. Mochamad. 1998. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sodikun. 2008. *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Padang : FPOK IKIP