

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* DAN *ZIG-ZAG RUN*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA
BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
PASAMAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah Satu Syarat
untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



Oleh

**HENDRO SAPUTRA
NIM. 1206966**

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

PERSETUJUAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN *THREE CORNER DRILL* DAN *ZIG-ZAG RUN*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN BOLA
BASKET SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 2
PASAMAN KABUPATEN PASAMAN BARAT**

Nama : Hendro Saputra
NIM : 1206966
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2017

Disetujui Oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M. Pd
NIP. 19580816 198603 1 004

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar, M. Si
NIP. 19530516 198011 1 001

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 19903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* dan *Zig-Zag Run*
Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket
Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten
Pasaman Barat

Nama : Hendro Saputra

NIM : 1206966

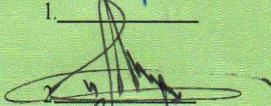
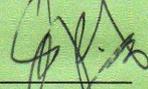
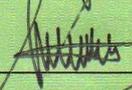
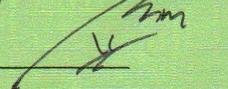
Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Desember 2017

Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
1. Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M. Pd	1. 
2. Sekretaris	: Drs. Abu Bakar, M.Si	2. 
3. Anggota	: Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	3. 
4. Anggota	: Dr. Anton Komaini, S.Si. M.Pd	4. 
5. Anggota	: Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd. M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : HENDRO SAPUTRA

Th/Nim : 2012/1206966

Jurusan/Prodi : KESREK/IKOR

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, Desember 2016

Yang Menyatakan,



Hendro Saputra

ABSTRAK

Hendro Saputra (2017) : Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *three corner drill* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Sedangkan waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2017. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 18 orang pemain putra. Teknik pengambilan data dengan *Illionis Agility Test*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa : 1) Latihan *three corner drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. 2) Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. 3) Latihan *zig-zag run* lebih efektif dari pada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

Kata Kunci : *Three corner drill*, *Zig-zag run*, kelincahan

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai rasa hormat penulis pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. H. Ganefri, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang, yang telah menerima penulis di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Dr. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Prof. Dr. H. Gusril, M.Pd, pembimbing I, dan Bapak Drs. Abu Bakar, M.Si, pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Dr. M.Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd, Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si.M.Pd, dan Bapak Fahd Mukhtarsyaf, S.Pd.M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh Staf Pengajar dan Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, yang telah memberikan pelayanan serta membagikan ilmunya selama mengikuti perkuliahan
7. Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Pasaman, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman, yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

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

Padang, Desember 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
1. Permainan Bola Basket	10
2. Kondisi Fisik	12
3. Kelincahan Pemain Bola Basket	15
4. Latihan	25
5. Latihan <i>Three Corner Drill</i>	28
6. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	29
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis	34

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	35
B. Rancangan Penelitian	35
C. Tempat dan Waktu Penelitian	36

D. Populasi dan Sampel	36
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	37
F. Definisi Operasional.....	37
G. Instrumen Penelitian.....	38
H. Teknik Pengumpulan Data	40
I. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	42
B. Pembahasan	51
C. Keterbatasan Penelitian	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	59
B. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA.....	61
LAMPIRAN.....	63

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi	36
2. Klasifikasi Kelincahan.....	40
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Sebelum diberi Perlakuan Latihan <i>Three Corner Drill</i>	42
4. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Sebelum diberi Perlakuan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	44
5. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Setelah diberi Perlakuan Latihan <i>Three Corner Drill</i>	45
6. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Setelah diberi Perlakuan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	46
7. Uji Normalitas Data Penelitian	48
8. Uji Homogenitas	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Bola Basket.....	12
2. Latihan <i>Three Corner Drill</i>	29
3. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30
4. Kerangka Konseptual.....	34
5. Rancangan Penelitian.....	35
6. Tes Kelincahan <i>Illionis Agility Test</i>	40
7. Histogram Kelincahan Pemain Sebelum Latihan Latihan <i>Three Corner Drill</i>	43
8. Histogram Kelincahan Pemain Sebelum diberikan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	44
9. Histogram Kelincahan Pemain Setelah diberikan Latihan <i>Three Corner Drill</i>	46
10. Histogram Kelincahan Pemain Setelah diberikan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Latihan	61
2. Program Latihan	64
3. Data Awal Penelitian (<i>Pree-Test</i>)	82
4. Rangking Data Awal (<i>Pree-Test</i>)	83
5. Data Awal (<i>Pree-Test</i>) Setelah Meaching	84
6. Data Akhir (<i>Post-Test</i>)	85
7. Uji Normalitas Data	86
8. Uji Homogenitas.....	90
9. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”.....	92
10. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	98
11. Tabel <i>Precentilel Of The “F” Distribution</i>	99
12. Daftar Luas di Bawah Lingkungan Normal Standar dari 0 ke z	100
13. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	101
14. Dokumentasi Penelitian	102
15. Surat Izin Penelitian.....	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Peningkatan mutu sumber daya manusia merupakan salah satu strategi pembangunan di Indonesia. Upaya tersebut memiliki peranan strategis dalam pembangunan bangsa Indonesia secara keseluruhan, karena menyangkut usaha penyiapan sumber daya manusia sebagai pelaksana pembangunan di masa yang akan datang. Untuk membentuk manusia yang berkualitas salah satunya dapat diwujudkan melalui pembinaan generasi muda dengan kegiatan olahraga.

Olahraga merupakan salah satu wadah untuk meningkatkan sumber daya manusia, dengan berolahraga secara teratur dan kontiniu akan meningkatkan kualitas fisik dan mental seseorang. Dewasa ini, olahraga tidak hanya dilakukan untuk mencari kebugaran atau kesegaran jasmani saja tetapi juga dilakukan untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya sehingga dapat menaikan pamor suatu daerah atau bangsa. Untuk itu pembinaan dibidang olahraga perlu diperhatikan dalam upaya pembentukan watak manusia Indonesia yang mempunyai kepribadian yang berdisiplin tinggi serta memiliki sikap sportif.

Di Indonesia, olahraga tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang untuk meraih prestasi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 4 tentang dasar dan fungsi dan tujuan olahraga yaitu:

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai

moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa.

Berdasarkan kutipan, jelaslah bahwa salah satu tujuan keolahragaan nasional adalah meningkatkan prestasi, khususnya prestasi dalam bidang olahraga. Prestasi olahraga ini dapat dicapai tentunya melalui pengembangan dan pembinaan. Pengembangan dan pembinaan olahraga merupakan terobosan untuk meningkatkan olahraga prestasi. Pembinaan olahraga tersebut merupakan wadah bagi orang yang berbakat dan menggemari cabang olahraga tertentu.

Salah satu cabang olahraga yang terus dibina dan dikembangkan untuk meraih prestasi adalah bola basket. Bola basket telah mengalami perubahan dan perkembangan. Dari bentuk permainan sederhana dan primitif sampai menjadi permainan bola basket modren seperti sekarang ini yang sangat disenangi orang banyak. Bola basket adalah olahraga bola berkelompok yang terdiri atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukan bola ke dalam keranjang lawan.

Menurut Syafruddin (2011:53) olahraga prestasi yaitu “olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan kutipan, dapat disimpulkan bahwa olahraga prestasi adalah olahraga atau cabang/disiplin olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan (atlet) secara sistematis, berjenjang, dan berkelanjutan melalui latihan dan kompetensi yang didukung ilmu pengetahuan dan teknologi

keolahragaan untuk meraih prestasi terbaik. Pengembangan pembinaan olahraga prestasi dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pembinaan olahraga prestasi tersebut dilaksanakan mulai di tingkat Kecamatan, Kabupaten/Kota sampai ke tingkat Nasional dan Internasional.

Dalam pembinaan untuk meraih sebuah prestasi dalam olahraga bola basket tentunya perlu didukung oleh kondisi fisik, teknik, taktik dan mental yang baik. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen di atas. yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Berdasarkan penjelasan, dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan prestasi olahraga harus didasari empat faktor, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Keempat faktor inilah yang merupakan unsur-unsur dalam menentukan prestasi olahraga. Persiapan kondisi fisik sangat penting untuk meningkatkan dan memantapkan kualitas teknik. Tanpa persiapan kondisi fisik yang memadai maka akan sulit untuk mencapai prestasi yang tinggi. Kondisi fisik yang lemah merupakan tantangan bagi pelatih untuk menemukan metoda dan pola untuk meningkatkan latihan kondisi fisik tersebut dalam mencapai prestasi.

Menurut Astrand dalam Arsil (1999:6) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi : "Daya tahan,

kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi dan daya tahan aerobik ”. Begitu juga halnya dengan olahraga bola basket tentunya membutuhkan komponen-komponen kondisi fisik tersebut untuk bisa mengembangkan teknik dan taktik dengan sempurna sehingga atlet dapat meningkatkan prestasinya.

Berdasarkan komponen-komponen dasar kondisi fisik di atas, salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi teknik dalam olahraga bola basket adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya. Dalam permainan bola basket kelincahan sangat berperan penting untuk menunjang teknik dasar *dribbling* diantaranya seberapa cepat pemain dapat merubah arah langkah, dapat mengecoh lawan sehingga lawan tidak mampu membaca gerakan jika memiliki kelincahan yang baik, dengan memiliki kelincahan yang baik pemain dapat dengan lancar memanfaatkan teknik dasar *dribbling* dengan sempurna dan mampu menguasai bola dengan baik dari lawan. Hal ini senada dengan pendapat Fardi (1999:32)

Kelincahan sangat diperlukan saat melakukan *dribbling*, *shooting*, penguasaan posisi tubuh (*body control*), penjagaan terhadap lawan. 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.

Berdasarkan uraian di atas, perlu sekali perhatian khusus dalam pengembangan unsur kelincahan. Atlet yang memiliki kelincahan yang baik, maka hasil pergerakannya akan baik pula, terutama pada saat bertahan dari serangan

lawan dan mencari kesempatan untuk melakukan serangan kearah lawan tanpa harus kehilangan keseimbangan dalam olahraga bola basket.

Banyak Sekolah di Kabupaten Pasaman Barat memiliki tim atau klub bola basket. Salah satunya adalah klub bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat yaitu Bapak Rambe, pemain mereka sering mengikuti iven-iven pertandingan bola basket, tapi belum pernah mendapatkan prestasi yang membanggakan, contohnya sewaktu mengikuti O2SN tingkat Kabupaten pada tahun 2015, hanya masuk babak penyisihan. Pada tahun 2015 mengikuti pertandingan Bupati Cup hanya 6 besar, sedangkan tahun 2016 mengikuti Kejurnas Pelajar masuk babak penyisihan, sewaktu mengikuti O2SN tingkat Kabupaten pada tahun 2016, masuk 8 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan pada bulan Maret 2017, saat melakukan latihan terlihat kelincahan pemain belum begitu baik, hal ini terlihat pada saat melakukan *dribbling* bola pemain sulit untuk merubah arah langkah sehingga lawan tidak terlalu sulit untuk merebut bola dari pemain. Pada saat bermain pemain terlihat sangat monoton tidak ada variasi-variasi gerakan, jarang pemain yang berusaha untuk *mendribbling* bola, jadi bola hanya berpindah-pindah dari tim satu ke tim yang satunya dan berputar di area tengah lapangan saja. Dalam hal ini, dari permasalahan tersebut diduga ada beberapa faktor yang menyebabkan belum baiknya kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Barat, ini diduga disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti kondisi fisik, metode latihan, pelatih, program, sarana dan prasarana.

Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Barat diperoleh gambaran bahwa penyebab kegagalan pemain dalam melakukan *dribbling* salah satunya kondisi fisik pemain yang masih belum baik, terutama sekali kelincahan. Ternyata pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Barat kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan dan belum melakukan latihan dengan efektif.

Bertolak dari uraian tersebut tampak permasalahan yang akan diteliti bahwa dalam melakukan *dribbling* bola basket dibutuhkan unsur kelincahan. Dengan memiliki kelincahan yang baik pemain dapat dengan lancar memanfaatkan teknik dasar *dribbling* dengan sempurna dan mampu menguasai bola dengan baik dari lawan. Oleh sebab itu untuk menghasilkan kelincahan yang bagus, cepat dan tepat sasaran saat permainan bola basket, di butuhkan 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 Apri Agus (2012:72) adalah: “1) Latihan kelincahan bereaksi, 2) *Three corner drill*, 3) *Hexagon drill*, 4) *Wind sprint*, 5) *Starting Stopping run*, 6) *Shuttle run*, 7) *Zig-zag-run*”. Latihan *three corner drill* adalah suatu bentuk latihan untuk kelincahan kaki. *Three corner drill* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan bentuk segi tiga sama kaki dengan besar sudut 45 dan sudut 90. Teknik latihan ini adalah atlet berlari melingkari ketiga titik sudut tersebut secepatnya.

Zig-zag run merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana dalam pelaksanaan atlet berlari secepat mungkin

dengan berbelok-belok dari satu daerah lain melewati beberapa patok. dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan *three corner drill* dan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
2. Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
3. Pengaruh pelatih terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
4. Pengaruh latihan terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
5. Pengaruh teknik terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, penelitian ini dibatasi untuk mengetahui pengaruh latihan *three corner drill* dan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Apakah ada pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?
3. Mana yang efektif antara latihan *three corner drill* dan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

1. Pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
2. Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
3. Efektifitas antara latihan *three corner drill* dan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

2. Pelatih, sebagai masukan bagi program pembinaan pada cabang olahraga khususnya pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
3. Pemain, sebagai acuan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang lebih baik.
4. Para pembina dan praktisi olahraga sebagai bahan informasi untuk menambah wawasan khususnya yang berkaitan dengan olahraga bola basket.
5. Kampus, sebagai bahan bacaan di perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
6. Peneliti selanjutnya, dapat di jadikan sebagai bahan refrensi untuk penelitian.