

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi ini telah melalui Cek plagiarisme dan dinyatakan layak dan lolos oleh tim plagiarism.

Bojonegoro, 01 Agustus 2023



Gresa Mindardika

NIM : 3220190392



# UNUGIRI

## HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Gresa Mindardika

NIM : 3220190392

Judul : Pengaruh Latihan *Zig – Zag Run* Untuk Kelincahan *Mendribble*  
Bola Basket Ektrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro

Skripsi ini telah disetujui oleh pembimbing, sehingga bisa diajukan untuk mendaftar sidang skripsi.

Dosen Pembimbing I

Wahyu Setia Kusahyaning Putri, M.Kes

NIDN. 0710029103

Dosen Pembimbing II

Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN. 0716039801

# HALAMAN PENGESAHAN

Nama : Gresa Mindardika

NIM : 3220190392

Judul : Pengaruh Latihan Zig – Zag Run Untuk Kelincahan Mendribble Bola Basket Ektrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro

Telah dipertahankan di hadapan penguji pada tanggal 07 September 2023.

Dewan Penguji

Penguji I



Dr. Himy Aliriad, M.Pd

NIDN: 0707048904

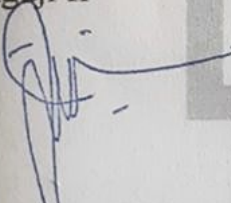
Penguji III



Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd., M.Kes

NIDN: 0719089401

Penguji II


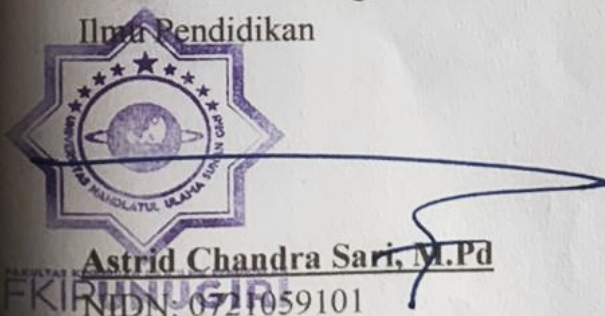


Dr. Nurul Huda, M.H.I

NIDN: 2114067801

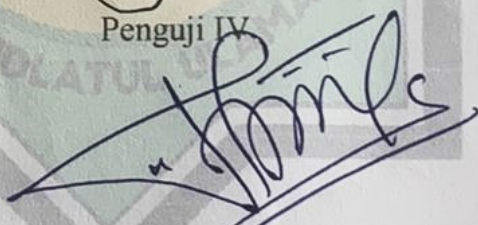
Mengetahui,

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Astrid Chandra Sari, M.Pd  
NIDN: 0721059101

Penguji IV



Hasan Saifuddin, M.Pd

NIDN: 0716039801

Mengetahui,

Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd  
NIDN: 0707048904



## **MOTTO**

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan

(QS.AL-Insyirah:6)

I get heppiness and blessings by reading all the wirid every day

-Imam AL-Ghazali-

Setiap doa, usaha, dan kerja keras akan membuahkan hasil yang lebih dari apa  
yang kita kira

-Gresa Mindardika-

## **PERSEMBAHAN**

Untuk Ibu/Bapak Dosen-dosen, Teman-teman Angkatan 2019, Orang Tua,  
Saudara, dan Suami tersayang



**UNUGIRI**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig – Zag Run* Untuk Kelincahan *Mendribble* Bola Basket Ektrakurikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.

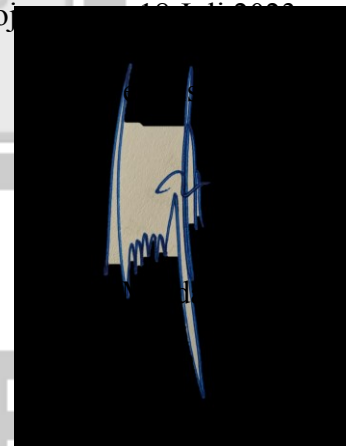
Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini kami ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak M. Jauharul Ma'arif, M.Pd.I, Selaku Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Sunan Giri.
2. Ibu Astrid Chandra Sari, M.Pd Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Dr. Hilmy Aliriad, M.Pd., Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi dan selaku dosen penguji.
4. Ibu Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd.,M.Kes, Selaku Pembimbing 1 yang telah ikhlas dan sabar memberikan ilmu, mengarahkan, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi.
5. Bapak Hasan Saifuddin M.Pd, selaku Pembimbing 2 yang telah memberikan pengetahuan yang lebih tentang basket yang akan penulis teliti, tenaga dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh Dosen dan Staf UNU Sunan Giri Bojonegoro yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Seluruh Teman dan Sahabat – sahabatku di kampus khususnya kelas PJKR B 2019 yang memberi semangat dan masukan untuk proses penelitian agar cepat terselesainya skripsi ini.

8. Pak Eko Bagus selaku pelatih dan Pak Rindra selaku guru olahraga dan kesiswaan dari SMP Negeri 5 Bojonegoro pihak sekolah yang sudah memberikan ijin untuk penelitian di ekstrakurikuler basket.
9. Siswa-siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 5 yang sudah semangat dan bekerja keras untuk proses penelitian agar terselesainya penulisan skripsi ini.
10. Kedua orang tua dan seluruh keluarga yang telah memberi dukungan, semangat dan selalu mendoakan dalam setiap perjalanan saya untuk menuju kesuksesan.
11. Dan semua pihak yang memberikan bantuan, doa dan motivasi dalam penulisan skripsi ini.

Penulis sangat mengharapkan agar skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah membantu pelaksanaan penelitian ini. Semoga segala bantuan yang diberikan menjadi amal baik dan mendapatkan balasan dari Allah SWT, Amin ya Robbal Alamin.

Bojonegoro, 12 Juli 2022



## ABSTRACT

Mindardika, Gresa. 2023. The Effect of Zig - Zag Run Training on Dribbling Agility in Extracurricular Basketball at SMP Negeri 5 Bojonegoro. Thesis, Health and Recreation Physical Education Study Program, Faculty of Teacher Training and Education, Nadhlatul Ulama Sunan Giri University, Main Supervisor Wahyu Setia Kuscahyaning Putri, S.Pd,.M.Kes and Assistant Supervisor Hasan Saifuddin, M.Pd.

Keywords: Zig-zag run, basketball dribble

The background to the problem in this research is the low ability to dribble basketball in extracurricular athletes at SMPN 5 Bojonegoro. This research aims to determine whether there is an influence on dribbling ability using the zig-zag run method on extracurricular athletes at SMPN 5 Bojonegoro.

The method used in this research is Pre-Experiment with a one group pre-test post-test research design with a sample of 23 extracurricular athletes.

The results of the research show that the zig-zag run method can improve basketball dribbling ability with a dribbling ability of 23, there are 16 students in the very good category and 7 students in the good category, the normality test was tested on each research data. Data is said to be normal if the significance value obtained is greater than 0.05 and above, the calculation result of the sig value obtained is 0.00, which is smaller than 0.05, thus it can be concluded that the t-test results are declared significant. The suggestions that can be conveyed from this research are that it is hoped that the zig-zag run method can be used as an alternative to improve learning regarding agility skills in dribbling basketball.

## ABSTRAK

Mindardika, Gresa.2023. *Pengaruh Latihan Zig – Zag Run Untuk Kelincahan Mendribble Bola Basket Ektrakulikuler SMP Negeri 5 Bojonegoro*. Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Nadhlatul Ulama Sunan Giri, Pembimbing Utama Wahyu Setia Kusahyaning Putri, S.Pd,.M.Kes Dan Pembimbing Pendamping Hasan Saifuddin, M.Pd.

Kata Kunci : *Zig-zag run, dribble* Bola Basket

Latar belakang masalah pada penelitian ini yaitu, rendahnya kemampuan *dribble* bola basket pada atlet ektrakulikuler SMPN 5 Bojonegoro. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh kemampuan *dribble* dengan metode *zig-zag run* pada atlet ektrakulikuler SMPN 5 Bojonegoro.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Pre-Eksperimen dengan desain penelitian *one group pre-test post-test* dengan sampel atlet ektrakulikuler sebanyak 23 siswa.

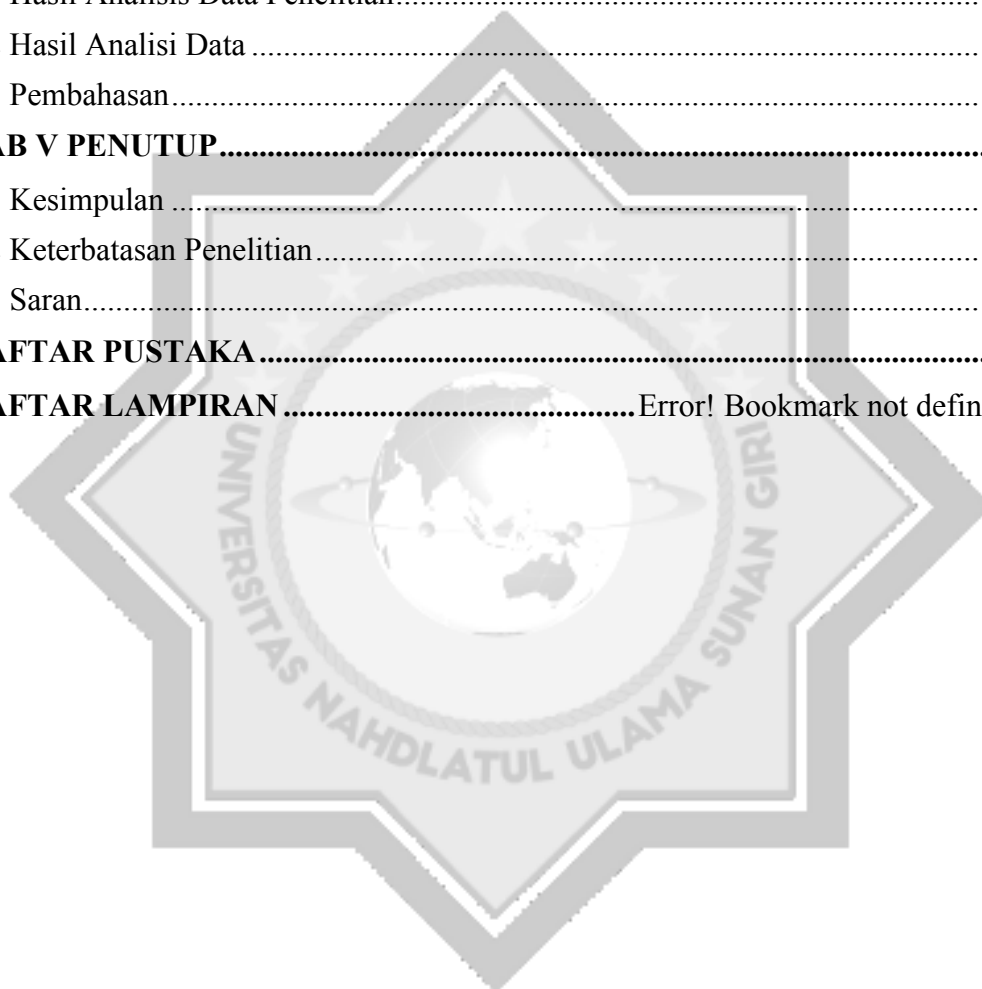
Hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan metode *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan *dribble* bola basket dengan kemampuan *dribble* dari 23 terdapat 16 siswa dalam kategori baik sekali dan 7 siswa dalam kategori baik, uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian. Data dikatakan normal apabila nilai signifikasi yang diperoleh lebih besar dari pada 0,05 dan diatas hasil perhitungan nilai *sig* yang diperoleh adalah 0.00 lebih kecil dari 0.05 dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hasil uji-t dinyatakan signifikan. Saran yang dapat disampaikan dari penelitian ini diharapkan dengan metode *zig-zag run* dapat dijadikan alternatif untuk meningkatkan pembelajaran terhadap kemampuan kelincahan dalam *dribble* bola basket.



# DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN SAMPUL DEPAN</b> .....	<b>i</b>
<b>PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ix</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	6
1.3 Rumusan Masalah .....	6
1.4 Tujuan Penelitian .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN DASAR TEORI</b> .....	<b>8</b>
2.1 Tinjauan Pustaka.....	8
2.2 Dasar Teori.....	9
2.3 Latihan Lari <i>zig-zag run mendribble</i> bola basket .....	28
2.4 Kelincahan <i>Mendribble</i> Bola Basket .....	30
2.5 Penelitian Yang Relevan.....	34
2.6 Kerangka Pikir .....	36
2.7 Hipotesis.....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>38</b>
3.1 Jenis Penelitian.....	38
3.2 Desain Penelitian.....	38
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
3.4 Waktu Penelitian dan Lokasi Penelitian .....	39
3.5 Variabel Penelitian .....	39

3.6 Instrumen Penelitian.....	40
3.7 Skenario Penelitian.....	41
3.8 Teknik Analisi Data .....	45
<b>BABIV PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
4.1 Hasil Analisis Data Penelitian.....	48
4.2 Hasil Analisi Data .....	50
4.3 Pembahasan.....	51
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>53</b>
5.1 Kesimpulan .....	53
5.2 Keterbatasan Penelitian.....	53
5.3 Saran.....	53
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>55</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>



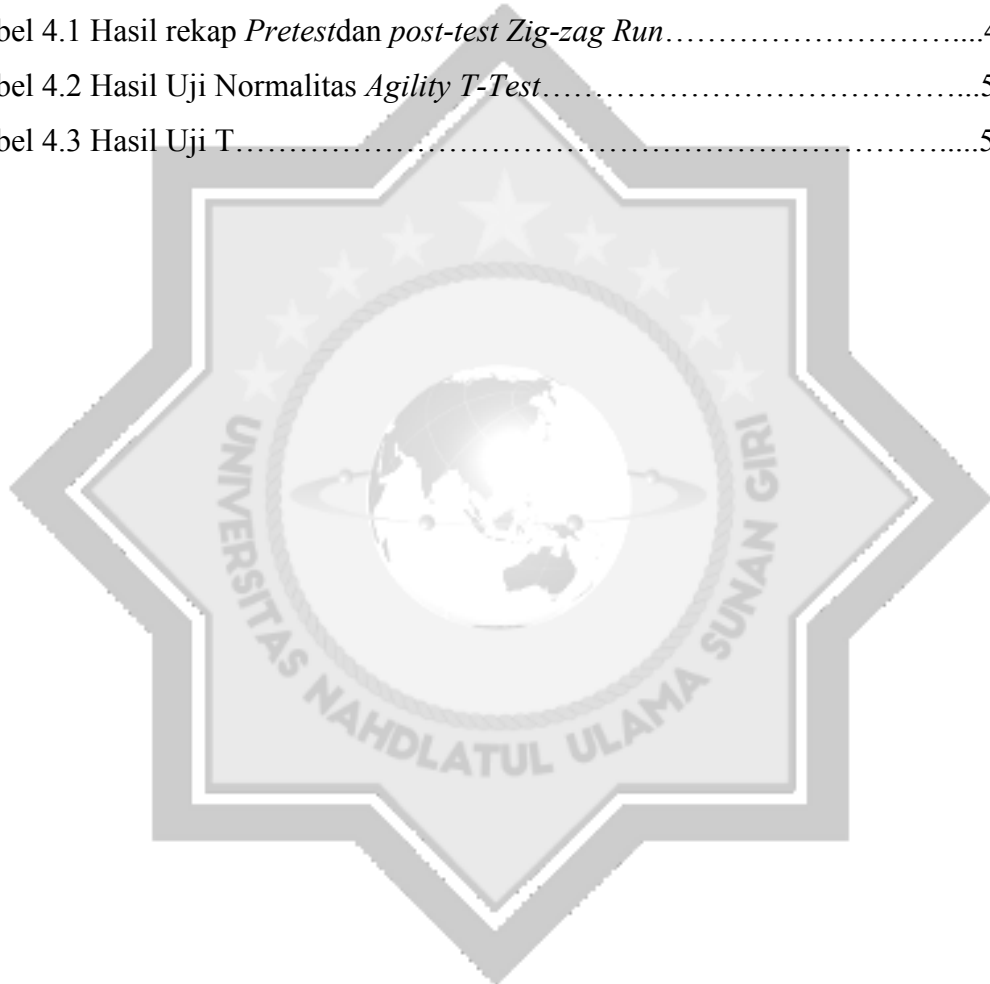
**UNUGIRI**

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Posisi Tangan Dalam Memegang Bola.....	13
2.2 Aktifitas Keterampilan Gerak Mengoper Bola Dua Tangan.....	13
2.3 Lemparan dua tangan atas kepala.....	14
2.4 Lemparan Pantulan.....	15
2.5 Gerak Menggiring Bola Memantul-Mantulkan Bola.....	16
2.6 <i>Crossover dribble</i> .....	19
2.7 <i>Through the legs dribble</i> .....	19
2.8 <i>Behind the back</i> .....	20
2.9 Menggiring bola ditempat.....	21
Gambar 2.10 Menggiring bola menyamping, maju dan mundur.....	22
Gambar 2.11 Shooting.....	24
Gambar 2.12 Menembak Dua Tangan Dari Atas Kepala.....	25
Gambar 2.13 <i>Layup</i> .....	25
Gambar 2.14 Menembak Dengan Satu Tangan.....	26
Gambar 2.15 <i>Jumpshot</i> .....	26
Gambar 2.16 <i>Free Throw Shot</i> .....	27
Gambar 2.17 Lapangan Basket.....	27
Gambar 2.18 Tes Keterampilan Kelincahan Mendribble Bola Basket dengan <i>zig-zag run</i> .....	32
Gambar 2.19 Peralatan yang digunakan.....	33
Gambar 2.20 Kerangka Berfikir.....	36
Gambar 3.1 <i>Pretest – Posttest Control Group Design</i> .....	38
Gambar 3.2 Tes Keterampilan Kelincahan Mendribble Bola Basket dengan <i>zig-zag run</i> .....	42
Gambar 3.3 Alur Penelitian.....	46

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Formulir Penilaian Mendribble Bola Basket.....	43
Tabel 3.2 Kategori Penilaian Dribble Bola Basket .....	44
Tabel 4.1 Hasil rekap <i>Pretest</i> dan <i>post-test Zig-zag Run</i> .....	49
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas <i>Agility T-Test</i> .....	52
Tabel 4.3 Hasil Uji T.....	53



# UNUGIRI