



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
**UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO**  
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEOLAHRAGAAN  
Jl. Prof Jhon Ario kutibi NO.44 Tlp. 0821698 Kota Gorontalo

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Yang Berjudul

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN SHUTTLE  
RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLE PADA PERMAINAN BOLA  
BASKET SISWA PUTRA KELAS VIII SMP NEGERI 1 DUNGALIYO

Oleh


IMRAN RAHIM

831 413 012

Telah Diperiksa Dan Disetujui

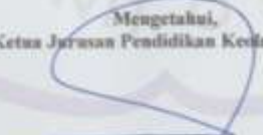
Pembimbing I

pembimbing II

  
Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra. M. Kes  
NIP. 19580520 198203 2002

  
Edy-Dharma W. Dube, S.Pd, M.Pd  
NIP. 19810615 200812 1001

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Keolahragaan

  
Drs. Sarjan Miki, M.s  
Nip. 19610508 198703 1 003

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG DAN SHUTTLE RUN  
TERHADAP KEMAMPUAN DRIBLE PADA PERMAINAN  
BOLA BASKET SISWA PUTRA KELAS  
VIII SMP NEGERI 1 DUNGALIYO

Oleh :  
IMRAN RAHIM  
Nim : 831 413 012

Telah dipertahankan di depan penguji pada :

Hari/ tanggal : kamis, 16, november 2017

Waktu : 12.30 wita/selesai

No. Nama Penguji

1. Drs. ASWAN DAI M.Pd  
Nip. 19610221 198603 1002

2. Drs. SARJAN MILE M.S  
Nip. 19610508 198703 1003

3. Dr. Hj. AISAH R. POMATAHU, Dra. M.Kes  
NIP. 19580520 198203 2002

4. EDY DHARMA P. DUHE S.Pd, M.Pd  
Nip. 19810615 200812 1001

TTD

(.....)

(.....)

(.....)

(.....)



Dr. Hj. Lintje Rockoesoe, M.Kes  
Nip.19590110 198903 2003

## ABSTRAK

### **Imran Rahim : “Perbedaan Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Permainan Bola Basket Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo”**

Skripsi di bawah bimbingan Dr.Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra.M.Kes dan Bapak, Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd. 2017.

Masalah dalam penelitian ini : Apakah ada pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo, Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo, Apakah ada perbedaan pengaruh latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo. Tujuan penelitian ini : Mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo, mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo, mengetahui perbedaan pengaruh latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* pada permainan bola basket siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo. Metode penelitian : penelitian eksperimen. Desain penelitian ini menggunakan *two group pretest dan posttest designe*. Sampel penelitian sebanyak 22 orang dengan populasi 178 orang dan penarikan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini : Dari hasil pengujian *pretest* dan *post test* kelompok latihan lari *zig-zag* menunjukkan bahwa  $t_{hitung}$  sebesar 17.86. Sedangkan daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.821. Ternyata  $t_{hitung}$  telah berada di luar  $H_0$  dengan demikian  $H_a$  dapat diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan lari *zig-zag* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribble*. Dari pengujian *pretest* dan *post test* kelompok latihan *shuttle run* menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 8.94. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 1.821. ternyata harga  $t_{hitung}$  telah berada di luar  $H_0$  dengan demikian  $H_a$  dapat diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* memiliki pengaruh terhadap kemampuan *dribble*. Perbedaan pengaruh antara kedua bentuk latihan mendapatkan harga  $t_{hitung}$  9.06. sedangkan  $t_{daftar}$  1.725 pada taraf nyata  $\alpha = 0.05$ . Jadi disimpulkan terdapat perbedaan antara hasil latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribble* siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo.

**Kata kunci : *Dribble, Lari Zig-zag, Shuttle Run.***

## ABSTRACT

### **Imran Rahim: "The Differences in the Effect of Zig-Zag Running Exercise and Shuttle Run Against Dribble Ability in the Class VIII Student Boys Basketball Game of Junior High School 1 Dungaliyo"**

Thesis under the guidance of Dr. Hj. Aisah R. Pomatahu, Dra.M.Kes and Bapak, Edy Dharma Putra Duhe, S.Pd. M.Pd. 2017.

Problems in this research: Is there any effect of zig-zag training on the dribble ability of basketball play of the students of grade VIII of SMP Negeri 1 Dungaliyo? Is there any effect of the shuttle run exercise on the dribble ability in the ball game of the students of grade VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo, Is there any difference in the effect of zig-zag and shuttle run exercise on dribble ability in basketball game of grade VIII students of SMP Negeri 1 Dungaliyo. The purpose of this study: To know the effect of zigzag training on the dribble ability of basketball game of grade VIII students of SMP Negeri 1 Dungaliyo, to know the effect of the shuttle run exercise on the dribble ability of basketball game of the students of grade VIII SMP Negeri 1 Dungaliyo, the effect of zig-zag and shuttle run exercise on dribble ability on basketball game of grade VIII students of SMP Negeri 1 Dungaliyo. Research method: experimental research. This research design uses two group pretest and posttest design. The sample of this research were 22 people with population 178 people and sampling using random sampling technique. The results of this study: From the results of pretest and posttest testing the zigzagging training group showed that tcount was 17.86. While the distribution list obtained the registration price of 1821. Apparently tcount has been outside  $H_0$  thus  $H_a$  is acceptable. so it can be concluded that zigzag exercises have an influence on dribble ability. From pretest and posttest testing the shuttle run exercise group showed a tcount of 8.94. While the list of distribution obtained the registration price of 1821. it turns out the price of tcount has been outside  $H_0$  thus  $H_a$  is acceptable. So it can be concluded that the shuttle run exercise has an influence on dribble ability. The difference of influence between the two forms of exercise gets the price of tcount 9.06. while the 1,725 registrations are at a real level. So it is concluded that there is a difference between the result of zigzag and zig-zag training on the ability of dribble students of grade VIII of SMP Negeri 1 Dungaliyo.

**Keywords: Dribble, Run Zig-zag, Shuttle Run.**

