

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

**Yusra Fadli<sup>1</sup>, Bafirman HB<sup>2</sup>, Hanif Badri<sup>3</sup>**

<sup>123</sup>Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[yusrafadli@gmail.com](mailto:yusrafadli@gmail.com), [bafirman@gmail.com](mailto:bafirman@gmail.com), [hanifbadri@gmail.com](mailto:hanifbadri@gmail.com)

**Abstract**

The abstract contains a maximum Problems in this research are: low level of agility players basketball SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik Padang Pariaman district. The purpose of this study was to determine the effect of Wind Sprint Training to increase agility of football players SMA N 1 VII Koto Sungai.

This type of research is a quasi experiment. The population in this study is the entire players basketball high school N 1 VII Koto Sungai Sarik which amounted to 20 people. Sampling technique using purposive sampling, thus the sample in this study is the players SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik Padang Pariaman as many as 15 people. The instrument used in measuring agility is by zig-zag run test. Data analysis techniques use two paired sample t-test systematics.

The test aims to see whether the sample has a different average or not. From the results of the test with a score of 15,000, while the ttab seen on the list of t tests at the 0.05 this level > 15,000 > 2.145 then there is a significant effect of the modified form of wind sprint training to increase the of agility players basketball SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik Padang Pariaman district.

**Key Words:** *Basketball, Wind Sprint Training, Agility*

**Abstrak**

Bagian abstrak ditulis dalam bahasa Inggris menggunakan font Arial (11). Abstrak yang memuat Permasalahan maksimal dalam penelitian ini adalah: rendahnya ketangkasan pemain basket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Latihan Sprint Angin terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola SMA N 1 VII Koto Sungai.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain bola basket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah para pemain SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik Padang Pariaman sebanyak 15 orang. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketangkasan adalah dengan uji lari zig-zag. Teknik analisis data menggunakan sistematika uji-t dua sampel berpasangan.

Pengujian bertujuan untuk melihat apakah sampel memiliki rata-rata yang berbeda atau tidak. Dari hasil pengujian dengan skor 15.000 sedangkan ttab terlihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 > 15.000 > 2.145 maka terdapat pengaruh yang signifikan dari modifikasi bentuk pelatihan sprint angin terhadap peningkatan kelincahan. Pemain Basket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik Kabupaten Padang Pariaman.

**Kata Kunci:** Bola Basket, *Wind Sprint Training*, Kelincahan.



## **PENDAHULUAN**

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 aerobik (*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 kelincahan 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 kelincahan 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 Sariak 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 Sariak. Menurut Bapak Ridho (Pelatih Tim Basket SMA 1 Sungai Sariak), data serta beberapa masyarakat sekitar mengatakan bahwa pemain bola basket SMA 1 Sungai Sariak bermain kurang lincah. Dari hasil pengamatan yang peneliti lakukan pada saat pemain SMA 1 Sungai Sariak 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 Sariak. Sebab pada saat pemain bola basket SMAN 1 Sungai Sariak 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 Sariak 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 Sariak 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 Sariak harus mendapatkan latihan kelincahan agar dapat meningkatkan 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 Sariak..

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi eksperiment*). Penelitian ini dilaksanakan di VII Koto Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman, yang berlokasi di lapangan bolabasket SMAN 1 VII Koto Sungai Sariak Kabupaten Padang Pariaman. Penelitian ini akan dilaksanakan pada bulan 22 November 2017 s/d 05 Januari 2018.

Menurut Sugiyono (2010:117) "Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti



untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah keseluruhan pemain bolabasket SMAN 1 VII Koto Sungai Sariak 20 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2002:109). Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian hanya pemain putera saja yang berjumlah 15 orang. Pemilihan sampel didasarkan atas dasar pertimbangan. Untuk mengukur kondisi kelincahan, maka tes kelincahan yang digunakan adalah *zig-zag run test* (Winarno, 2006:93). Teknik pengambilan data dalam penelitian ini, maka dilakukan dua test yaitu test awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*). Teknik analisis data dalam penelitian ini melalui teknik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian yaitu akan dianalisa engan menggunakan statistik inferensial, rumus / *t-test*.

### **HASIL PENELITIAN**

Berdasarkan hasil tes awal kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik yang telah dilakukan, tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik mendapatkan waktu tercepat yaitu 12,05 detik, sedangkan waktu terlama yaitu 14,35 detik (lampiran 1). Dengan perolehan rentan waktu 12,05 detik sampai dengan 14,05 detik terdapat 4 orang pemain berada pada tingkat klasifikasi “sedang”, dan 11 orang pemain berada pada klasifikasi “kurang”.

Persentase tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik. Data ini merupakan tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik sebelum peneliti memberikan perlakuan. Terdapat 26,67% sampel berada pada tingkat klasifikasi “sedang”, dan 73,33% berada pada kalsifikasi “kurang”. Hasil persentase tingkat kemampuan awal kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik

Berdasarkan hasil tes akhir kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik yang telah dilakukan, tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik mendapatkan waktu tercepat yaitu 9,15 detik, sedangkan waktu terlama 11,78 detik (lampiran 2). Dengan perolehan rentan waktu antara 9,15 detik sampai dengan 11,78 detik terdapat 1 orang pemain berada pada tingkat klasifikasi “baik sekali”, 10 orang pemain berada pada klasifikasi “baik”, dan 4 orang pemain berada pada tingkat klasifikasi “sedang”.

Dari hasil persentase tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik. Data ini merupakan tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik sesudah peneliti memberikan perlakuan. Terdapat 6,67% sampel berada pada tingkat klasifikasi “baik sekali”, 66,67% berada pada klasifikasi “baik” dan



26,67% berada pada klasifikasi “sedang”. Hasil persentase tingkat kemampuan akhir kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik

**Tabel 7. Paired Sampel Test Data Kemampuan Kelincahan Pemain Bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik**

Data penelitian	$t_{hit}$	$t_{tab}$	Df	Sig.(p)
Tes awal - Tes Akhir	15,000	2,145	15	0,000

Dari pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan uji t, didapat hasil dari pengujian tersebut dengan skor  $t_{hit}$  15,000, sedangkan  $t_{tab}$  yang dilihat pada daftar uji t pada taraf 0,05 dengan derajat kebebasan (dk) =  $n-1 = 15-1 = 14$  adalah 2,145. Karena  $t_{hit} > t_{tab}$  atau  $15,000 > 2,145$  maka terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan wind sprint yang dimodifikasi terhadap kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik.

## PEMBAHASAN

Permainan bola baske pada awalnya adalah suatu permainan sederhana yang melibatkan banyak orang untuk bergerak secara fisik. Dewasa ini permainan bolabasket sangat digemari oleh kaum remaja hampir di seluruh pelosok dunia dan banyak menyita perhatian masyarakat pada umumnya. Ha ini disebabkan karena dalam permainan bolabasket sangat dituntut adanya keterampilan-keterampilan gerakan yang kompleks dan bersifat atraktif. Di samping keterampilan-keterampilan yang bersifat fisik dalam permainan bolabasket juga terkandung nilai-nilai yang bersifat psikis dan sosial, seperti: daya juang, sportifitas, kerjasama, *fairflay* dan lain sebagainya.

Permainan bola basket merupakan permainan menggunakan bola besar yang di mainkan dengan tangan serta dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari regu putera atau regu puteri, masing-masing regu mempunyai lima orang pemain,dengan menggunakan lapangan permainan berbentuk persegi panjang dengan 28m x 15m dan bola yang terbuat dari karet yang berlapis sejenis kulit dengan keliling 75-78 cm, dengan berat 600-650 gram.

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.

Bagi sebuah klub atau tim perbaikan kualitas dari atlet ataupun pemain yang dibina merupakan salah-satu modal untuk meningkatkan prestasi sebuah klub. Tingkat keterampilan bermain basket tidak hanya berasal dari faktor internal pemain itu sendiri, faktor eksternal juga turut memenuhi kriteria dalam membantu meningkatkan kualitas dalam bermain bolabasket. Disamping sarana dan prasarana latihan, metode latihan yang digunakan pelatih pun harus mampu mendongkrak tingkat kualitas permainan yang dimiliki pemainnya.

Dalam penelitian ini peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik dengan memberikan bentuk latihan *wind sprint* yang dimodifikasi selama 16 kali pertemuan. Untuk melihat tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik peneliti melakukan tes dan pengukuran dengan menggunakan *zig-zag run test*. Metode latihan yang dimaksudkan adalah proses latihan yang dilakukan melalui 3 unit latihan : 1) Pemanasan, 2) Latihan inti (bentuk latihan *wind sprint* yang di modifikasi), dan 3) Pendinginan.

Pada awal pertemuan (Pertemuan 1) peneliti memberikan tes terlebih dahulu sebagai data awal sebelum memberikan perlakuan, pada pertemuan ke-2 sampai dengan pertemuan ke-17 peneliti memberikan perlakuan bentuk latihan *wind sprint* yang dimodifikasi. Pada akhir pertemuan (pertemuan 18), peneliti memberikan tes kembali untuk melihat perbandingan dari hasil sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Tes yang diberikan antara tes awal maupun tes akhir yaitu tes dan pengukuran menggunakan *zig-zag run test*.

Latihan menurut Syafruddin (2013:162) pembinaan dan latihan olahraga merupakan suatu proses yang kompleks karna dalam proses tersebut tidak hanya memperhatikan bidang ilmu yang berkaitan dengan teori dan pengetahuan tentang pembinaan dan latihan itu sendiri, tetapi juga memerlukan pemahaman terhadap bidang-bidang ilmu yang lain, seperti ilmu anatomi, fisiologi, ilmu sosial, ilmu psikologi, ilmu gerak, ilmu gizi, dan lain-lain.

Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *wind sprint* juga perlu adanya pengontrol dan pemimpin agar latihan dapat di evaluasi dan diperbaik lebih baik dari sebelumnya. Pada cabang bolabasket latihan *wind sprint* dapat befokus pada gerakan yang bersifat merubah arah dalam waktu sesingkat mungkin (lincah).

Metode latihan *wind sprint* sangat bermanfaat untuk aktifitas yang bersifat anaerobik yang diperlukan dalam aktifitas-aktifitas yang membutuhkan energi pada kecepatan yang lebih tinggi dan harus display keotot-otot. Barley (1986:199) mengatakan "latihan *Wind Sprint*



merupakan latihan dengan lari secepat mungkin yang menuntut adanya efek kondisioning”. Dalam latihan *Wind Sprint* digunakan untuk mengembangkan kelincahan. Barley, James A (1986:200) menyatakan bentuk latihan *Wind sprint* para pemain lari dengan sudut 45 kekiri atau 90 derajat kekanan atau mundur digunakan aba-aba dari pelatih, dengan tujuan merubah arah dengan cepat. Setelah dikembangkan bentuk latihan *Wind sprint* menurut Barley maka bentuk latihan *Wind sprint* di sesuaikan dengan X Pattern Mult Skill yang dikemukakan oleh Brown dan Fahrigo karena bentuk latihan memiliki kemiripan dan tujuan yang sama yakni meningkatkan kelincahan latihan dilakukan selama 30 detik dalam 1 set dan dilakukan repetisi sebanyak 3-4 pengulangan.

Alat wind sprint yang dimodifikasi merupakan perangkat utama dalam proses latihan atau treatment yang peneliti lakukan di setiap pertemuan. Demi memperoleh hasil yang baik dan maksimal, peneliti memberikan program latihan secara teratur dengan berpedoman terhadap prinsip-prinsip latihan. Selain itu, peneliti memberikan treatment dengan bentuk yang bervariasi dalam jangka waktu tertentu. Latihan yang bervariasi mempunyai tujuan tersendiri sehingga perlu adanya pengontrolan dan harus dikembangkan secara meningkat sesuai dengan kemampuan yang dihasilkan. Dengan bentuk latihan wind sprint yang dimodifikasi memberikan efek positif dalam peningkatan kelincahan, sehingga pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik memiliki kemampuan *dribbling* yang lebih baik.

Berdasarkan hasil tes kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik diperoleh data awal tingkat kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik dengan jumlah kecepatan waktu mencapai 202,22 detik dengan rata-rata kecepatan waktu mencapai 13,48 detik dan perolehan data akhir dengan jumlah kecepatan waktu mencapai 157,40 detik dengan rata-rata kecepatan waktu mencapai 10,49. Dengan menggunakan analisis *paired sampel test* variabel kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik memperoleh  $t_{hitung}$  14,58 yang dinyatakan lebih besar dari  $t_{tabel}$  2,145 atau dengan kata lain  $t_{hitung}$  14,58 >  $t_{tabel}$  2,145. Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa rerata pengukuran variabel sangat kuat (signifikan) dan terdapat peningkatan secara nyata dari pengaruh bentuk latihan *wind sprint* yang dimodifikasi terhadap kemampuan kelincahan pemain bolabasket SMA N 1 VII Koto Sungai Sarik).

## **KESIMPULAN**

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





**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta: RinekaCipta.
- Agus, Apri & Bafirman. 2008. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Barley. 1986. *Pedoman Atlit Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang : Dahara Prize
- Harsono. 1993. *Coaching dan Aspek–aspek Psikologi dalam Coaching*. Jakarta: Dekdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung: ALFABETA
- Suharno. 1995. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga
- Syafruddin. 1999. *Dasar-dasar Kepeleatihan Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- \_\_\_\_\_. 2013. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang: UNP Press.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005. *Tentang Sistim Keolahragaan Nasional*. Bandung: Citra Umbara