

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

**<sup>1</sup>Hendro, <sup>2</sup>Gusril, <sup>3</sup>Hanif Badri**

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

<sup>3</sup>Universitas Negeri Padang, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

[hendro@gmail.com](mailto:hendro@gmail.com), [gusril@gmail.com](mailto:gusril@gmail.com), [hanifbadri@fik.unp.ac.id](mailto:hanifbadri@fik.unp.ac.id)

**Abstract**

The problem in this research is not yet the maximum agility of basketball players Senior High School 2 Pasaman Pasaman Barat District. This study aims to determine the effect of three corner drill and zig-zag run exercises on improving the agility of basketball players Senior High School 2 Pasaman Pasaman Barat District. This research type is experiment. The population in the study amounted to 28 people. Sampling technique using purposive sampling. Thus the number of samples in this study is 18 men players. Technique of taking data with Illionis Agility Test. The data in the analysis with the test statistic difference t count (t-test) at significance level  $\alpha = 0.05$ . The results of the analysis stated that: 1) Three corner drill exercise gives influence to the increase of basketball agility of Senior High School 2 Pasaman Pasaman Barat District. 2) Zig-zag run practice has an effect on increasing the agility of basketball players of State Senior High School 2 Pasaman Pasaman Barat District. 3) Zig-zag run exercise is more effective than the three corner drill training on improving the agility of basketball players Senior High School 2 Pasaman Pasaman Barat District.

**Keywords:** Three corner drill, Zig-zag run, agility

**Abstrak**

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya ketangkasan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan three corner drill dan zig-zag run terhadap peningkatan ketangkasan pebasket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 18 pemain pria. Teknik pengambilan data dengan Illionis Agility Test. Data di analisis dengan uji statistik beda t hitung (uji-t) pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hasil analisis menyatakan bahwa: 1) Latihan three corner drill memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketangkasan bola basket di SMA Negeri 2 Pasaman Pasaman Barat. 2) Latihan lari zig-zag berpengaruh terhadap peningkatan ketangkasan pebasket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. 3) Latihan lari zig-zag lebih efektif dibandingkan latihan three corner drill dalam meningkatkan ketangkasan pebasket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

**Kata kunci:** *Three corner drill, Zig-zag run*, kelincihan



## **PENDAHULUAN**

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 modern 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 memasukkan 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.

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.

#### **METODELOGI PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Menurut Riduwan (2005:50) Penelitian eksperimen adalah “Suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat”. Variabel bebasnya adalah latihan *three corner drill* ( $X_1$ ) dan latihan *zig-zag run* ( $X_2$ ), sedangkan variabel terikatnya adalah peningkatan kelincahan ( $Y$ ).

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  $\alpha = 0.05$ . Untuk uji hipotesis 1 dan 2 dengan rumus : (Tim Kuliah Statitik (2010:44)

$$t = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Dan rumus indenpenden t sampel untuk uji hipotesis 3

$$t = \frac{|\bar{X}_1 - \bar{X}_2|}{\sqrt{\frac{\left\{ \sum X_1^2 - \frac{(\sum X_1)^2}{n} \right\} + \left\{ \sum X_2^2 - \frac{(\sum X_2)^2}{n} \right\}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- D = Perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu
- $X_1$  = Rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)
- $X_2$  = Rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)
- $D^2$  = Kuadrat dari D
- n = Banyaknya subjek penelitian

## HASIL PENELITIAN

### **Terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji t) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 0,25 dengan  $t_{hit} = 10,638 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) terhadap kelincahan pemain dengan menggunakan latihan *three corner drill*. Dapat dikatakan bahwa latihan *three corner drill* memberikan pengaruh yang berarti yang terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

### **Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji t) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 0,84 dengan  $t_{hit} = 24,277 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) terhadap kelincahan pemain dengan menggunakan latihan *zig-zag run*. Dapat dikatakan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang berarti yang terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

### **Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji t) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 0,56 dengan  $t_{hit} = 2,333 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *three*



*corner drill* dengan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

## **PEMBAHASAN**

### **Terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji t) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 0,25 dengan  $t_{hit} = 10,638 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah perlakuan (*post-test*) terhadap kelincahan pemain dengan menggunakan latihan *three corner drill*. Dapat dikatakan bahwa latihan *three corner drill* memberikan pengaruh yang berarti yang terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

Dengan demikian latihan *three corner drill* dengan memberikan latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali seminggu, ternyata memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Hal ini mungkin disebabkan oleh pelaksanaan latihan *three corner drill* dalam penelitian ini repetisi latihannya bertambah setiap 4 kali pertemuan, dengan pelaksanaan dimana pemain berlari dari satu titik ke titik lainnya dan kembali ke titik semula. Dan latihan ini dilakukan sebanyak 3 set dan setiap set berikutnya arah lari kebalikan dari arah sebaliknya. Pergantian arah setiap set dalam latihan ini dimaksudkan untuk menyeimbangkan gerakan tubuh sehingga tidak terjadi kesulitan dalam berbelok kearah ke kanan atau ke kiri, sehingga efeknya dapat meningkatkan kelincahan pemain.

Dari hasil penelitian di atas, perlu kiranya menjadi perhatian pelatih bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat untuk dapat meningkatkan lagi kelincahan pemainnya, diantaranya memberikan bentuk latihan *three corner drill*, karena dari hasil penelitian bentuk latihan ini dapat meningkatkan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

### **Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji t) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 0,84 dengan  $t_{hit} = 24,277 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Hal ini membuktikan adanya perbedaan secara nyata pada sebelum perlakuan (*pre-test*) dan



setelah perlakuan (*post-test*) terhadap kelincahan pemain dengan menggunakan latihan *zig-zag run*. Dapat dikatakan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang berarti yang terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kelincahan pemain. Hal ini mungkin disebabkan karena latihan *zig-zag run* dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Cara melakukan latihan *zig-zag run* dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana dalam pelaksanaan pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah lain melewati beberapa patok yang ada, selain itu repetisi latihan ditingkatkan setelah 4 kali pertemuan, sedangkan set dan intervalnya tetap, sehingga efeknya dapat meningkatkan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

Kelincahan dibutuhkan pemain dalam permainan sepakbola untuk menghadapi situasi dan kondisi di dalam lapangan baik pada saat menguasai bola ataupun saat bertahan, hal ini juga meminimalisir adanya benturan antar pemain yang bisa mengakibatkan resiko cedera. Dalam sebuah pertandingan seringkali dibutuhkan gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif dalam bermain bola basket, misalnya gerakan berkelit, merubah arah *jogging* dan lain sebagainya. Sehingga dengan demikian seorang pemain bola basket harus mempunyai kelincahan yang baik.

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat untuk dapat meningkatkan kelincahan pemain, diantaranya memberikan latihan *zig-zag run*. Karena dari hasil penelitian bentuk latihan dapat meningkatkan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

### **Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket SMA Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat**

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda *mean* (uji *t*) diperoleh perbedaan rata-rata sebesar 0,56 dengan  $t_{hit} = 2,333 > t_{tab} 2,306$  pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan antara pengaruh latihan *three corner drill* dengan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.



Berdasarkan hasil penelitian, latihan *zig-zag run* lebih baik untuk meningkatkan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dibanding dengan latihan *three corner drill*. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rata-rata tes awal latihan *three corner drill* adalah 18.02 menurun menjadi 17.77 (menurut sebesar 0,25 detik), sedangkan pada latihan *zig-zag run* rata-rata tes awalnya 18.05 menurun menjadi 17.21 (menurun sebesar 0,84 detik). Dengan demikian hipotesis yang diajukan ( $H_a$ ) dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapat, latihan *zig-zag run* lebih baik untuk meningkatkan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat dibandingkan dengan latihan *three corner drill*. Hal ini dibuktikan dengan penurunan rata-rata tes awal untuk *zig-zag run* adalah 18.05 setelah latihan menurun menjadi 17.21. Artinya terjadi penurunan waktu setelah latihan sebesar 0,84 detik, sedangkan pada latihan *three corner drill* rata-rata tes awalnya adalah 18.02, setelah diberi latihan menurun menjadi 17.77. Artinya terjadi penurunan waktu setelah latihan sebesar 0,25 detik.

Berdasarkan uraian, dapat dijelaskan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan sumbangan yang efektif terhadap peningkatan kelincahan, begitu juga dengan latihan *three corner drill* juga cukup memberikan sumbangan yang efektif terhadap peningkatan kelincahan pemain. Setelah melihat dari perbandingan hasil peningkatan kelincahan dengan memakai latihan tersebut, maka latihan *zig-zag run* lebih baik untuk peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. Hal ini mungkin disebabkan karena cara melakukan latihan *zig-zag run* dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana dalam pelaksanaan pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah lain melewati beberapa patok yang ada, sehingga dengan gerakan tersebut efeknya lebih baik dari pada latihan *three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain.

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih untuk dapat meningkatkan kelincahan pemain, diantaranya memberikan latihan *three corner drill* dan latihan *zig-zag run*. Karena kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan:

- a. Latihan *three corner drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.



- b. Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain bola basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat.
- c. 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.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi Fisik*. Padang: FIK.
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Fardi, Adnan. 1999. *Bola Basket Dasar*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
- Hendri Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Nurhasan. 2000. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam dan keseimbangan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta
- Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Padang : FIK UNP. UNP Press
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. *Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Diperbanyak oleh Biro Humas dan Hukum Kementerian pemuda dan olahraga Republik Indonesia.

