PENGARUH LATIHAN *SHADOW DRILL* TERHADAP HASIL *KECEPATAN* PEMAIN BASKET SMAN HANDAYANI PEKANBARU

Ambia Roza[1], Drs. Slamet, M.Kes,AIFO[2], Ardiah Juita, S.Pd,M.pd[3]

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract

Results indicate that identification problems handayani Pekanbaru High School basketball player is lacking when close rival movements are affected by one of the physical condition that is speed. Among efforts to enhance the true speed is an effective and efficient training. Therefore this study aimed to determine the significant influence of method of speed training drill shadow High School basketball player Handayani Pekanbaru.

These research is experimental. The research was conducted in Pekanbaru Handayani High School basketball team. Research data obtained and collected through the pretest and posttest before and after training ie training form shadow drill. Descriptive data obtained.

From the results of this analysis shows that there is a significant influence on the speed of training methods High School basketball player Handayani Pekanbaru. Based on the calculation of statistical t test analysis produces 6.93 $t_{computing}$ *with 1,782* t_{table} *at 0.05 significant status. Means* $t_{computing} > t_{tabel}$ *until it can be concluded that Ho refused and H1 accepted. Average increase of 5.76 when tested by t test reveals that larger* $t_{computing}$ t_{tabel}*, then shadow training drill for 16 times speed to improve the physical condition of the signifiikan.*

Keywords: Shadow Drill Training Methods, Speed

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905135478,Alamat; Jln. Harapan.Rumbai.
2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga (081365361995)
3.Dosen Pembimbing II,Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (082388532244)

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses yang memanfaatkan aktifitas jasmani dan membiasakan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dengan olahraga juga dapat menghambat penurunan daya tahan tubuh.

Mengingat tujuan olahraga yang telah dikemukakan diatas, maka perlu memberikan informasi kepada seluruh masyarakat bahwa berolahraga itu penting Dengan demikian masyarakat akan memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga, seperti minat masyarakat terhadap permainan bola basket.

Selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, olahraga juga menunjang pencapaian prestasi disegala bidang khususnya dibidang olahraga. Dengan olahraga, kondisi kebugaran tubuh kita akan terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang dan potensi ataupun bakat yang dimiliki atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam olahraga tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat, sehingga pencapaian prestasi olahraga dapat tercapai dan memperoleh hasil yang maksimal sesuai dengan potensi dan bakat yang dimiliki atlet.Menurut pendapat Sajoto (1995: 7) menyatakan bahwa ada empat macam kelengkapan yang harus dimiliki atlit, apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi maksimal, yaitu : 1. Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2. Pengembangan teknik (technical build up), 3. Pengembangan mental (mental *build-up*), 4. Kematangan juara.

Olahraga basket merupakan olahraga yang besar manfaatnya karena apabila seseorang bermain bola basket, maka seluruh tubuhnya beregerak aktif, sebab seluruh tubuhnya baik kaki maupun tangan harus bergerak mengikuti alur lajunya bola dalam permainan sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani pemainnya. Pada masa sekarang ini bermain bola basket bukan saja merupakan olahraga semata.tetapi juga tujuan rekreasi, kesegaran jasmani, dan untuk prestasi. Permainan bola basket juga menciptakan atlet-atlet yang mempunyai kemampuan dan memiliki prestasi, agar permainan atlet semakin baik maka harus meningkatkan teknik-teknik dalam permainan bola basket seperti : mendribble, menembak, mengoper, dan lain-lain, tetapi keahlian tersebut akan menjadi terbatas oleh kondisi fisik lemah.

Berdasarkan hasil pengamatan latihan pemain bola basket SMAN Handayani pekanbaru, dapat disimpulkan bahwa banyaknya pemain kurang cepat saat mengikuti pergerakan lawan. Dari kesimpulan diatas bahwa Dalam cabang olahraga bola basket sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik terutama kecepatan pemain. Kecepatan pemain dalam permainan bola basket sangat diperlukan pada saat menutup pergerakan lawan.

Jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kecepatan menurut buku developing agility and Quickness (Jay Dawes dan Mark Roozen, :105) dalam melatih kondisi fisik kecepatan dapat dilakukan latihan latihan seperti : latihan *shadow drill*, latihan *shuffle Reaction Ball Drill*, latihan *quickness box*, dan latihan *Y drill*.

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah latihan *shadow drill* berpengaruh terhadap kecepatan pada pemain bola basket SMAN Handayani Pekanbaru ?

Berdasarkan rumusan masalah penelitian diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: Apakah latihan *shadow drill* berpengaruh terhadap kecepatan pada pemain bola basket SMAN Handayani Pekanbaru.

Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga adalah dengan latihan, berlatih dengan sungguh-sungguh yang berpedoman pada program latihan yang baik.sehingga dengan latihan tersebut tujuan yang lain dicapai akan terwujud yaitu prestasi yang tinggi. harsono (1998:90) menyatakan latihan *(training)* adalah suatu proses yang sistematis dari berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan hari kian menambah jumlah beban latihan.Menurut Buku *developing agility and Quickness* (Jay Dawes dan Mark Roozen, :105) latihan *shadow drill* adalah suatu latihan melatih membaca pola pergerakan lawan. Dua kerucut ditetapkan 10 meter terpisah dari satu sama lainnya. Dua atlet berdiri saling berhadapan ditengah kerucut yang telah ditetapkan. Satu dari atlet mengasumsikan peran pemimpin. Sedangkan atlet lainnya harus mengkuti/meniru tindakan pemimpinnya. Misalnya jika pemimpin berubah dan berlari kesebuah kerucut yang terpisah, sprint atlet lainnya meniru sesuai peran pemimpin kekerucut tersebut. Semua ini berarti bahwa atlet yang bersaing satu sama lain dan mereka harus bereaksi terhadap setiap gerakan orang lain. Kebanyakan atlet akan bekerja lebih keras jika ada persaingan yang terlibat.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah eksperimental, Dalam penelitian eksperiment ada perlakuan (treatment) sedangkan dalam penelitian yang lain seperti naturalistik tidak ada perlakuan.Dengan demikian metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan.(Prof.Dr.Sugiyono 107:2008).

Populasi dan Sampel

Menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah Atlet Bola Basket SMAN Handayani Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Dalam penelitian ini sampel yakni 12 orang atlet Bola Basket SMAN Handayani pekanbaru.

Teknik Sampling Mengingat keterbatasan peneliti dalam berbagai hal, maka dalam penelitian ini peneliti menggunakan sampel dalam proses perolehan data. mengatakan apabila subjeknya kurang dari 100 orang, maka pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sample atau teknik *(total sampling*), sehingga keseluruhan sampel yang diteliti berjumlah 12 orang. (Sugiono:2008, 124)

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur kecepatan adalah lari cepat 50 yard, Adapun prosedur pelaksanaannya adalah sebagai berikut : Testee berdiri dibelakang garis start dan sikap berdiri pada waktu diberi aba-aba “ ya”,testee lari kedepan secepat mungkin untuk menempuh jarak 50 yard.Pada saat teste

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

menyentuh garis finish,stopwacth dihentikan. Jika Pelari mencuri start dan berlari diluar lintasan maka kesempatan diulang.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data

Setelah dilakukan test *lari 50 yard* sebelum dilaksanakan latihan *shadow drill* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis pretest padatabel sebagai berikut :

Table 1. Analisis Pre-Test Hasil l*ari 50 yard*

STATISTIK	PRE-TEST
Sampel	12
Mean	6,26
Std. Deviation	0,59
Variance	0,35
Minimum	5,39
Maximum	7,59
Jumlah	75,11

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Dari tabel analisis hasil pretest *lari 50 yard* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* sebagai berikut : skor tertinggi 5,39 skor terendah 7,59, dengan rata-rata 6,26, standar deviasi 0,58745 dan variansi 0,34510 distribusi frekwensi.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pretest lari 50 yard.*

Nilai	Frekuensi	Frekuensi Relatif
5,38-5,86	2	16,67
5,87-6,35	6	50,00
6,36-6,84	2	16,67
6,85-7,33	1	8,33
7,34-7,82	1	8,33
Jumlah	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 12 sampel ternyata 2 orang sampel = 16,67% mendapatkan nilai kecepatan dengan rentangan nilai5,38-5,86, kemudian 6 orang sampel = 50% mendapatkan nilai kecepatan dengan nilai 5,87-6,35, untuk 2 orang sampel= 16,67% mendapat nilai kecepatan dengan nilai 6,36-6,84, dan pada 1 orang sampel= 8,33% mendapat nilai kecepatan dengan nilai 6,85-7,33 dan 1 orang sampel= 8,33% mendapat nilai kecepatan dengan 7,34-7,82.

Setelah dilakukan test *lari 50 yard* setelah dilaksanakan latihan *shadow drill* maka dapat diperoleh data awal dengan perincian dalam analisis post-test pada tabel sebagai berikut :

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

Table 3. Analisis Post-Test Hasil *lari 50 yard*

STATISTIK	POST-TEST
Sampel	12
Mean	5,76
Std. Deviation	0,56
Variance	0,31
Minimum	5,19
Maximum	7,15
Sum	69,15

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Setelah dilakukan test l*ari 50 yard* setelah diterapkan perlakuan latihan *shadow drill* maka didapat data akhir Hasil l*ari 50 yard* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 5,19, skor terendah 7,15, dengan rata-rata 5,76, standar deviasi 0,56 dan variansi 0,31.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Posttest lari cepat 50 yard*

Nilai	**Frequensi**	Frekuensi Relatif
5,18-5,60	6	50,00
5,61-6,03	2	16,67
6,04-6,46	3	25,00
6,47-6,89	0	0,00
6,90-7,32	1	8,33
Jumlah	12	100%

Berdasarkan hasil distribusi frekuensi diatas, dari 12 sampel ternyata 6 orang sampel = 50% mendapatkan nilai kecepatan dengan rentangan nilai 5,18-5,60, kemudian 2 orang sampel = 16,67% mendapatkan kecepatan dengan nilai 5,61-6,03, untuk 3 orang sampel= 25% mendapat nilai kecepatan dengan nilai 6,04-6,46, dan pada 0 orang sampel= 0% mendapat nilai kecepatan dengan nilai 6,47-6,89 dan ada 1 orang sample = 8,33 % mendapat nilai kecepatan dengan nilai 6,90-7,32.

Hasil uji normalitas

Table 5. Uji Normalitas Data Hasil lari 50 yard

Variabel	**$L_{0\ Max}$**	**L_{Tabel}**
Hasil Pree-Test lari 50 yard	**0,193**	0,242
Hasil Post-Test lari 50 yard	**0,181**	

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Dari Tabel di atas terlihat bahwa data hasil pretest l*ari 50 yard* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{0\ Max}$ sebesar **0.193** dan L_{tabel} sebesar 0,242. Ini berarti $L_{0\ Max}$ lebih kecil dari L_{tabel}. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes l*ari 50 yard* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil l*ari 50*

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

yard posttest menghasilkan $L_{0\ Max}$ sebesar **0.181** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,242. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil l*ari 50 yard* postest adalah berdistribusi normal.

Table 6. Analisis Data Statistik deskriptif seluruh sampel

No	Statistik	Pretest	Postest
1	N (jumlah populasi)	12	12
2	Mean (rata-rata)	6,26	5,76
3	Standar Deviation	0,59	0,56
4	Variance	0,35	0,31
5	Minimum	5,39	5,19
6	Maximum	7,59	7,15
7	Sum (Jumlah)	75,11	69,15

Uji "t"

Table 7. Analisis Uji 't'

1	∑d	5,96
2	N	12
3	Rata d	0,50
4	Sd	0,25
5	√n	3.4641
6	T	6,928

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{0{,}50}{0{,}25/\sqrt{12}}$$

$$t = \frac{0{,}50}{0{,}25/3.4641}$$

$$t = \frac{0{,}50}{0{,}07216}$$

$$t = 6{,}9282$$

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolah data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *shadow drill* (X) terhadap *kecepatan* (Y) dalam kondisi fisik pemain SMAN Handayani pekanbaru ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Shadow drill* terhadap *kecepatan*, ini menggambarkan bahwa *Kecepatan* berpengaruh terhadap latihan *shadow drill* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi dalam kondisi fisik pemain SMAN Handayani pekanbaru.Untuk mencapai tujuan yang dikehendaki dalam latihan, maka diperlukan suatu program latihan yang baik dari seorang pelatih.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow drill* (X) dengan peningkatan *kecepatan* (Y) dalam kondisi fisik pemain basket SMAN Handayani Pekanbaru. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data preetes adalah 75,11 dengan nilai rata-rata 6,26 dan jumlah data posttest adalah 69,15 dengan nilai rata-rata 5,76. Kemudian analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,928 dan t_{tabel} sebesar 1.782. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *shadow drill* terhadap *kecepatan* dalam kondisi fisik pemain bola basket SMAN Hadayani Pekanbaru.

Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para Pemain.

Diharapkan agar Pemain meningkatkan penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

Diharapkan bagi pemain bola basket SMAN Handayani pekanbaru, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda latihan yang lebih efektif dan efisien.

Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional

DAFTAR PUSTAKA

Jay Awess Dan Mark Roozen (1961). Developing Agility Dan Quickness

Drs.Arsil (1999), Pembinaan kondisi fisik.

Ismaryati. (2008), *Tes Pengukuran Olahraga.* Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Press.

Kurniawan, Feri. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Askara.

Sajoto, M. (1995) *peningkatan dan pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Drs.roji (2007) pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. PT gelora askara pratama: Erlangga

Human kinetic (2004) Dasar-dasar bola basket

Sugiono (2008), *Metode Penelitian pendidikan (pendekatan kuantitatif, kualitatif R&D.*Bandung:Alfa beta.

Harsono.(1988). Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi dalam Coaching.Jakarta:Tambak Kusuma

Nossek,Yosef (1982). Teori Umum Latihan.African:Lagos.

Prof.Dr. Suharsimi Arikunto.(2006), *Prosedur Penelitian suatu pendekatan praktik.* PT Rineka Cipta.Jakarta

http://penapun-tertoreh.blogspot.com/2011/01/cara-penulisan-catatan-kaki.html

Created with nitroPDF professional
download the free trial online at nitropdf.com/professional