



# FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG

Jl. Jend. A. Yani Lrg. Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang  
Telp. (711) 513701 Fax. (711) 513701 E-mail : fkip@univpgri-palembang.ac.id

KEPUTUSAN  
DEKAN FKIP UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG  
NOMOR:247.E.44/FKIP/UNIV. PGRI/2019  
TENTANG  
PENGANGKATAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI DAN  
PENGESAHAN MAHASISWA TERBIMBING TAHUN AKADEMIK 2018/2019  
Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa  
Dekan FKIP Universitas PGRI Palembang

- Menimbang** : Bahwa untuk kelancaran tugas Pembimbing Skripsi Program Strata I bagi mahasiswa FKIP Universitas PGRI Palembang, perlu ada pengangkatan pembimbing skripsi Program Strata I
- Mengingat** : 1. Pedoman Akademik Universitas PGRI Palembang;  
2. Pedoman Penulisan Skripsi FKIP Universitas PGRI Palembang tahun akademik 2018/2019.
- Memperhatikan** : Usul Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga tanggal 10 Januari 2019

### MEMUTUSKAN

- Menetapkan** :  
**Pertama** : Menunjuk dan menugaskan Saudara:
- Nama : Dr. Ir. Helmi Haris, M.Si  
NIDN : 0023036605  
Jabatan Akademik : Lektor  
Sebagai Pembimbing I
  - Nama : Bambang Hermansyah, M.Pd  
NIDN : 0223066602  
Jabatan Akademik : Asisten Ahli  
Sebagai Pembimbing II

Untuk membimbing mahasiswa penyusun skripsi:

Nama : Hepriza  
NIM : 2015 1511009  
Program Studi : Pendidikan Olahraga  
Judul : PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT 30 METER TERHADAP HASIL DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2 PAGAR ALAM

- Kedua** : Keputusan ini mulai berlaku selama 6 (enam) bulan sejak tanggal ditetapkan

Ditetapkan di : Palembang  
Pada Tanggal : 15 Maret 2019

a.n. Dekan  
Wakil Dekan I,



Patricia H.M. Lubis., Ph.D

Tembusan Yth:

1. Wakil Dekan Bidang Akademik
2. Ketua Program Studi
3. Dosen Pembimbing
4. Mahasiswa bersangkutan

**PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT 30 METER TERHADAP HASIL  
DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP  
NEGERI 2 PAGAR ALAM**

**Skripsi Oleh:**

**HEPRIZA**

**Nomor Induk Mahasiswa 2015151009**

**Program Studi Pendidikan Jasmani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

**2019**



**PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT 30 METER TERHADAP HASIL  
DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMP  
NEGERI 2 PAGAR ALAM**

**Skripsi Oleh:**

**HEPRIZA**

**Nomor Induk Mahasiswa 2015151009**

**Program Studi Pendidikan Jasmani**

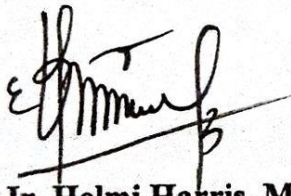
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS PGRI PALEMBANG**

**2019**

**Disetujui oleh:**

**Pembimbing Utama,**



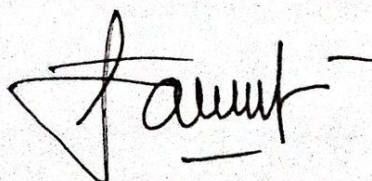
**Dr. Ir. Helmi Harris, M.S.**

**Pembimbing Pendamping,**



**Bambang Hermansah, M.Pd.**

**Disahkan Oleh  
a.n Dekan FKIP Universitas PGRI Palembang  
Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani**



**Farizal Imansyah, M.Pd.**



**Judul Skripsi : PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT 30 METER  
TERHADAP HASIL DRIBBLING BOLA BASKET PADA  
SISWA EKSTRAKURIKULER SMP NEGERI 2  
PAGARALAM**

**Nama : HEPRIZA**

**NIM : 2015151009**

**Telah diuji dan lulus pada :**

**Hari : Selasa**

**Tanggal : 29 Oktober 2019**

**Tim Penguji :**

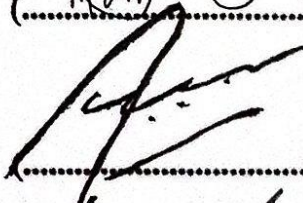
**1. Ketua : Dr. Ir. Helmi Haris, M.S.**

  
(.....)

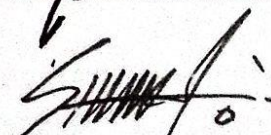
**2. Anggota : Bambang Hermansah, M.Pd.**

  
(.....)

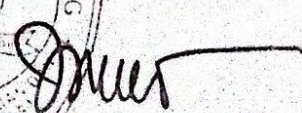
**3. Anggota : Wachid Sugiharto, M.Or.**

  
(.....)

**4. Anggota : Sugar Wanto, M.Pd.**

  
(.....)

**Palembang, 29 Oktober 2019  
Dekan FKIP Univ. PGRI Palembang**

  
**Dr. Dessy Wardiah, M.Pd.  
NIDN. 0225127701**



## PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Alhamdulillah.....

Dengan izin Tuhan Allah SWT Skripsi ini dapat selesai dan akan ku persembahkan kepada :

- > Kepada Tuhan Allah SWT yang selalu melindungi diriku dan orang tuaku
- > Ayahanda (M. Teguh Mulkan) dan ibunda (Sulhani) yang selalu mendoakan diriku dalam keadaan apapun
- > Terkhusus ku persembahkan kepada ibunda ku tercinta semoga ibunda bahagia dan bangga kepada anakmu
- > Kakak dan ayuk saya yang selalu mengharapkan keberhasilan ku
- > Terima kasih juga terhadap kekasih ku yang selalu mendampingi dan memberikan semangat kepada ku memotifasiku dan banyak mengajarkan ku Tuk bersabar
- > Farizal Imansyah, M.Pd selaku ketua program studi pendidikan olahraga
- > Dr. Ir. Helmi Haris, M.Si selaku pembimbing utamaku dan banyak mengajar kan ku
- > Bambang Hermansah, M.Pd sebagai pembimbing pendamping yang tak kenal lelah dan tak kenal waktu dalam membimbing penulis dalam menyelesaikan skripsi ini
- > Bapak dan ibu dosen yang telah banyak memberikan ilmu dan selalu sabar dalam menyampaikan pelajaran
- > almamaterku

Motto:

- ✓ Berbuat baik kepada semua orang karena Hidup adalah anugerah yang tak selamanya
- ✓ kebahagiaan bukanlah dari seberapa banyak materi yang kita punya, tapi seberapa banyak orang yang mengucapkan terima kasih kepada kita
- ✓ manusia tak selamanya benar dan tak selamanya salah, kecuali ia yang selalu mengorekai diri dan membenarkan



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari Cepat 30 Meter Terhadap Hasil *Dribbling* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Pagar Alam” adalah hasil karya saya sendiri. Apabila ternyata skripsi tersebut dikemudian hari terbukti secara jelas dan nyata bukan merupakan hasil kerja saya, saya bersedia diberi sanksi sesuai dengan pasal 70, Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tentang “Sistem Pendidikan Nasional” yang berbunyi “Lulus karya ilmiah yang digunakan untuk mendapatkan gelar akademik, profesi atau vokasi sebagaimana dimaksud pasal 25 ayat (2) terbukti merupakan jiplakan dipidana dengan penjara paling lama dua tahun atau pidana denda paling banyak Rp.200.000.000 (dua ratus juta rupiah)”. Serta sanksi oleh Universitas PGRI Palembang dalam bentuk pencopotan/pembatalan gelar akademik saya.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran.

Palembang, Oktober 2019

Yang menyatakan,



Hepriza

2015 151 009



## KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat-Nya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan Lari Cepat 30 Meter Terhadap Hasil *Dribbling* Bola basket Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 2 Pagar Alam” ini dapat diselesaikan dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada nabi besar kita Muhammad SWT beserta keluarga dan para sahabatnya hingga pada umatnya sampai akhir zaman.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan untuk meraih gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang, Dan dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis mendapatkan banyak sekali bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis juga bermaksud menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Dr. H. Bukman Lian, M.M., M.Si. selaku Rektor Universitas PGRI Palembang
2. Dr. Dessy Wardiah, M.Pd. selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Palembang
3. Farizal Imansyah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Pendidikan Olahraga Universitas PGRI Palembang
4. Dr. Ir. Helmi Haris, M.S. selaku pembimbing utama yang sudah meluangkan sedikit waktu demi terselesainya penulisan skripsi ini




5. Bambang Hermansah, M.Pd selaku pembimbing yang dengan segala kesabaran dan kebaikan hasil memberikan bimbingan dan motivasi kepada penulis selama menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak dan ibu serta Staf Universitas PGRI Palembang yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi penulisan skripsi.
7. Terima kasih kepada kekasih tercinta telah mendampingi dan menemani di saat susah maupun senang

Selanjutnya penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada orang tua saya ibunda Sulhani dan Ayahanda M. Teguh Mulkan yang telah memberikan dorongan, nasihat dan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan pendidikan.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada saudara-saudaraku yang telah menunggu dengan kesabaran dan senantiasa berdoa agar penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan dan perkembangan ilmu pendidikan khususnya dibidang Pendidikan Olahraga.

Palembang, Oktober 2019

  
HEPRIZA  
Penulis



## DAFTAR ISI

|                                      | Halaman |
|--------------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL .....                  | i       |
| HALAMAN PERSETUJUAN .....            | ii      |
| HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI ..... | iii     |
| HALAMAN PERSEMBAHAN DAN MOTO .....   | iv      |
| SURAT PERNYATAAN .....               | v       |
| KATA PENGANTAR .....                 | vi      |
| DAFTAR ISI .....                     | viii    |
| DAFTAR TABEL .....                   | xi      |
| DAFTAR GAMBAR .....                  | xii     |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                | xiii    |
| ABSTRAK .....                        | xv      |
| <br><b>BAB I PENDAHULUAN</b>         |         |
| 1.1 Latar Belakang .....             | 1       |
| 1.2 Masalah Penelitian .....         | 5       |
| 1.2.1 Pembatasan Masalah .....       | 5       |
| 1.2.2 Rumusan Masalah .....          | 6       |
| 1.3 Tujuan Penelitian .....          | 6       |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....         | 6       |



## BAB II LANDASAN TEORI

|        |                                                         |    |
|--------|---------------------------------------------------------|----|
| 2.1    | Tinjauan Pustaka .....                                  | 7  |
| 2.1.1  | Hakikat Permainan Bola Basket .....                     | 7  |
| 2.1.2  | Sarana dan Prasarana Bola Basket .....                  | 9  |
| 2.1.3  | Sejarah Permainan Bola Basket .....                     | 11 |
| 2.1.4  | Hakikat <i>Dribble</i> atau Menggiring Bola .....       | 12 |
| 2.1.5  | Teknik Menggiring Bola Pada Permainan Bola Basket ..... | 14 |
| 2.1.6  | Hakikat Lari Cepat ( <i>Sprint</i> ) .....              | 16 |
| 2.1.7  | Unsur Gerak Dalam Lari .....                            | 17 |
| 2.1.8  | Macam-Macam <i>Start</i> Lari Jarak Pendek .....        | 17 |
| 2.1.9  | Hakikat Latihan .....                                   | 19 |
| 2.1.10 | Prinsip-Prinsip Latihan .....                           | 20 |
| 2.1.11 | Komponen – Komponen Latihan .....                       | 21 |
| 2.2    | Kajian Terdahulu Yang Relevan .....                     | 22 |
| 2.3    | Kerangka Berpikir .....                                 | 24 |
| 2.4    | Anggapan Dasar .....                                    | 24 |
| 2.5    | Hipotesis Penelitian .....                              | 25 |



### **BAB III METODELOGI PENELITIAN**

|     |                                                            |    |
|-----|------------------------------------------------------------|----|
| 3.1 | Variabel Penelitian dan Definisi Oprasional Variabel ..... | 26 |
| 3.2 | Tempat dan Waktu .....                                     | 27 |
| 3.3 | Metode Penelitian .....                                    | 27 |
| 3.4 | Populasi dan Sampel Penelitian .....                       | 28 |
| 3.5 | Teknik Pengumpulan Data .....                              | 29 |
| 3.6 | Teknik Uji Coba Instrumen .....                            | 29 |
| 3.7 | Teknik Analisis Data .....                                 | 32 |
| 3.8 | Kriteria Pengujian Hipotesis .....                         | 33 |

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

|       |                                                                              |    |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|----|
| 4.1   | Deskripsi Pelaksanaan Penelitian .....                                       | 34 |
| 4.2   | Hasil Penelitian .....                                                       | 35 |
| 4.2.1 | Deskripsi data tes awal ( <i>pre test</i> ) Lompat Jauh Gaya Jongkok .....   | 35 |
| 4.2.2 | Deskripsi data tes akhir ( <i>post test</i> ) Lompat Jauh Gaya Jongkok ..... | 39 |
| 4.3   | Pembahasan .....                                                             | 44 |

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

|                              |                |    |
|------------------------------|----------------|----|
| 5.1                          | Simpulan ..... | 47 |
| 5.2                          | Saran .....    | 47 |
| DAFTAR PUSTAKA .....         |                | 48 |
| LAMPIRAN .....               |                | 50 |
| RIWAYAT HIDUP PENELITI ..... |                | 78 |



**PENGARUH LATIHAN LARI CEPAT 30 METER TERHADAP HASIL  
DRIBBLING BOLA BASKET PADA SISWA EKSRAKURIKULER  
SMP NEGERI 2 PAGAR ALAM**

**ABSTRAK  
HEPRIZA  
2015 151 009**

Masalah apakah ada pengaruh latihan lari cepat 30 meter terhadap hasil *dribbling*. Pada Pengaruh Latihan Lari Cepat 30 Meter Terhadap Hasil *Dribbling* Bola Basket Pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Pagar Alam. Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah metode *One Group Pre test Post test* yaitu statistik untuk menentukan pengaruh antara dua gejala Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan tes. Tes *dribbling* untuk mengukur hasil *dribbling*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa di SMP Negeri 2 Pagaralam yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket, yang berjumlah 15 siswa dan sampel pada penelitian ini adalah 15 siswa SMP Negeri 2 Pagaralam.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus *eksperiment* Hasil analisis *eksperiment* diperoleh untuk nilai rata-rata tes awal (*pre-test*) yaitu 9,45 dengan standar deviasi 12,37 sedangkan untuk nilai rata-rata tes akhir (*post-test*) yaitu 12,8 dengan standar deviasi 19,82.

Sehingga dapat dinyatakan ada pengaruh yang kuat antara latihan lari cepat 30 meter terhadap hasil *dribbling* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 2 Pagaralam, besarnya pengaruh antara metode latihan lari cepat 30 meter terhadap hasil *dribbling* adalah dapat dilihat dengan hipotesis menggunakan uji t di peroleh  $t_{hitung}$  sebesar 6 dan harga  $t_{tabel}$  sebesar 1,76. Jadi  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari cepat 30 meter terhadap hasil *dribbling* di SMP Negeri 2 Pagaralam.

**Kata kunci:** *pengaruh, lari cepat 30 meter, dribbling.*