PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP HASIL *DRIBLLE CROSSOVER* BOLA BASKET PADA EKSTRAKURIKULER DI SMAN 1 RAMBANG DANGKU

Mariza Dwitri Andhini[1], Muhamad Idris[2], Siti Ayu Risma Putri[3] (10 pt)

[1,2,3]*Universitas PGRI Palembang*
E-mail : Sitiayurisma@gmail.com

ABSTRAK

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada pengaruh latihan *shunttle run* terhadap hasil *driblle crossover* bola basket pada ekstrakulikuler di SMA Negeri 1 Rambang Dangku?. Tujuan penelitian adalah mengetahui pengaruh latihan *shunttle run* terhadap hasil *driblle crossover* bola basket pada ekstrakulikuler di SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen. Teknik pengumpulan data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes mengukur kemampuan test. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis. Berdasarkan tentuan hasil penelitian Penelitian yang melibatkan sebanyak 20 orang siswa ekstrakulikuler Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku dengan 16 kallil treatment berupa latihan *shuttle run* memberikan hasil dilmalnal rata-raltal hasil Dribble Crossover Bola Basket sebelum atau pretest adalah 12.9140 mengalami perubahan menjadi 11.1165 sementara itu, nilai t tabel adalah 1,729 yang diambil dari tabel t α 0,05 (20-1) =19. Berdasarkan hasil uji-t tersebut diketahui bahwa nilai t hitung sebesar 10.746 sementara T tabel α 0,05 (20-1) =19 adalah 1.729, kaena nilai t hitung > t tabel (10.746 > 1.761), hal ini berarti ada pengaruh yaitu HA 1 : ada Pengaruh Latihan *Shuntte Run* Terhadap Hasil *Dribble Crossover* Bola Basket Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku sehingga hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima.

Kata Kunci : *Bola Basket, Shuttle Run, Driblee Crossover*

ABSTRACT

The formulation of the problem in this study is whether there is an effect of shunttle run training on the results of basketball crossover dribbling in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Rambang Dangku? The purpose of the study was to determine the effect of shunttle run training on the results of basketball crossover dribbling in extracurricular activities at SMA Negeri 1 Rambang Dangku. The research method used in this study is a quantitative experimental research method. The research data collection technique used in this study is to use a test technique to measure test ability. The data analysis technique used in this study is the normality test, homogeneity test, hypothesis test. Based on the determination of the results of the research conducted by the researcher who involved 20 extracurricular students at SMA Negeri 1 Rambang Dangku with 16 treatment sessions in the form of shuttle runs, the results of the Basketball Dribble Crossover before or pretest were 12.9140, changing to 11.1165. Meanwhile, the t table value was 1.729 which was taken from the t table α 0.05 (20-1) = 19. Based on the results of the t-test, it is known that the calculated t value is 10,746 while the T table α 0.05 (20-1) = 19 is 1,729, because the calculated t value > t table (10,746 > 1,761), this means that there is an influence, namely HA 1: there is an Influence of Shunt Run Training on the Results of Basketball Crossover Dribble at SMA Negeri 1 Rambang Dangku so that the first hypothesis in this study is accepted.

Keywords : *Basketball, Shuttle Run, Drible Crossover*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kegiatan yang secara sadar dilakukan guna untuk menjaga kesehatan tubuh agar bugar baik secara jasmani dan rohani. Olahraga bukan hanya untuk menyehatkan tubuh saja, tetapi olahraga juga ada dalam suatu lembaga yaitu disekolah. Di sekolah diajarkan bagaimana cara pelaksanaanya, cara bermainnya dan juga dapat mengetahui sejarah tentang apa yang diajarkan, karena disini siswa dituntut dan diwajibkan untuk ikut serta dalam pembelajaran ini. Basket merupakan cabang olahraga beregu yang setiap regu dituntut untuk melakukan kerjasama dan koordinasi, baik bertahan maupun memasukkan bola ke ring, agar suatu tim memenangkan suatu pertandingan. Permainan bola basket bisa dilakukan di *indoor* atau di *outdoor*, karena permainan ini tidak memerlukan ruangan khusus untuk bertanding. (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 2024) (Irfandita & Ardana, n.d.)

Shuttle run merupakan lari bolak-balik. Pada umumnya *shuttle run* digunakan untuk melatih kelincahan. Latihan shuttle run adalah tes lari bolak-balik untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah. *Shuttle run* selain digunakan untuk tes kelincahan,shuttle run juga dapat digunakan untuk dijadikan metode melatih atau meningkatkan kelincahan dengan menggunakan variasi. Tujuan *shuttle run* adalah untuk melatih mengubah arah gerak tubuh. Atlet lari secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lainnya. Setiap kali sampai pada salah satu titik atlet harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari men*dribble* bola menuju titik yang lainnya. (Saputra Hidayat, 2020).

Driblle Crossover adalah teknik *driblle* yang digunakan dengan memindahkan bola dari tangan yang satu kearah tangan yang lain, untuk mengecoh dan menipu pemain bertahan lawan dengan mengubah arah pantulan bola. Gerakan *dribble crossover* ini penguasaan bola yang bertujuan menghindari lawan dengan mengubah arah bola dengan, pemain seakan-akan melaukan dribble ke arah kiri lawan tetapi dengan tiba-tiba mengubah arah dribble ke kanan dengan cepat Jadi agar keterampilan dribble dapat berkembang sehingga dapat mengecoh lawan saat bertanding maka latihan dribble crossover perlu dilatih. (Ii, 2006). Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diselenggarakan di luar jam pelajaran yang tercantum dalam susunan program sesuai dengan keadaan dan kebutuhan sekolah, dan dirancang secara khusus agar sesuai dengan faktor minat dan bakat siswa.Kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu jalur pembinaan kesiswaan. Kegiatan ekstrakurikuler yang diikuti dan dilaksanakan oleh siswa baik di sekolah maupun di luar sekolah, bertujuan agar siswa dapat memperkaya dan memperluas diri.

Ekstrakurikuler Bola Basket termasuk kedalam jenis kegiatan ekstrakurikuler olahraga. Pengertian bola basket adalah cabang olahraga yang dimainkan dengan cara berkelompok yang terdiri dari dua tim dengan anggota masing-masing tim yaitu lima orang yang saling bertanding untuk mencetak poin dengan memasukkan bola ke keranjang milik lawan.(Semarang et al., 2019). Adanya Ekstrakulikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Rambang Dangku merupakan sebagai wadah bagi siswa – siswi untuk mengembangkan bakat atau kemampuan yang dimiliki pada cabang Bola Basket. Ekstrakulikuler Bola basket SMA Negeri 1 Rambang Dangku diharapkan dapat mengembangkan prestrasi atlet di SMA Negeri 1 Rambang Dangku Khususnya di tingkat Kabupaten Muara Enim maupun di tingkat Provinsi Sumatera Selatan agar dapat membawa harum nama baik SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Kegiatan ekstrakulikuler Bola Basket di SMA Negeri 1 Rambang Dangku dilakukan 1 Minggu 2 kali yaitu setiap hari kamis dan sabtu.

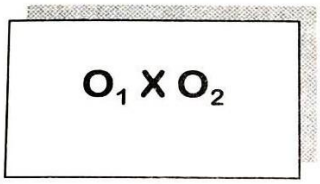
Menurut (Widiastuti, 2011) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Dalam permainan bola

basket kelincahan dibutuhkan dalam beberapa keterampilan, misalnya *driblling.* Seseorang yang mempunyai kelincahan dan kecepatan tentu akan menghasilkan teknik *dribliing* yang baik. Oleh karna itu kelincahan menjado modal bagi setiap pemain bola basket agar dapat melakukan beragam teknik dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi peneliti dilapangan pada SMA Negeri 1 Rambang Dangku, peneliti melihat munculnya beberapa permasalahan, khususnya pada aspek kelincahan yang dalam hal ini peneliti melihat kemampuan para atlet dalam melakukan *dribble* permainan bola basket. masih seringkali mengalami kegagalan seperti: masih melihat bola pada saat men*dribble,* kesulitan mengontrol bola, dan tidak melindungi bola ketika men*dribble* atau men*dribble* terlalu tinggi dan jauh dari tubuh. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi dribble bola basket yaitu program latihan, sara dan prasarana, serta frekuensi latihan. Solusi yang peneliti berikan yaitu dengan menggunakan latihan *shunttle run.* Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "**Pengaruh Latihan *Shunttle Run* Terhadap Hasil Driblle *Crossover* Bola Basket Pada Ekstrakulikuler di Sman 1 Rambang Dangku''.**

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif eksperimen. Metode penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang dilakukan dengan percobaan, yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2019, p. 111). Penelitian ini menggunakan *pre experimental design* dengan menggunakan desain penelitian *one-group pretest posttest design.*



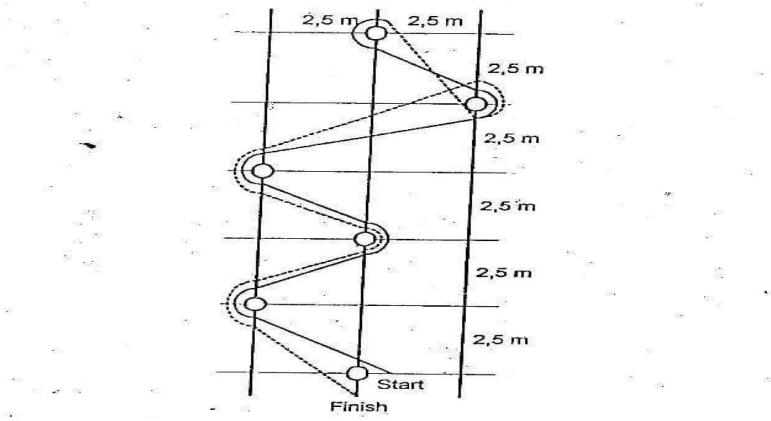
Gambar 1. ***One-Group Pretest-Posttest Design***
Sumber: (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, 2024)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2021, p. 145). Dalam hal ini yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ektrakulikuler bola basket Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku (RANI) yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengumpulan data penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes mengukur kemampuan test. Test adalah *instrument* alat yang digunakan untuk memperoleh informasi tentang individu atau objek (Ismaryati, 2008: 1). Teknik pengumpulan data diperlukan dalam melaksanakan suatu penelitian. Data yang dikumpulkan berupa angka-angka, keterangan tertulis, informasi lisan dan beragam fakta yang berhubungan dengan fokus penelitian yang diteliti. Sehubungan dengan pengetian pengumpulan data dan wujud data yang akan dikumpulkan, maka teknik pengumpulan satu langkah penting dalam penelitian ini digunakan teknik test.

Dalam memperoleh atau mengumpulkan data, peneliti akan melakukan tes, yaitu latihan kelincahan menggunakan latihan shunttle run dan test dribble CrosOver bola basket dengan cara mengambil data penelitian mengunakan tes standar. Tes yang sudah mencantumkan petunjuk, pelaksanaan, waktu yang dibutuhkan, bahan yang tercakup dan lain-lain untuk dilakukan analisa, meliputi tindakan-tindakan menganalisa, menafsirkan dan melukiskan keadaan sekarang dari sekelompok tertentu. Menentukan peralatan yang dibutuhkan dalam penelitian Sebelum melakukan test, terlebih dahulu dipersiapkan alat-alat yang dibutuhkan anatara lain: stopwatch, pluit, cones, alat tulis, formulir test, lapangan dan bola basket.

1. Menyiapkan tenaga pembantu dan pengawas Tenaga pembantu dan pengawas dapat diambil dari siswa atau teman.
2. Pelaksanaan test awal *(pretest)* Pelaksanaan tes terdiri dari test awal dan test akhir. Test awal dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Sebelum melakukan test peneliti harus memeriksa kesehatan, maupun cidera yang pernah dialami siswa. Di sini yang di test adalah kelincahan dribble. Sebelum melakukan latihan harus diketahui dahulu berapa maksimal siswa melakukan kelincahan *dribble.*
3. Memberikan perlakuan *(treatment)* Perlakuan yang diberikan berupa latihan *shuttle run.*
4. Latihan dilaksanakan selama 16 kali pertemuan selama 4 minggu dengan jadwal latihan 4 kali seminggu.
5. Melakukan test akhir *(posttest)* Setelah pemberian latihan shuttle run selama 4 minggu, kemudian siswa melakukan *test dribble*.



Gambar 3.2 Lapangan Tes Dribble Bola Basket
Sumber : (Fenanlampir, Tes Dan Pengukuran, 2015)

Sugiyono (2021, p. 175) instrumen t yang valid bearti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan dan (mengukur) itu valid. Valid bearti instrument tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Validasi adalah hasil penelitian yang valid apabila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data sesungguhnya terjadi pada objek yang di teliti (Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D, 2019, p. 175).antara sector masing-masing variable dengan sector total secara segnifikan. Uji normalitas dilakukan agar dapat mengetahui data yang layak dan baik untuk membuktikan data tersebut distribusi normal atau tidak . uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan kolmogrorov-smirnov[a], dengan menggunakan *software*

statistical package for sosial sciences (SPSS) 25. Kriteria keputusan dalam uji normalitas pada spss menurut Arifin (Riswana, Arka, & Wati, 2022)

a. Jika nilai signifikansi > 0,05, data tersebut berdistribusi normal
b. Jika nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan agar dapat mengetahui apakah siswa di kelas mempunyai varian populasi yang sama atau tidak. Uji homogenitas ini dilakukan dengan menggunakan levene's test. Dengan menggunakan SPSS 25. Adapun kriteria keputusan dalam uji homogenitas pada SPSS menurut Arifin (Riswana, Arka, & Wati, 2022) yaitu :

a) Jika nilai signifikansi < 0,05 bearti data tersebut dinyatakan tidak homogen.
b) Jika nilai signifikansi > 0,05 bearti data tersebut dinyatakan homogen.

Hipotesis merupakan anggapan atau kesimpulan sementara terhadap masalah penelitian anggapan atau kesimpulan tersebut tentu harus di uji kebenarannya. Pengujian terhadap suatu hipotesis akan menghasilkan keputusan menerima atau menolak hipotesis tersebut. Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh Latihan Shuntte Run Terhadap Hasil Dribble Crossover Bola Basket Penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-test* menggunakan SPSS Versi 25.

Adapun kriteria pengujian hipotesis dalam penelitian ini yaitu: Kriteria penguji hipotesis :

H_0 = Tidak ada Pengaruh Latihan *Shuntte Run* Terhadap Hasil *Dribble Crossover* Bola Basket Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku

Ha = Ada Pengaruh Latihan Shuntte Run Terhadap Hasil Dribble Crossover Bola Basket Di SMA N 1 Rambang Dangku

Maka kriteria pengujian hipotesis ini adalah sebagai berikut :

1) Jika thitung > ttabel maka H_0 ditolak, Ha diterima.
2) Jika thitung < ttabel maka H_0 diterima, Ha ditolak.

Hipotesi penelitian ini dirumuskan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh yang signifikan dari penggunaan latihan *shunttle run* untuk meningkatkan kemampuan *dribbel crossover* pada Ektrakulikuler bola basket di SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Uji hipotes dalam penelitian ini menggunakan uji-t *one-group pretest posttest design.*

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Data *Pretest* Dan *Postest Shuttle Run*

No	Nama	Pretest (detik)	Posttest (detik)	Selisih (detik)
1.	MA	12.21	10.05	2.16
2.	HI	12.78	11.01	1.77
3.	BL	16.43	10.10	6.33
4.	HS	16.54	12.21	4.33
5.	AS	16.11	12.18	3.93
6.	YI	15.02	9.59	5.43
7.	MH	16.44	12.05	4.39
8.	MS	16.21	13.54	2.67
9.	HS	16.78	14.19	2.59
10.	RS	16.08	12.68	3.4

11.	YS	10.01	9.80	0.21
12.	SK	15.55	11.31	4.24
13.	KS	16.28	12.19	4.09
14.	TI	15.04	12.85	2.19
15	FR	15.21	9.87	5.34
16	IS	16.86	11.05	5.81
17	MA	16.65	11.07	5.58
18	BS	16.49	12.32	4.17
19	TA	15.21	10.78	4.43
20.	MS	16.38	12.56	3.82

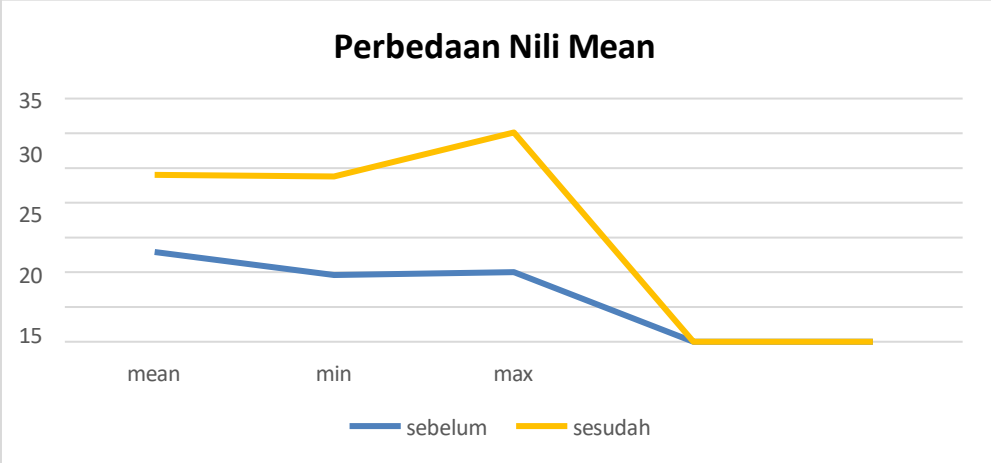
Data yang dihasilkan dalam proses penelitian adalah data yang bersumber dari testee sebanyak 20 orang siswa ekstrakulikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Data ini berupa data tes dribble bola basket .Adapun hasil data tersebut dapat dipaparkan statistik descriptive pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Descriptive Statistic Pretest Dan Postest

Descriptive Statistics

N		Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	10.01	14.78	12.9140	1.18107
Postest	20	9.59	14.19	11.1165	1.05889
Valid N (listwise)	20				

(Sumber : Dok Peneliti, 2025)



Gambar 1. Perbedaan Nili Mean

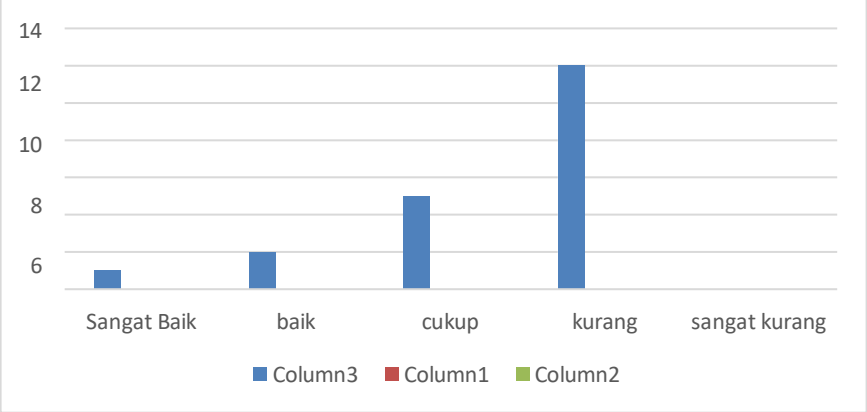
Tabel di atas menyajikan hasil statistik deskriptif dari nilai pretest dan posttest pada 20 responden yang mengikuti penelitian ini. Statistik deskriptif mencakup jumlah data (N), nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata (mean), dan simpangan baku (standar deviasi).

Berdasarkan tabel, diketahui bahwa jumlah responden (N) pada kedua pengukuran, baik pretest maupun posttest, adalah sebanyak 20 orang. Nilai minimum pretest adalah 10,01 dan nilai maksimum adalah 14,78, dengan nilai rata-rata (mean) sebesar 12,9140 dan simpangan baku sebesar 1,18107. Ini menunjukkan bahwa secara umum, nilai pretest peserta cenderung cukup tinggi dan memiliki variasi

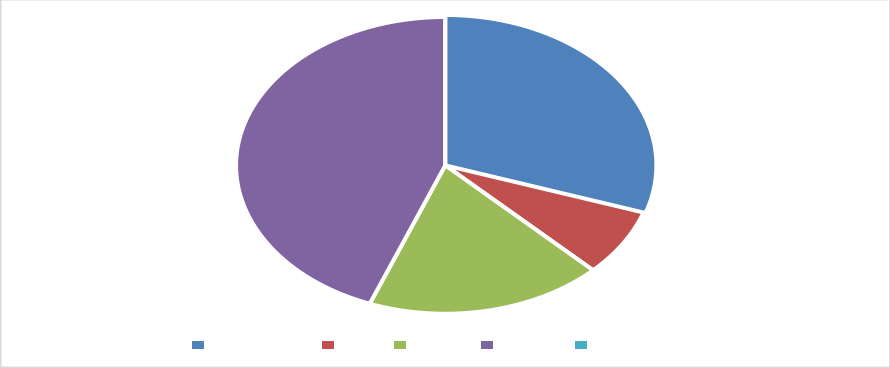
nilai yang sedang. Sementara itu, pada posttest, nilai minimum adalah 9,59 dan nilai maksimum adalah 14,19. Nilai rata-rata posttest adalah 11,1165 dengan simpangan baku sebesar 1,05889.

Hal ini menunjukkan bahwa terjadi penurunan rata-rata skor dari pretest ke posttest, yaitu sebesar 1,7975 poin. Penurunan ini mengindikasikan adanya perubahan dalam pemahaman atau kemampuan peserta setelah intervensi. Selain itu, nilai simpangan baku pada posttest sedikit lebih rendah dibandingkan pretest. Hal ini mengindikasikan bahwa penyebaran nilai peserta setelah intervensi menjadi sedikit lebih homogen, yang berarti bahwa hasilnya lebih konsisten di antara peserta. Dengan demikian, secara deskriptif dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan skor rata-rata antara pretest dan posttest. Namun, untuk memastikan apakah perbedaan ini signifikan secara statistik, perlu dilakukan analisis lebih lanjut menggunakan uji statistik inferensial, seperti uji t untuk sampel berpasangan. Uji ini akan membantu menentukan apakah perubahan yang diamati bukan hanya kebetulan, tetapi mencerminkan efek nyata dari intervensi yang diterapkan. Analisis ini penting untuk mengevaluasi efektivitas metode pembelajaran yang digunakan dan memberikan dasar yang kuat untuk pengambilan keputusan selanjutnya terkait perbaikan dalam strategi pengajaran. Jika perbedaan skor terbukti signifikan, langkah-langkah lebih lanjut dapat diambil untuk memperkuat pendekatan yang telah diterapkan, termasuk penyesuaian materi atau teknik pengajaran yang digunakan.

Frekuensi Data Awal



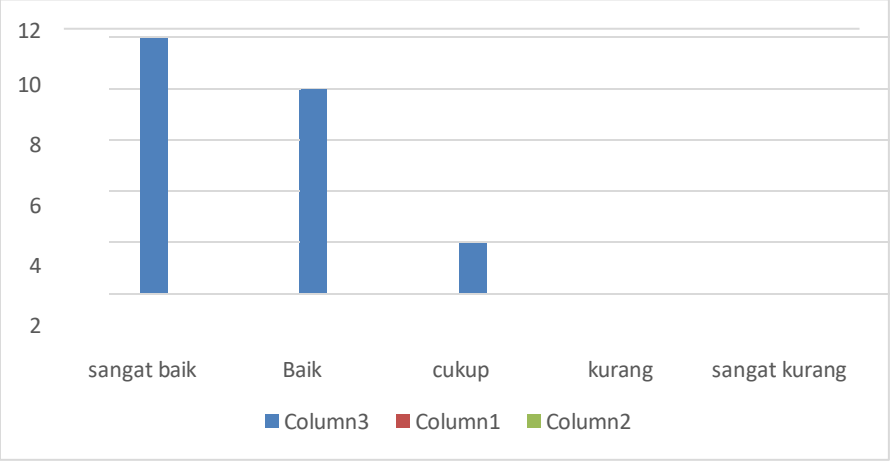
Gambr 2. Diagram Data Awal
(Sumber : Dok Peneliti, 2025)



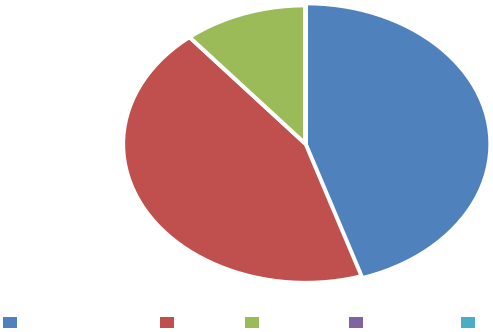
Gambar 3. Diagram Data Awal
(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Gambar di atas menunjukkan hasil pretest terhadap kemampuan dribble crossover bola basket siswa sebelum diberikan perlakuan latihan shuttle run. Berdasarkan tabel dan grafik sebelum (pretest) di atas, **Kategori "Sangat Baik"** memiliki jumlah frekuensi sebanyak 1 siswa, atau sebesar 5% dari total keseluruhan peserta. Hal ini menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil siswa yang memiliki kemampuan dribble crossover yang sangat baik sebelum diberikan latihan shuttle run. Pada **Kategori "Baik"** mendominasi dengan jumlah frekuensi sebanyak 2 siswa, atau 10%.".**Kategori "Cukup"** terdapat 5 siswa atau 25 %, yang menunjukkan masih ada sebagian siswa dengan kemampuan yang cukup namun memerlukan peningkatan. Dan **Kategori "Kurang" sebanyak 12 siswa 60% "Sangat Kurang" 0** Ini mengindikasikan bahwa seluruh peserta memiliki kemampuan minimal cukup dalam melakukan dribble crossover bola basket. Berdasarkan data pretest, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan latihan shuttle run, mayoritas siswa sudah memiliki kemampuan dribble crossover yang tergolong cukup Data ini menjadi acuan awal untuk mengevaluasi efektivitas latihan shuttle run dalam meningkatkan kemampuan dribble crossover bola basket siswa SMA Negeri 1 Rambang Dangku.

Frekuensi Data Akhir



Gambar 4. Diagram Batang Data Akhir
(Sumber : Dok Peneliti, 2025)



Gambar 5. Diagram Data Akhir
(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Berdasarkan gambar di atas, Tabel ini menunjukkan hasil posttest kemampuan dribble crossover bola basket setelah siswa diberikan perlakuan berupa latihan shuttle run.pada **Kategori "Sangat Baik"** mencatatkan jumlah 10 siswa atau 50% dari total peserta. Hal ini menunjukkan peningkatan signifikan dibandingkan hasil pretest, di mana hanya 1 siswa yang termasuk dalam kategori ini. **Kategori "Baik"** juga mencatat 8 siswa atau 40%. Dibandingkan dengan pretest yang memiliki 2 siswa dalam kategori ini, jumlahnya menurun karena sebagian siswa berpindah ke kategori "Sangat Baik". Dan **Kategori "Cukup", sebanyak 2 siswa 20% dan tidak ada siswa dikategori "Kurang", dan "Sangat Kurang"** semuanya menunjukkan frekuensi 0 atau 0%. Artinya, setelah diberikan latihan shuttle run, tidak ada lagi siswa yang berada di bawah kategori "cukup". Berdasarkan hasil posttest, dapat disimpulkan bahwa **latihan shuttle run memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribble crossover* bola basket siswa di SMA Negeri 1 RAMBANG DANGKU**. Seluruh siswa berhasil mencapai minimal kategori "Sangat Baik", bahkan separuh dari mereka masuk dalam kategori " Baik".

Uji Normalitas Data

Tabel 3. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Pretest	Postest
N		20	20
Normal Parameters[a,b]	Mean	12.9140	11.1165
	Std. Deviation	1.18107	1.05889
Most Extreme Differences	Absolute	.172	.128
	Positive	.086	.128
	Negative	-.172	-.121
Test Statistic		.172	.128
Asymp. Sig. (2-tailed)		.125[c]	.200[c,d]

(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai asymp sig (2-tailed) pretest berada pada angka 0,125 > 0,05 memiliki makna lebih besar dari 0,05. Dengan demikian hasil uji normalitas bermakna bahwa data berdistribusi secara **normal.** Pada posttest diketahui bahwa nilai asymp sig (2-tailed) pretest berada pada angka 0,200 > 0,05 memiliki makna lebih besar dari 0,05. Dengan demikian hasil uji normalitas bermakna bahwa data berdistribusi secara normal.

Uji Homogenitas

Tabel 5. Test Of Homogeneity Of Variances

	Levene Statistic		Df1	Df2	Sig.
Pretest_Postest	Based On Mean	.186	1	38	.669
	Based on Median	.002	1	38	.969

Based on Median and with adjusted df	.002	1	25.413	.969
Based on trimmed mean	.055	1	38	.815

Berdasarkan tabel hasil uji homogenitas varians (Levene's Test) yang Anda tampilkan, berikut adalah deskripsi dan interpretasi data untuk uji homogenitas antara pretest dan posttest hasil latihan dribble crossover di SMA Negeri 1 Rambang Dangku: Uji Levene digunakan untuk menguji apakah dua kelompok data memiliki varians yang sama (homogen). Ini adalah syarat penting sebelum melakukan uji statistik parametrik seperti t-test. Nilai Sig. (Signifikansi / p- value) pada semua metode di atas lebih besar dari 0.05 (0,669 > 0.05). Artinya, tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok pretest dan posttest.

Dapat disimpulkan bahwa: Data pretest dan posttest hasil tes dribble crossover siswa SMA Negeri 1 Rambang Dangku memiliki varians yang homogen. Artinya, kedua kelompok data memenuhi syarat homogenitas, sehingga layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik seperti t-test untuk melihat perbedaan rata-rata.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah diduga ada Pengaruh Latihan Shuntte Run Terhadap Hasil Dribble Crossover Bola Basket Di SMA N 1 RAMBANG DANGKU Pengujian hipotesis untuk tipe jenis *one group pretest-postest* eksperimen desain dilakukan dengan uji paired sampel t test melalui program SPSS 26. Adapun hasil uji dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 6. Paired Samples Test

							t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviatio n	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretest - postest	1.797 50	.74803	.16726	1.44741	2.14759	10.74 6	19	.000

(Sumber : Dok Peneliti, 2025)

Keputusan :

a. Ha diterimah jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada α 0,05 Df = N-1
b. Nilai t_{hitung} adalah 10,746
c. Nilai t_{tabel} pada α 0,05 Df = N-1 adalah 1,729\
d. Kesimpulan ada Pengaruh Latihan Shuntte Run Terhadap Hasil Dribble Crossover Bola Basket Di SMA N 1 Rambang Dangku karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ 10,746 > 1,729).

ACKNOWLEDGMENTS

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run terhadap hasil driblle crossover bola basket pada ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Rambang Dangku CSDribble dalam permainan bola basket adalah cara membawa atau menggiring bola dengan memantulkan bola ke

lantai. Bola dipantulkan dengan cara telapak tangan mendorong bola ke lantai bukan memukul bola. Lengan dan Jari lemas tidak perlu kaku.Teknik dribble yang digunakan dalam penelitian ini Crossover dribble Yaitu mendribble bola dengan memindahkan bola dari tangan yang satu kearah tangannya yang lain. Gerakan ini sangat bagus untuk memperdaya pemain bertahan. Namun bola bisa dicuri bila tidak dilakukan dengan baik, karena bola tidak terjaga.

Dalam penelitian ini bentuk-bentuk latihan shuttle run disajikan dalam bentuk latihan yang bersifat tidak monoton. Bentuk modifikasi latihan tersebut dilakukan bertujuan agar tidak terjadi kebosanan, juga menuntut agar setiap pemain tetap bergerak aktif. Sebelum diberikan latihan shuttle run sebagian besar kemampuan dribble siswa SMA Negeri 1 Rambang Dangku pada pretest berada pada rerata 12.9140 dan nilai rata-rata pada posttest menurun menjadi 11.1165 hal ini menunjukkan bahwa model latihan shuttle run memberikan perubahan terhadap hasil dribbling crossover bola basket Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku. Pada dasarnya latihan shuttle run merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan, Shuttle Run merupakan bentuk latihan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4 – 5 meter. Hal tersebut dikarenakan kalau jarak yang terlalu jauhdikhawatirkan pemain atau siswa setelah beberapa kali melakukan lari bolak-balik tidak mampu lagi mengembalikan tubuhnya dengan cepat disebabkan oleh faktor kelelahan. Cara melakukannya yaitu lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 8 kali dalam jarak 5 meter. Setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, maka secepatnya berusaha mengubah arah menuju titik lainnya.

Hasil uji homogenitas varians (Levene's Test) yang Anda tampilkan, berikut adalah deskripsi dan interpretasi data untuk uji homogenitas antara pretest dan posttest hasil latihan dribble crossover di SMA Negeri 1 Rambang Dangku: Uji Levene digunakan untuk menguji apakah dua kelompok data memiliki varians yang sama (homogen). Ini adalah syarat penting sebelum melakukan uji statistik parametrik seperti t-test. Nilai Sig. (Signifikansi / p-value) pada semua metode di atas lebih besar dari 0.05 (0,669 > 0.05). Artinya, tidak terdapat perbedaan varians yang signifikan antara kelompok pretest dan posttest.

Dari hasil uji Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah diduga ada Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Crossover Bola Basket Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku Pengujian hipotesis untuk tipe jenis *one group pretest-postest* eksperimen desain dilakukan dengan uji paired sampel t test melalui program SPSS 26. Di dapatkan nilai thitung > ttabel 10,746 > 1,729). Hal ini menunjukan ada Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Terhadap Hasil *Dribble Crossover* Bola Basket Di SMA Negeri 1 Rambang Dangku.

DAFTAR PUSTAKA

Adar Bakhshbaloch, Q. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Dribble Bola Basket Siswa Putra Kelas X Sma Negeri 1 Sekyu. 11(1), 92– 105.

Asiva Noor Rachmayani. (2015). Makalah Bola Basket. 6.

Ardha Wibowo, B. (2024). Pengaruh Variasi Latihan Dribble Crossover Bola Basket Terhadap Siswa Putera Ekstrakurikuler Bola Basket Sma Negeri 1 Baregbeg.

Aulia, N. T. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar= The Effect Of Variations In Agility Training On Increasing Agility In Female Basketball Players Flying Wheel Makassar (Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin).

Cahyadi, P., Susianti, E., & Kurniawan, F. (2022). Optimalisasi Keterampilan Bola Basket Siswa Dalam Proses Pembelajaran Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 4(4), 4079–4089.

Fahmi, A. (2023). Pengaruh Kemampuan Dribble Lay Up Sisi Kanan Dengan Tangan Kanan Dan Sisi Kiri Dengan Tangan Kiri Terhadap Kemampuan Lay Up Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Smp Negeri 8 Palopo (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Palopo). (FENANLAMPIR, TES DAN PENGUKURAN, 2015)

Fish, B. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Crossover Bola Basket Pada Siswa Putera Ekstrakurikuler Bolabasket Di Sma Negeri 1 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. 2507(February), 1–9.

Ii, B. A. B. (2006). Perpustakaan . Uns . Ac . Id.

Irfandita, O. :, & Ardana, B. (N.D.). Tingkat Pemahaman Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Terhadap Materi Bola Basket Kelas Viii Smpn 2 Playen The Students'Level Of Understanding In Learning Physical And Sport Education For Basketball Materials Of The .

Larasati, N. K. C. D., Hita, I. P. A. D., & Mahotama, I. B. G. J. (2025). Efektivitas Dribble Rendah dalam Permainan Bola Basket: Kajian Studi Literatur. *JURNAL ANGGARA: Jurnal Pendidikan Olahraga, Kesehatan, Rekreasi dan Terapannya*, *2*(2), 69-77.

Lukyani, L., & Agustina, R. Siaga. (2020). Buku Jago Bola Basket Untuk Pemula. Ilmu Cemerlang Group, 2020.

Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO), 3(1) 81–88. Https://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V3i1.828

Okshella, S. P. (2022). Hubungan Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Basket Pada Atlet Club Basing-Basing Menggala.

Pradana, R. (2021). Pengaruh Metode Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Lari Sprint 100 Meter Pada Siswa Sd Pahlawan Kecamatan Bangkinang Kota (Doctoral Dissertation, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai).

Samsudin, S. (2022). Pengaruh Kelincahan dan Kekuatan Otot Lengan terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam permainan bola basket Pada siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 3 Belo. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *12*(1), 11-16.

Saputra Hidayat, T. A. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Dan Latihan Shuttle Run Terhadap Hasil Drible Pada Permainan Bola Basket. Sport Science And Education Journal, 1(1), 22–30. Https://Doi.Org/10.33365/.V1i1.637

Semarang, U. N., Basket, E. B., & Belajar, P. (2019). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga Laila Fathia Zulfiani Djuniadi Putri Khoirin Nashiroh. 36–39.

Sugiyono. (2024). Metode Penelitian Kuantitatif (Setiyawan (Ed.); P. 110). Alfabeta, Cv. Widiastuti. (2011). Tes Dan Pengukuran Olahraga.

Wulandari, A. I., Wicaksono, A., & Karjadi, M. S. (2024). Hubungan Kelincahan Dan Koordinasi Terhadap Kemampuan Dribble Bola Basket. *Jambura Health And Sport Journal*, *6*(2), 185-194.