

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN SHUTTLE RUN MELALUI
PENDEKATAN INTERVAL TRAINING TERHADAP KEMAMPUAN
KELINCAHAN SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET
DI MAN KOTA PARIAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Jasmani dan Rekreasi
Sebagai Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**FIKRA RAHMAT
NIM. 1810013511011**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS BUNG HATTA
2025**

HALAMAN PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Fikra Rahmat
NPM : 1810013511011
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Melalui Pendekatan Interval Training Terhadap Kemampuan Kelincahan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Di Man Kota Pariaman

Disetujui untuk diujikan oleh:

Pembimbing



Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd

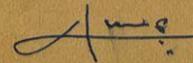
Mengetahui:

Dekan FKIP



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Ketua Prodi PJKR



Dr. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

Telah dilaksanakan ujian skripsi pada hari **Selasa** tanggal **Dua puluh satu** bulan **Januari** tahun **Dua Ribu Dua Puluh Lima** bagi:

Nama : Fikra Rahmat
 NPM : 1810013511011
 Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi
 Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan
 Universitas : Bung Hatta
 Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run* Melalui Pendekatan Interval Training Terhadap Kemampuan Kelincahan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Di Man Kota Pariaman

Nama

Tanda Tangan

1. Apriyanti Rahmalia, S.Si., M.Pd

2. Drs. Afrizal, M.Pd

3. Dr. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd

Mengetahui:

Dekan FKIP

Ketua Program Studi



Dr. Yetty Morelent, M.Hum.

Dr. Ali Mardius, S.Pd., M.Pd

ABSTRAK

Fikra Rahmat (2025): **Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle Run* Melalui Pendekatan Interval Training Terhadap Kemampuan Kelincahan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket Di MAN Kota Pariaman**

Masalah dalam penelitian ini adalah belum maksimalnya kemampuan kelincahan. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui besarnya pengaruh (*treatment*) latihan *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kemampuan kelincahan melalui pendekatan interval training.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan *pre experimental design*.. Populasi 40 orang dan teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* sebanyak 20 orang atlet putra. Instrumen tes yang dilakukan yakni *Illinois agility test* dengan menggunakan uji korelasi *product moment* dan uji t.

Hasil penelitian melalui uji t memperoleh hasil (1) Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* melalui metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman, dengan hasil t-hitung $2,07 > t\text{-tabel } 1,83$. (2) Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* melalui metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman, dengan hasil t-hitung $3,76 > t\text{-tabel } 1,83$. (3) Tidak terdapat pengaruh secara bersama-sama latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* melalui metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman, dengan hasil t-hitung $1,97 > t\text{-tabel } 2,23$.

Kata Kunci : *Zig-zag run, Shuttle Run, Interval Training, Kelincahan*

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ungkapkan kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia serta hidayah-Nya yang telah memberikan kekuatan kepada penulis. Sehingga telah dapat menyelesaikan Skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Dan *Shuttle Run* Melalui Pendekatan Interval Training Terhadap Kemampuan Kelincahan Siswa Putra Ekstrakurikuler Bola Basket di MAN Kota Pariaman”. Shalawat beserta salam teruntuk Nabi besar Muhammad SAW yang telah bersusah payah merubah perdapan manusia dari zaman Jahiliah kepada zaman yang berilmu pengetahuan pada saat sekarang ini. Penelitian ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan strata satu pada program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara moril maupun materil, sehingga peneliti bisa menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat peneliti pada kesempatan ini peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tidak terhingga kepada:

1. Ibu Apriyanti Rahmalia, S.Si, M.Pd selaku pembimbing
2. Bapak Drs. Afrizal S, M.Pd selaku penguji I dan Bapak Dr. Ali Mardius, S.Pd selaku penguji II.

3. Yang tercinta Ayahanda; Jasril dan Ibunda; Yurniati dan saudara-saudara ku yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis
4. Ibu Prof. Dr. Diana Kertika selaku Rektor Universitas Bung Hatta Padang
5. Ibu Dr. Yetty Morelent, M. Hum selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Bung Hatta Padang
6. Pada kesempatan ini peneliti mengharapakan saran dan kritikan dari pembaca demi kesempurnaan penyusunan Skripsi ini. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih untuk semua pihak yang telah memberikan bantuan

Padang, Januari 2025

Fikra Rahmat

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Kelincahan.....	10
2. Metode <i>Interval Training</i>	16
3. Zig-zag Run.....	23
4. Shuttle Run.....	25
5. Hakikat Ekstrakurikuler	29
B. Penelitian Relevan.....	30
C. Kerangka konseptual	32
D. Hipotesis Penelitian.....	33
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian	35
C. Populasi dan Sampel	35
D. Defenisi Operasional	37

E. Instrumen dan Teknik pengumpulan Data	38
F. Teknik Analisis Data	40
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Deskripsi Data	43
1. <i>Post-Test</i> Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	43
2. <i>Post-Test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	44
B. Uji Prasyarat Analisis	46
1. Uji Normalitas	46
2. Uji Homogenitas Data	46
C. Uji Hipotesis	47
1. Terdapat Pengaruh latihan <i>zig-zag run</i> melalui metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman	47
2. Terdapat pengaruh latihan <i>shuttle run</i> melalui metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman	48
3. Terdapat pengaruh secara bersama-sama latihan <i>zig-zag run</i> dan <i>shuttle run</i> melalui metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman	48
D. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	56
B. Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN	60

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Satu Variasi Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	25
Gambar 2. Model Dua Variasi Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	25
Gambar 3. Model Tiga Variasi Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	25
Gambar 4. Model Satu Variasi Latihan <i>Shuttle Run</i>	28
Gambar 5. Model Dua Variasi Latihan <i>Shuttle Run</i>	28
Gambar 6. Model Tiga Variasi Latihan <i>Shuttle Run</i>	29
Gambar 7. Kerangka Konseptual.....	33
Gambar 8. Desain Penelitian	35
Gambar 9. <i>Post-Test</i> Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	44
Gambar 10. Latihan <i>Shuttle Run</i>	45

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Populasi dalam Penelitian	36
Tabel 2. Norma <i>Illinois Agility Test</i>	39
Tabel 3. Deskripsi Data	43
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Post-Test Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	43
Tabel 5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	44
Tabel 6. Uji Normalitas Keterampilan <i>Passing</i>	46
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	47
Tabel 8. Hasil Penelitian Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	47
Tabel 9. Hasil Penelitian Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	48
Tabel 10. Hasil Penelitian Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	48

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Program Latihan	60
Lampiran 2. Data <i>Pre-Test</i> Kelincahan.....	88
Lampiran 3. Pembagian Kelompok Menggunakan Teknik <i>Matching</i>	89
Lampiran 4. Data Latihan	90
Lampiran 5. Data Uji Normalitas.....	91
Lampiran 6. Data Uji Homogenitas	95
Lampiran 7. Data Uji Hipotesis	96
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	102
Lampiran 9. Surat Izin Penelitian	105
Lampiran 10. Surat Balasan Penelitian	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Permainan bola basket sangat digemari di masyarakat terutama di kalangan anak-anak dan remaja olahraga bola basket adalah olahraga yang menyenangkan, kompetitif, mendidik, menghibur dan menyehatkan. Olahraga basket merupakan olahraga yang menggunakan bola dan dimainkan secara beregu. Tiap regunya dimainkan oleh 5 orang pemain.

Dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 11 tahun 2022 tentang keolahragaan “Olahraga Prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi Olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa”. Dalam ekstrakurikuler bola basket, seharusnya dibutuhkan pemahaman yang lebih baik tentang jenis latihan apa yang ditujukan untuk mengubah komponen biomotor mana dan bagaimana memaksimalkan hasil yang dicapai, Makorohim et al., (2022:82). Karena jika atlet salah memilih format latihan maka hasilnya tidak akan sesuai dengan yang diharapkan. Oleh karena itu, atlet harus sangat mahir dalam memilih bentuk latihan yang sesuai dengan elemen biomotor yang ingin mereka tingkatan performanya. Selanjutnya, untuk meningkatkan kinerja, perlu diterapkan program pelatihan yang prinsip dan teorinya tepat dan benar, Lamusu (2021:94).

Olahraga bola basket pada umumnya dimainkan dalam ruangan yang tertutup atau *indoor*. *Bermain bola* basket dapat meningkatkan kebugaran

jasmani. Menggiring bola (*dribbling ball*) adalah suatu usaha membawa bola kedepan. Menggiring bola membutuhkan kelentukan dan kelincahan yang merupakan kemampuan menggerakkan tubuh atau bagian-bagiannya seluas mungkin tanpa terjadi ketegangan sendi dan otot. Disamping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan – perubahan situasi dalam pertandingan.

Salah satunya kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet bola basket yakni kemampuan kelincahan. Menurut Bafirman dalam Andli (2020:5) menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah-ubah posisi tubuh dan mengatasi rintangan dengan waktu yang singkat kelincahan ini merupakan perpaduan dari unsur kelentukan dan kecepatan, bahkan kekuatan. Kelincahan merupakan kecakapan seseorang dalam mengubah arah secara cepat bersamaan dengan gerakan lainnya.

Kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan dan kelenturan. Kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan adalah kelincahan atau *agility*. Untuk mengetahui tingkat kelincahan seseorang biasanya diberikan tes dengan lari berkelok (*zig-zag run*), *squat thrust*, lari rintangan, hingga lari bolak-balik (*shuttle run*). Latihan lari berkelok-kelok atau zig-zag selain melatih kecepatan juga dapat meningkatkan kelincahan.

Perencanaan latihan yang telah dirancang, akan memberikan pengaruh dan dampak yang besar. Materi latihan serta lingkungan yang tepat dan sesuai dengan kondisi dan situasi sangat diperlukan agar dapat mempermudah dalam penataan sumber yang akan dipergunakan agar dapat dikembangkan sebagai upaya pencapaian tujuan latihan. Sesuai pengamatan peneliti, proses pengembangan latihan kecepatan dan kelenturan siswa saat membawa bola, saat mempertahankan bola maupun saat tidak memegang bola, maka itulah latihan yang dilatih lebih maksimal lagi dalam permainan bola basket agar dapat menghasilkan *shoot* yang bagus dan mendapatkan poin.

Zig-zag merupakan salah satu bentuk latihan ketangkasan yang dilakukan dengan gerakan melengkung yang tujuannya untuk melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan, Ardianda & Arwandi (2018:405). Selain itu, yang juga menjadi perhatian dari peneliti yaitu belum maksimalnya saat siswa lari dengan membawa bola bola dan mempertahankan bola yang dibawa dengan teknik *zig zag run* maupun *shuttle run* untuk mendapatkan poin dan mengelakkan lawan. Pengembangan materi latihan dalam bentuk model latihan dengan menggunakan latihan *zig-zag* dan *shuttle run* saat proses latihan bola basket dapat meningkatkan kemampuan kelincahan dari para siswa melalui pola pengembangan materi latihan, perencanaan program latihan, pelaksanaan dan evaluasi sudah dipersiapkan dahulu, barulah siswa melakukan materi latihan sesuai dengan arahan dari pelatih. Proses pelaksanaan materi latihan dengan menggunakan pengembangan model latihan dengan latihan *zig-zag runden*

shuttle run yang diberikan kepada siswa agar mereka dapat merespon, sehingga pelatih dapat memperhatikan sisi kekurangan yang terjadi pada siswa secara langsung.

Latihan tidak hanya sekadar aktivitas fisik, tetapi juga merupakan proses pembelajaran yang sistematis dan berkelanjutan. Dalam konteks ini, latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, yang merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga, termasuk bola basket. Latihan yang dirancang dengan baik dapat membantu siswa mengembangkan keterampilan motorik dan fisik yang diperlukan untuk mencapai performa optimal dalam permainan. Teori pembelajaran motorik menunjukkan bahwa keterampilan fisik dapat ditingkatkan melalui latihan berulang.

Latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* memberikan stimulus yang berbeda, sehingga siswa dapat belajar mengkoordinasikan gerakan tubuh dengan lebih baik. Pendekatan interval training, yang melibatkan periode latihan intensif diikuti dengan istirahat, telah terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik secara keseluruhan, termasuk kelincahan.

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan untuk mengubah arah secara cepat dan efisien. Dalam konteks bola basket, kelincahan sangat penting untuk menghindari lawan dan melakukan gerakan cepat. Penelitian menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan dengan metode lain, seperti *shuttle run*, karena pola gerakan yang lebih kompleks dan dinamis. Pendekatan interval training mengacu pada

metode latihan yang melibatkan variasi antara intensitas tinggi dan rendah. Metode ini tidak hanya meningkatkan daya tahan kardiovaskular tetapi juga dapat meningkatkan kecepatan pemulihan otot, yang sangat penting bagi atlet bola basket yang sering terlibat dalam permainan cepat dan membutuhkan perubahan arah yang mendadak. Penggunaan metode *zig-zag run* dan *shuttle run* secara bergantian dalam program latihan akan memberikan variasi yang diperlukan untuk menjaga motivasi siswa sekaligus meningkatkan kemampuan kelincahan mereka secara signifikan.

Ekstrakurikuler merupakan kegiatan non-pelajaran formal dilakukan peserta didik sekolah, umumnya diluar jam belajar kurikulum standar, Sulistiani et al. (2020:23). Setiap ada pertandingan antar sekolah se-kota Pariaman ekstrakurikuler Bola Basket di MAN Kota Pariaman selalu masuk ke kandidat juara. Pentingnya ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman ini yaitu karena potensi-potensi yang dimiliki oleh siswa MAN Kota Pariaman itu sangat baik dan perlu diasah agar dapat meraih prestasi yang dapat membanggakan sekolah. Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler memiliki semangat dan sikap pantang menyerah terutama siswa pada ekstrakurikuler bola basket.

Kegiatan ekstrakurikuler yaitu penambahan waktu di luar jam pelajaran, baik bimbingan langsung oleh guru pendidikan jasmani, pelatih, ataupun kreativitas dari siswa sendiri, Mahfud,dkk (2020:45). Melalui kegiatan ekstrakurikuler bola basket diharapkan siswa dapat memperdalam dan memperluas pengetahuan yang berkaitan dengan mata pelajaran olahraga

serta dapat meningkatkan bakat, minat dan keterampilan, Mahfud,dkk (2020:48). Kegiatan ekstrakurikuler diikuti oleh siswa kelas X dan XI, dari kegiatan ekstrakurikuler ini nantinya akan di jaring beberapa siswa untuk dibentuk satu tim bolabasket putra yang bisa mewakili sekolah dalam mengikuti suatu kejuaran, Mahfud, et al., (2020:67).

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan, masih banyak siswa yang kurang maksimal latihan dalam melatih kecepatan mereka, dan kurangnya kemampuan kelincihan dari siswa sehingga saat bermain bolabakset seringkali bola tersebut jatuh dari tangan ataupun diambil lawan dikarenakan tidak dapat mempertahankan bola tersebut dan kurangnya kemampuan kelincihan dari siswa putra MAN kota Pariaman. Sebagian siswa masih banyak yang sering kehilangan bola pada saat memegang bola, sehingga pada saat ingin melewati lawan sering direbut atau kehilangan bola, hal ini dikarenakan kurangnya kelincihan dari siswa dalam menggiring bola.

Dalam latihan siswa yang memiliki latihan *zig zag run* dan *shuttle run* yang kurang baik maka akan lebih sulit dalam menerima proses materi yang tingkatannya lebih tinggi dari kemampuan kelincihan bola basket yang dimiliki siswa tersebut. Tingkat penguasaan bola basket yang kurang baik tersebut maksudnya, yaitu kemampuan siswa dalam mengontrol kondisi bola menjadi kurang stabil dan kurangnya kecepatan kecepatan dan kelenturan dari siswa itu sendiri.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, maka peneliti ingin melihat apakah terdapat pengaruh latihan *zig zag run* dan *shuttle run* melalui

metode *training* terhadap kemampuan kelincahan siswa putra pada ekstrakurikuler bola basket di MAN kota Pariaman.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang diuraikan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Kurangnya variasi latihan yang diberikan oleh pelatih
2. Model latihan *shuttle run* dan *zig zag run* yang jarang dilatihkan.
3. Latihan pada ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman yang diberikan hanya fokus kepada teknik permainan bola basket saja sehingga lemah pada salah satu kondisi fisik yaitu kelincahan.
4. Kurangnya kecepatan dan kelenturan siswa dalam permainan bola basket sehingga tidak dapat mempertahankan bola dengan baik.
5. Tidak teraturnya pola tidur dan pola makan, bisa mengakibatkan menurunnya kemampuan kelincahan siswa dalam olahraga.

C. Batasan Masalah

Sehubungan dengan identifikasi masalah di atas banyak latihan yang dapat mempengaruhi kemampuan kelincahan para peserta didik ekstrakurikuler bola basket, maka diketahui pembatasan masalah yaitu :

1. Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* melalui interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman.

2. Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* melalui interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman.
3. Terdapat pengaruh secara bersama-sama latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* melalui interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN Kota Pariaman.

D. Rumusan Masalah

Latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah diajukan dan permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *zig-zag run* melalui *interval training* terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket MAN kota Pariaman?
2. Apakah terdapat pengaruh signifikan latihan *Shuttle run* melalui *interval training* terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket MAN kota Pariaman?
3. Manakah yang lebih baik *zig-zag run* atau *shuttle run* melalui interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket MAN kota Pariaman?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag run* melalui metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN kota Pariaman

2. Mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan *shuttle run* metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN kota Pariaman
3. Mengetahui pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag runden shuttle run* metode interval training terhadap kemampuan kelincahan siswa putra ekstrakurikuler bola basket di MAN kota Pariaman.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini nantinya bermanfaat bagi:

1. Peneliti atau penulis, sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Bung Hatta.
2. Guru PJOK, sebagai pelatih bola basket sebagai acuan untuk meningkatkan latihan *zig zag run dan shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan dalam permainan bolabasket
3. Siswa, sebagai masukan gambaran tentang meningkatkan latihan *zig zag run dan shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan dalam permainan bolabasket
4. Peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi dalam meneliti kajian yang sama secara lebih mendalam.
5. Perpustakaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Bung Hatta sebagai bahan bacaan dan pengetahuan tentang olahraga permainan bolabasket.