

ABSTRAK

Yon Prayogi 2011/1104667: Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Studi Eksperimen pada tim Bolabasket Putra SMA N 1 Kabupaten Bungo)

Banyak pemain yang kesulitan dalam melewati lawan-lawannya baik saat bertanding dan saat latihan, merupakan salah satu sebab rendahnya tingkat keterampilan *dribbling* tim Bolabasket putra SMA N 1 Kabupaten Bungo. Hal ini merupakan alasan utama penelitian dan menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan *dribbling* Bolabasket atlet putra SMA N 1 Kabupaten Bungo.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (quasi experimental). Populasi yang digunakan adalah tim Bolabasket putra SMA N 1 Kabupaten Bungo, yang mengikuti latihan di tim sekolah. Setelah dilakukan tes awal *dribbling zig-zag*, semua sampel diberikan perlakuan berupa latihan kelincahan dan tes akhir menggunakan *dribbling zig-zag*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $= 0,05$.

Dari analisis data yang dilakukan diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh latihan kelincahan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dari rata-rata 20,40 kursi per 30 detik menjadi 22,55 kursi per 30 detik ($t_{hit} = 11,69 > t_{tab} = 1,729$). Nilai ini mengindikasikan bahwa latihan kelincahan yang diberikan kepada tim Bolabasket putra SMA N 1 Kabupaten Bungo memberikan pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.