

ABSTRAK

Mia Wahyuni Arta, (2019): Pengaruh Latihan Kelincahan Menggunakan Bola Terhadap Kemampuan *Dribble* Atlet Bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya kemampuan *dribble* atlet bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji seberapa besar pengaruh latihan kelincahan menggunakan bola terhadap kemampuan *dribble* atlet bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung yang berjumlah 77 orang dengan teknik *proposive sampling*, sampel penelitian sebanyak 14 orang atlet putri. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes *dribble zig-zag*, sedangkan sebelum masuk ke teknik analisis data terlebih dahulu menentukan uji normalitas *liliefors*, teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 5,69 dan t_{tabel} 1,77 (t_{hitung} 5,69 > t_{tabel} 1,77). Artinya terdapat pengaruh latihan yang signifikan latihan kelincahan menggunakan bola terhadap kemampuan *dribble* atlet bolabasket Club Binuang Sakti Sijunjung.

Kata Kunci : Kelincahan, Bolabasket, *Dribble*