

ABSTRAK

Anang Idris (2019): “Pengaruh Latihan *Ballhandling Height Frekuensi* dan *Barrier Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* BolaBasket (Studi Eksperimen pada Atlet klub Plaza Kota Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu)”.

Masalah penelitian adalah rendahnya kemampuan *dribbling* atlet bola basket pada klub Plaza kota Arga Makmur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ballhandling height frekuensi* dan *barrier training* terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet klub Plaza Kota Arga Makmur yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yakni sampel yang berjumlah 20 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kemampuan *dribbling zig-zag*. Kemudian dilakukan pembagian menjadi dua kelompok dengan menggunakan metode *matchinng sample*. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil analisis data diperoleh hasil : Terdapat pengaruh latihan *ballhandling Height frekuensi* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur, dimana hasil analisis *paired t-test* pada signifikansi 0.05α , diperoleh harga $t_{\text{hit}} = 30.31 > t_{\text{tab}} 2.262$. Terdapat pengaruh latihan *ballhandling Barrier Training* yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* bolabasket pada atlet klub Plaza Kota Arga Makmur, dimana hasil analisis *paired t-test* pada signifikansi 0.05α , diperoleh harga $t_{\text{hit}} = 30.63 > t_{\text{tab}} 2.262$.

Kata Kunci : *Ballhandling height Frekuensi, Barrier Training, Dribbling*