

## ABSTRAK

**ARIF BUDI HARTANTO. Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-Zag Drill* Dengan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Kemampuan *Dribbling* Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020. (Pembimbing Skripsi: IMRAN AKHMAD) Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED.**

Kepopuleran pertandingan bola basket di tingkat nasional maupun internasional membawa pengaruh yang positif bagi masyarakat terutama untuk para pelajar dan remaja yang ingin berprestasi di cabang olahraga ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *ladder drill* dengan latihan *zig zag drill* terhadap peningkatan kelincahan dan hasil *dribbling* dalam permainan bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan T.A 2019/2020. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Dengan uji prasyarat analisis uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan uji t. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan. Dengan menggunakan teknik *purposive sampling* yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 12 atlet.

Hasil analisis hipotesis: hipotesis 1), Berdasarkan tabel distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $6 - 1 = 5$ ) pada taraf nyata  $\alpha 0.05 = 2,447$  yang berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,499 < 2,447$ ), dengan demikian  $h_0$  diterima dan  $h_a$  ditolak. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak lebih besar pengaruhnya dari latihan *zig zag drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan. Hipotesis 2), Berdasarkan tabel distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $6 - 1 = 5$ ) pada taraf nyata  $\alpha 0.05 = 2,447$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $10,21 > 2,447$ ), dengan demikian  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan. Hipotesis 3), Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan  $dk = n1 + n2 - 2 = 10$  pada taraf nyata  $\alpha = 0.05 = 2,228$  yang berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $0,35 < 2,228$ ) dengan demikian  $h_a$  ditolak dan  $h_0$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig zag drill* dengan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan. Hipotesis 4), Berdasarkan tabel distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $6 - 1 = 5$ ) pada taraf nyata  $\alpha 0.05 = 2,447$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,16 > 2,447$ ), dengan demikian  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan dari latihan *zig zag drill* terhadap hasil *dribbling* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan. Hipotesis 5), Berdasarkan tabel distribusi t dengan  $dk = n-1$  ( $6 - 1 = 5$ ) pada taraf nyata  $\alpha 0.05 = 2,447$  yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $4,33 > 2,447$ ), dengan demikian  $h_0$  ditolak dan  $h_a$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap hasil *dribbling* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan. Hipotesis 6), Berdasarkan tabel daftar distribusi t dengan  $dk = n1 + n2 - 2 = 10$  pada taraf nyata  $\alpha = 0.05 = 2,228$  yang berarti  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $1,196 < 2,228$ ) dengan demikian  $h_a$  ditolak dan  $h_0$  diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig zag drill* dengan latihan *ladder drill* terhadap hasil *dribbling* dalam permainan bola basket siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 16 Medan.

**Kata Kunci: *Zig Zag Drill, Ladder Drill, Kelincahan, Dribbling, Basket***