



Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan

Hardianti Novitasari^{1*}, Daryono Daryono², Agung Mahendra³

¹⁻³ Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jalan A.Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Palembang

Korespondensi penulis: hardiantinovitasari125@gmail.com*

Abstact : This study aims to determine the effect of agility training on dribbling abilities in basketball extracurricular students at SMP Negeri 1 Lahat Selatan. Agility training was chosen because it is an important aspect of basketball that can increase the speed and accuracy of movements, which greatly influences dribbling skills. This research uses an experimental method with a pre-test and post-test design. The research sample consisted of 20 students who took part in extracurricular basketball. The instrument used to measure dribbling ability is a standard dribbling test. The results of data analysis show that there is a significant increase in dribbling ability after being given agility training, as indicated by a significant difference in pre-test and post-test scores. Based on these results, it can be concluded that agility training has a positive influence on improving the dribbling abilities of basketball extracurricular students at SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

Keywords: Agility training, dribbling skills, extracurricular basketball, SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan. Latihan kelincahan dipilih karena merupakan salah satu aspek penting dalam olahraga bola basket yang dapat meningkatkan kecepatan dan ketepatan gerakan, yang sangat berpengaruh pada keterampilan dribbling. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pre-test dan post-test. Sampel penelitian terdiri dari 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bola basket. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan dribbling adalah tes dribbling standar. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dribbling setelah diberikan latihan kelincahan, yang ditunjukkan dengan perbedaan nilai pre-test dan post-test yang signifikan. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

KataKunci: Latihan kelincahan, kemampuan dribbling, ekstrakurikuler bola basket, SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

1. LATAR BELAKANG

Melakukan aktivitas olahraga ialah sebuah aktivitas rutin yang wajib dilakukan tiap harinya yang merupakan bagian dari usaha memelihara kesehatan. Olahraga adalah kegiatan yang penting dan wajib dilaksanakan oleh manusia yang bertujuan dalam mendapatkan kesehatan pada tubuh. Olahraga di Indonesia perkembangannya sekarang dirasa makin maju, hal tersebut tak lepas oleh peranan masyarakat yang makin mengerti dan tahu terhadap fungsi dan betapa pentingnya olahraga tersebut. Tidak hanya melalui perhatian maupun dukungan pemerintah dalam menopang berkembangnya olahraga di Indonesia. Didalam pelaksanaannya, olahraga yang dilakukan oleh manusia memiliki bertujuan yang tidak sama, hal tersebut dikarenakan setiap manusia melaksanakan olahraga mengikuti pada tujuan yang ia inginkan,

antara lain tujuan seseorang ialah meraih prestasi pada atlet dan ada juga yang mempunyai tujuan hanya mengisi waktu luang sebagai rekreasi agar mendapatkan kegembiraan.

Olahraga prestasi ialah olahraga dalam pengembangan serta pembinaan olahragawan dengan terstruktur serta berjenjang terencana, serta berkelanjutan lewat prestasi dan didukung ilmu pengetahuan serta teknologi dibidang olahraga. Diantara pembinaan dalam membuat peningkatan pada prestasi ialah melalui olahraga yakni melalui aktivitas ekstrakurikuler, disekolah ada sejumlah aktivitas ekstrakurikuler contohnya bola voli, sepak bola serta bola basket.

Didalam UU RI Nomor 3 tahun 2005 mengenai Sistem keolahragaan nasional, pada pasal 20 ayat 2 dan 3 menerangkan jika: olahraga prestasi dilaksanakan oleh tiap orang yang berbakat, kemampuan serta potensi dalam meraih prestasi. Olahraga prestasi dilakukan lewat pengembangan serta pembinaan dengan berjenjang, terencana, serta berkelanjutan dengan didukung ilmu pengetahuan serta teknologi dalam bidang olahraga.

Ekstrakurikuler ialah aktivitas yang dilaksanakan dalam pemenuhan pemahaman meteri serta pembelajaran yang menggunakan waktu yang sudah ditata sedemikian rupa didasari dari keperluannya. Aktivitas ekstrakurikuler adalah program sekolah, berwujud aktivitas peserta didik yang tujuannya yakni memperluas dan memperdalam pengetahuan peserta didik, optimalisasi pelajar yang berhubungan, penyaluran bakat serta minat, keterampilan serta kemampuan dan memantapkan kepribadian peserta didik. Ekstrakurikuler bola basket ialah aktivitas yang dilaksanakan dalam meningkatkan kemampuan serta prestasi peserta didik yang berbakat, mempunyai minat maupun kemampuan didalam bidang olahraga bola basket serta menjadi sebuah aktivitas yang positif untuk peserta didik agar terhindar pada pergaulan bebas serta pengaruh lingkungan.

Bola basket ialah sebuah cabang olahraga yang begitu disenangi sejumlah kaula muda. Pemain inti pada olahraga bola basket terdiri dari 5 orang dan pada tiap pemain mempunyai tugasnya sendiri-sendiri, bertujuan dalam memasukkan bola kekeranjang sebanyak mungkin supaya bisa memenangkan pertandingan. Basket ditemukan Dr. James Nainsmith di *Springfield College* (Akademi kota Springfield) di Negara bagian Massachusetts ditahun 1891. Mulanya pemain basket berjumlah 9 orang serta belum terdapat yang namanya *dribble*, tetapi seiringwaktu, pada saat ini pemainnya berjumlah 5 orang dalam setiap timnya serta telah terdapat yang dinamakan *dribble* (Sugiaro dkk, 2015)

Permainan bola basket adalah permainan yang menyenangkan, menghibur serta mendidik, dan menyehatkan. Bola basket ialah sebuah permainan yang termasuk kedalam permainan bola besar yang lumayan populer disetiap penjuru dunia, dan juga di Indonesia. Permainan bola basket dimainkan oleh setiap kalangan, mulai dari menengah kebawah ataupun keatas, kepopuleran permainan ini menjadikan setiap peserta didik menekuni permainan ini lewat aktivitas ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Lahat Selatan dalam segi prestasi masih sangat minim dan masih belum mampu bersaing untuk tingkat SMP pada cabang olahraga bola basket. Adapun selama tiga tahun terakhir hanya mengikuti beberapa *event/ turnamen* yang dilaksanakan di kota Lahat yaitu turnamen Bupati Cup, Muhammadiyah Cup, dan turnamen Santo Yosef.

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian Bola Basket

Permainan bola basket dijalankan pada batas ruang tiga dimensi, karena ring basket diletakkan diketinggian yang telah ditentukan diatas permukaan tanah (Khoeron, 2017). Permainan ini mempunyai sejumlah nilai yang bersifat universal. Bola basket yang merupakan permainan yang sifatnya *rekreatif* dapat dimainkan dimulai dari kalangan dengan umur anak-anak hingga dewasa, dan dikenal oleh sejumlah orang yang telah mempunyai usia lanjut, dimainkan oleh pria ataupun wanita, dan peraturan permainan yang mendapat modifikasi, mengikuti dari tingkatan usia serta kemampuan seseorang (Sugiarto dkk, 2015).

Bola basket merupakan olahraga yang tergolong dalam jenis bola besar yang dilakukan oleh 5 orang pada tiap timnya serta bola wajib dipantulkan sembari berjalan ataupun berlari dan juga bisa dioper ke teman satu tim yang tujuan akhirnya yakni memasukkan bola kedalam keranjang lawan dan juga wajib berupaya serta menjada supaya keranjang basket milik tim sendiri tidak dimasukkan bola oleh lawan, dan tim yang mencetak angka (*score*) paling banyak ialah pemenangnya (Muhajir, 2013).

Bagian ini menguraikan teori-teori relevan yang mendasari topik penelitian dan memberikan ulasan tentang beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dan memberikan acuan serta landasan bagi penelitian ini dilakukan. Jika ada hipotesis, bisa dinyatakan tidak tersurat dan tidak harus dalam kalimat tanya.

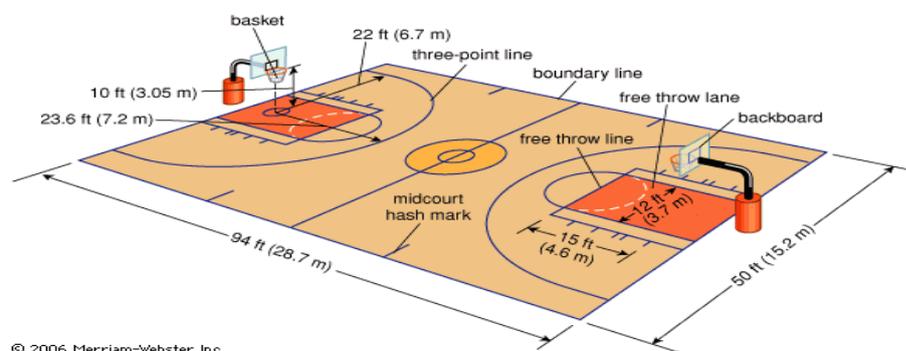
Bola basket ialah sebuah wujud olahraga yang termasuk kedalam cabang permainan beregu. Permainan ini dilakukan oleh 2 regu, yang bertujuan mencetak angka dengan

measukka bola ke ring lawan sebanyak mungkin, serta mencegah agar tim lawan menyerang untuk mencetak poin supaya tak kemasukan bola kedalam keranjang regu sendiri (Sugiarto dkk, 2015). Lebih lanjut menurut (Sugiarto, dkk, 2015) jika permainan bola basket mempunyai dasar menggiring, cara lempar tangkap, serta menembak dan memiliki lapangan yang luasnya sebesar 28,5 m x 15 m bisa berbentuk papan yang dikeraskan, tanah dan lantai. Pada permainan ini dipakai jenis bola besar yang bisa ditepuk, didorong menggunakan telapak tangan kosong, menangkap serta melempar, menggiring kesemua sisi dilapangan permainan. Bola basket bertujuan yakni memperoleh angka melalui memasukka bola kedalam keranjang lawan dan menghindari agar lawan tidak memperoleh angka, didalam permainan terdapat pengawas yakni *officials* (wasit), *table officials*, dan *commissioner* (pengawas pertandingan).

Permainan atau olahraga basket pertama kali dikenalkan oleh seorang pastur yang yaitu James Naismith. James Naismith yang juga sebagai pada YMCA, *Springfield, Massachusetts*. Pada 15 Desember 1891 ditemukanlah permainan yang dikenal dengan sebutan *basketball*. Diawal mulanya, olahraga basket terdiri dari 9 orang pada setiap regu serta tidak terdapat dribel. Tetapi dengan perkembangan, olahraga tersebut akhirnya dimainkan oleh 5 orang setiap regunya, serta telah terdapat yang dinamakan *dribble*.

Liga basket di Indonesia dengan *IndonesianBasketball League* (IBL). Liga IBL dimulai ditahun 2003. Penyelenggaraannya dilaksanakan dengan professional dan terdiri atas 10 tim. Organisasi persatuan olahraga basket di Indonesia dinamakan PERBASI (Persatuan Bola Basket Seluruh Indonesia) yang terbentuk tanggal 23 Oktober 1951 (Sugiarto, dkk, 2015).

Lapangan basket dengan ukuran panjang 28,5 meter serta lebarnya 15 meter. Didalam lapangan tersebut ada tanda-tanda sebagai penanda areanya, garis *three point*, garis tengah, lingkaran tengah, serta *baseline*.



Gambar 1 Lapangan Bola Basket

Pengertian Kelincahan

Menurut (Ismaryati, 2008) menerangkan jika “kelincahan adalah sebuah komponen yang diperlukan di seluruh kegiatan yang memerlukan kecepatan serta perubahan posisi tubuh. Kelincahan diartikan menjadi keahlian dalam melakukan perubahan kecepatan serta arah posisi tubuh secara cepat serta tepat, sedangkan perpindahan secara cepat dengan tetap memperhatikan keseimbangan sangat dibutuhkan”. Ditinjau dari batasan tersebut, ada tiga hal yang merupakan ciri dari kelincahan, yakni ketepatan serta kecepatan perubahan arah lari, perubahan tubuh serta arahnya.

Menurut (Widiastuti, 2017) menerangkan jika *agility* ataupun kelincahan ialah sebuah komponen penting oleh kebanyakan cabang olahraga. Kelincahan ialah kemampuan dalam melakukan perubahan arah maupun posisi tubuh secara cepat yang dilaksanakan secara bersamaan dengan gerakan lain. Dengan tidak terdapatnya kelincahan, seseorang belum disebut normal didalam bergerak.

Menurut (Fenanlampir, 2015) menerangkan jika kelincahan ialah sebuah komponen kesegaran jasmani yang begitu dibutuhkan dalam seluruh kegiatan yang memerlukan kecepatan untuk mengubah posisi tubuh serta bagian lainnya. Tidak hanya demikian, kelincahan adalah sebuah prasyarat dalam menekuni serta membenahi keterampilan teknik dan gerak olahraga, utamanya pada sejumlah gerakan yang memerlukan koordinasi gerak. Kemudian kelincahan begitu penting bagi semua jenis olahraga yang memerlukan keahlian dalam beradaptasi secara cepat pada perubahan keadaan di pertandingan.

Ekstrakurikuler

Kegiatan *ekstrakurikuler* adalah sebuah aktivitas yang diselenggarakan disekolah diluar jam pelajaran yang bertujuan untuk mendalami potensi yang peserta didik miliki. Dijelaskan oleh Anifal Hendri yang terdapat didalam (Kurniawan dan Trihadi Karyono, 2014) kegiatan ekstrakurikuler ialah aktivitas pendidikan diluar jam mata pelajaran dalam mengembangkan peserta didik mengikuti pada keperluan serta potensi bakat maupun minat lewat aktivitas yang khusus dilaksanakan oleh tenaga pendidik dan dilaksanakan oleh tenaga pendidik yang memiliki kemampuan dan berwenang disekolah ataupun madrasah. Pendapat lainnya mengenai *ekstrakurikuler* menyebutkan jika kegiatan ini ialah sebuah aktivitas tambahan diluar struktur program dan dilakukan tidak pada jam pelajaran efektif, secara umum bertujuan untuk mendalami wawasan pengetahuan maupun kemampuan peserta didik (Tri Ani Hastuti dalam jurnal pendidikan jasmani Indonesia, 2013) menyebutkan jika *ekstrakurikuler* bola basket ialah aktivitas yang dilakukan untuk memperluas kemampuan serta membuat peningaktan pada potensi peserta didik yang berbakat, berminat dan kemampuan didalam olahraga bola basket

serta menjadi sebuah aktivitas secara positif untuk peserta didik agar terhindar dari sejumlah pengaruh lingkungan yang negatif contohnya pergaulan bebas, antara lain narkoba yang belakangan ini sedang marak.

Aktivitas ekstrakurikuler menurut direktorat pendidikan menengah kejuruan mempunyai tujuan: 1) aktivitas ekstrakurikuler wajib bisa membuat peningkatan pada keahlian peserta didik pada aspek kognitif, efektif, serta psikomotor; 2) membuat pengembangan bakat serta minat peserta didik untuk usaha membina manusia secara umum untuk menuju hal positif; 3) bisa mengenal, mengetahui, dan membedakan diantara hubungan antar pelajaran.

3. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ialah metode yang menerangkan mengenai metode apa yang dipakai, pada penelitian yang dilaksanakan dipakai metode “*One Group Pretest Posttest Desain*” (Sugiyono, 2020). Jenis penelitian tersebut memakai pendekatan metode eksperimen. Pada rancangan tersebut dipakai satu kelompok subyek. Diawali dengan mengukur kemudian diberikan perlakuan pada jangka waktu tertentu, lalu dilaksanakan pengukuran kedua.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Didasari dari hasil penelitian yang telah dilaksanakan, menginformasikan penjelasan tentang deskripsi data mengenai hasil penelitian yang menjadi hasil tes *dribbling* bola basket yang didapat atlet berdasarkan hasil tes awal (*pretest*) serta tes akhir (*posttest*) yang sudah dilaksanakan, dan memakai metode *Pre-eksperimen Design Group* yakni *One-Group Pretest-posttest Design (pretest-posttest)* satu *group*. Tes tersebut dilakukan dilapangan bola basket SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

Deskripsi Hasil Tes Awal (*Pretest*)

Deskripsi hasil penilaian data *pretest* kemampuan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMP Negeri 1 Lahat Selatan bisa dideskripsikan seperti dibawah ini:

1. Rentang = Nilai paling besar – Nilai paling kecil
= 11 – 3
= 8
2. Banyak kelas = $1 + 3,3 \log n$
= $1 + 3,3 \log 20$

$$= 1 + 3,3 (1,30)$$

$$= 1 + 4,29$$

$$= 5,29 \approx 5$$

3. Panjang kelas = $\frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$

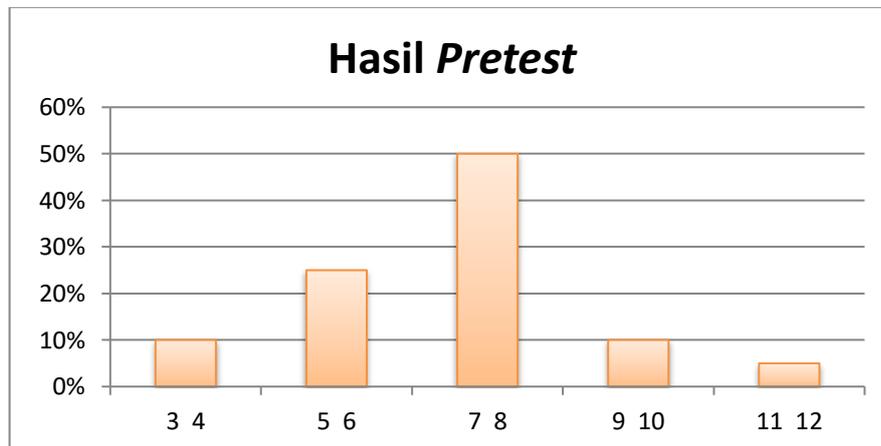
$$= \frac{8}{5}$$

$$= 1,6 \approx 2$$

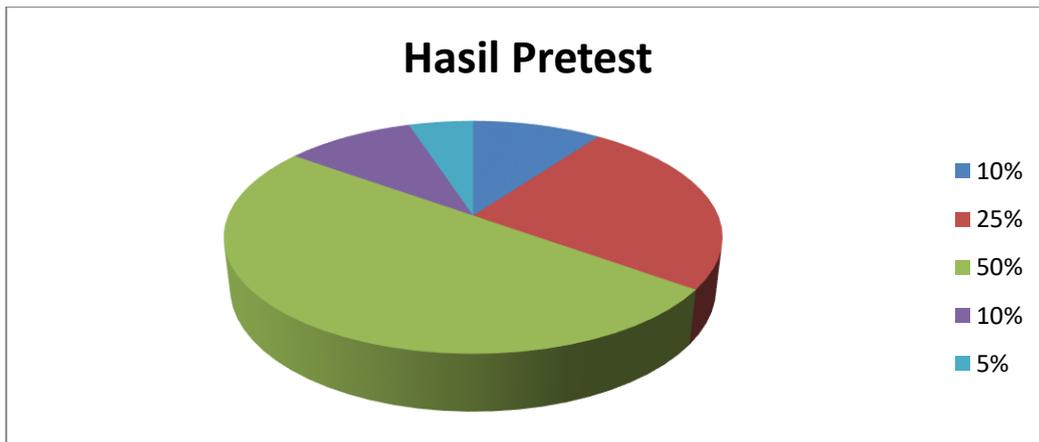
Tabel 4.1 Daftar Distribusi Hasil Tes Awal (*Pretest*)

No	Kelas Interval	<i>Fi</i>	<i>Xi</i>	<i>FiXi</i>	<i>Xi²</i>	<i>Fi·Xi²</i>
1	3-4	2	3.5	7	12.25	24.5
2	5-6	5	5.5	27.5	30.25	151.25
3	7-8	10	7.5	75	56.25	562.5
4	9-10	2	9.5	19	90.25	180.5
5	11-12	1	11.5	11.5	132.25	132.25
Jumlah		20		140	321.25	1051
Rata-rata (\bar{x})		7				

Didasari dari tabel diatas pada 20 orang sampel. Didapat jika dalam interval 3-4 ada 2 atlet (10%), sementara di interval 5-6 ada 5 atlet (25%). Dalam interval 7-8 ada 10 atlet (50%), sementara di interval 9-10 ada 2 atlet (10%). Sementara di interval 11-12 ada 1 atlet (5%). Secara detail disajikan dalam tabel yang terdapat sebagai berikut.



Gambar 2 Diagram Batang Hasil Data Pretest



Gambar 3 Diagram Lingkaran Hasil Pretest

Deskripsi Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

Deskripsi hasil penilaian data *pretest* kemampuan *dribbling* bola basket terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket putra SMP Negeri 1 Lahat Selatan dapat dideskripsikan seperti dibawah ini:

1. Rentang = Nilai paling besar – Nilai paling kecil
 $= 15 - 7$
 $= 8$
2. Banyak kelas = $1 + 3,3 \log n$
 $= 1 + 3,3 \log 20$
 $= 1 + 3,3 (1,30)$
 $= 1 + 4,29$
 $= 5,29 \approx 5$
3. Panjang kelas = $\frac{\text{rentang}}{\text{banyak kelas}}$
 $= \frac{8}{5}$
 $= 1,6 \approx 2$

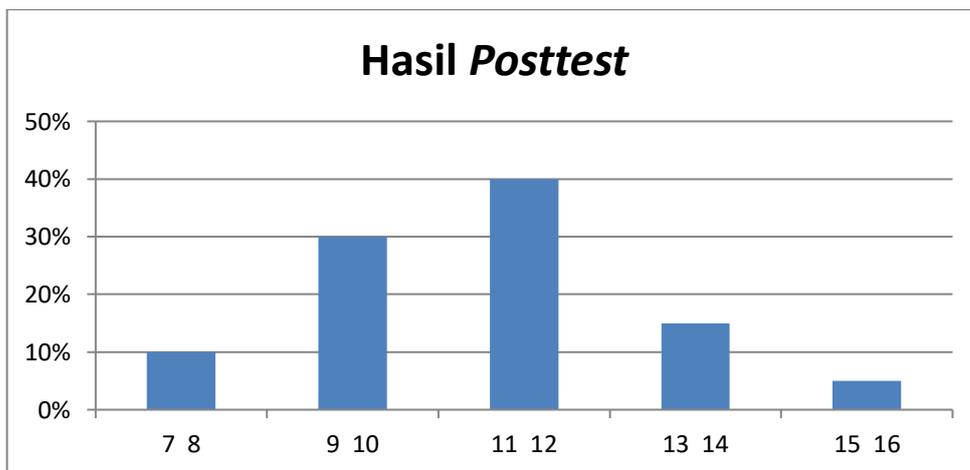
Tabel 4.3 Daftar distribusi Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

No	Kelas Interval	F_i	X_i	$F_i X_i$	X_i^2	$F_i \cdot X_i^2$
1	7-8	2	7.5	15	56.25	112.5
2	9-10	6	9.5	57	90.25	541.5
3	11-12	8	11.5	92	132.25	1058
4	13-14	3	13.5	40.5	182.25	546.75
5	15-16	1	15.5	15.5	240.25	240.25
Jumlah		20		220	701.25	2499
Rata-rata (\bar{x})		11				

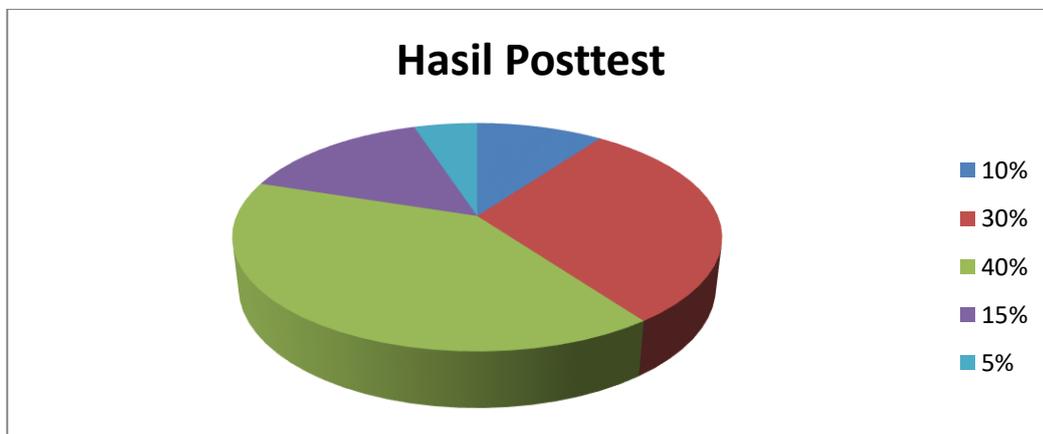
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Data *Posttest* Dribbling Bola Basket SMP Negeri 1 Lahat Selatan

<i>Posttest</i>			
No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	7-8	2	10%
2	9-10	6	30%
3	11-12	8	40%
4	13-14	3	15%
5	15-16	1	5%
Jumlah		20	100%

Ditinjau dari tabel diatas pada 20 orang sampel. Didapatkan bahwa dalam interval 7-8 ada 2 atlet (10%), sementara di interval 9-10 ada 6 atlet (30%). Dalam interval 11-12 ada 8 atlet (40%), sementara di interval 13-14 ada 3 atlet (15%). Sementara di interval 15-16 ada 1 atlet (5%). Secara lebih detail disajikan dalam gambar yang terdapat sebagai berikut.



Gambar 4 Diagram Batang Hasil Data *Posttest*



Gambar 5 Diagram Lingkaran Hasil *Posttest*

Pembahasan

Pada pelaksanaannya dilapangan, atlet begitu antusias menjalani setiap tahapan yang diberi, hal tersebut terjadi sebab siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Lahat Selatan begitu menggemari permainan bola basket, dalam membuat peningkatan pada kemampuan *dribbling* bola basket, atlet wajib melaksanakan latihan dasar serta rangkaian latihan semisal melakukan latihan memakai pendekatan bermain dilaksanakan melalui penentuan jenis permainan yang pada gerakan tekniknya mengandung unsur gerakan dasar permainan bola basketterkhusus dalam teknik *dribbling* bola basket. Dalam pemenuhan unsur gerakteknik dasar pada *dribbling* bola basket, peneliti menentukan latihan yang tepat, yakni latihan kelincahan. Implementasi latihan kelincahan dimaksud dalam pembiasaan atlet untuk melatih gerakan dasar *dribbling* pada permainan bola basket. Latihan kelincahan pada *dribbling* bola basket cukup memberikan semangat baru terhadap pembelajaran kepada atlet, hal tersebut bisa terlihat pada peranan aktif atlet ketika kegiatan latihan langsung serta pula banyak atlet yang meminta agar mengulangi latihan tersebut sebab belum puas pada hasil yang sudah diperoleh, lalu aktivitas proses pembelajaran dapat memberikan dorongan kreativitas atlet dalam melakukan aktivitas ketika kegiatan berlangsung. Kebanyakan atlet bisa menjalani tugas yang diberi secara baik, tetapi masih juga dibawah pengawasan peneliti dan pelatih SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

Dilihat berdasarkan data penelitian memperlihatkan jika perlakuan latihan *dribbling* bola basket melalui penerapan latihan kelincahan bisa membuat pembelajaran lebih aktif, atlet sangat aktif menjalani pembelajaran serta senang untuk melaksanakan tugas gerakan yang pelatih berikan hingga keterampilan gerakan atlet dan penguasaan materi *dribbling* bola basket meningkat hingga kemampuan *dribbling* bola basket yang didapat atlet juga semakin meningkat.

Didasari dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terhadap atlet SMP Negeri 1 Lahat Selatan diperoleh hasil tes awal ataupun *pretest* dengan rerata memperoleh nilai 7 dan nilai paling baik pada *dribbling* bola basket ialah 11 serta nilai paling rendah yakni 3, dari 20 orang sampel. Didapat jika di interval 3-4 ada 2 atlet (10%), sementara di interval 5-6 ada 5 atlet (25%). Di interval 7-8 ada 10 atlet (50%), sementara di interval 9-10 ada 2 atlet (10%). Sementara di interval 11-12 ada 1 atlet (5%). Sementara ketika *posttest* rerata yang diperoleh yakni 11 sesudah atlet melaksanakan latihan kelincahan dengan nilai paling baik didapat *dribbling* bola basket ialah 15 serta nilai paling rendah 7, dari 20 orang sampel. Didapatkan jika dalam interval 7-8 ada 2 atlet (10%), sementara di interval 9-10 ada 6 atlet (30%). Di

interval 11-12 ada 8 atlet (40%), sementara di interval 13-14 ada 3 atlet (15%). Sementara di interval 15-16 ada 1 atlet (5%). Sesudah data tes awal (*pretest*) serta tes akhir (*posttest*) diperoleh, jadi dilaksanakan pengujian normalitas, kemudian bisa dikatakan jika data mempunyai distribusi yang normal. Kemudian didapat hasil pengujian-t yakni 17,97.

Berdasarkan hasil hitung serta analisis data yang sudah dijelaskan di atas terdapat peningkatan sesudah atlet diberikan pelatihan kelincahan. Sesudah dilaksanakan perhitungan memakai Uji-t didapat $t_{hitung} = 17,97$ dan $t_{tabel} = 1,73$ jadi $t_{hitung} > t_{tabel}$, artinya terima H_a serta tolak H_o , oleh karena itu bisa kita simpulkan jika terdapat pengaruh latihan kelincahan pada kemampuan *dribble* bola basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

Didasari pada sejumlah penelitian-penelitian sebelumnya yang dijabarkan di atas, hasil penelitian mengenai pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* bola basket pada SMP Negeri 1 Lahat Selatan memperlihatkan jika ketika menggiring bola (*dribbling*) bola basket kemampuan teknik dasar pemain untuk merubah posisi bola memakai tangan secara cepat yang mempunyai tujuan melakukan serangan balik terhadap lawan, menghindari lawan serta mengontrol tempo permainan dan untuk memperoleh poin sebanyak mungkin dengan tetap mempunyai keseimbangan. Supaya atlet dapat melaksanakan *dribble* secara baik, penting sekali agar diperhatikan yaitu latihan dalam membuat peningkatan kemampuan keadaan fisik yakni kelincahan. Melalui pemberian perlakuan itu diharapkan atlet bisa paham dengan benar serta baik pada teknik *dribbling* permainan bola basket. Sebab kelincahan diperlukan dalam melakukan perubahan arah gerak dengan tidak mengganggu gerakannya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dilihat dari hasil penelitian yang sudah dilaksanakan terhadap atlet SMP Negeri 1 Lahat Selatan, hasil rerata *pretest* bernilai 7 dan rerata *post-test* bernilai 11, hal itu memperlihatkan jika latihan kelincahan dapat membuat peningkatan pada kemampuan *dribbling* pada atlet SMP Negeri 1 Lahat Selatan. Dikarenakan dari adanya peningkatan sesudah diberi perlakuan dibanding sebelum diberikan perlakuan ataupun *treatment*. Dalam uji hipotesis didapatkan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $17,97 > 1,73$, hingga bisa ditarik sebuah simpulan jika terdapat pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan *dribbling* terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

Saran

Dilihar dari kesimpulan yang sudah didapatkan, jadi peneliti bisa memberi sejumlah saran antara lain:

1. Untuk atlet, hasil penelitian yang telah dilakukan diharap bisa membuat peningkatan kualitas kemampuan *dribbling* terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket pada SMP Negeri 1 Lahat Selatan.
2. Bagi pelatih/guru olahraga, hasil penelitian yang dilaksanakan bisa menjadi bahan perbaikan latihan *dribbling* bola basket terhadap siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Lahat Selatan.
3. Bagi Sekolah, hasil penelitian yang dijalankan dipakai untuk sebagai bahan perbaikan prestasi pada siswa ekstrakurikuler cabang olahraga bola basket di SMP Negeri 1 Lahat Selatan.

DAFTAR REFERENSI

- Ardhana Reswasari. (2022). Efektivitas Permainan Bola Basket Modifikasi terhadap Kemampuan Motorik Kasar Anak Usia 5- 6 Tahun. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 20.
- Didi Suryadi, Eko Saputra, & Ibnu Wahyudi. (2022). Tinggi Badan dan Keseimbangan Dinamis dengan Kemampuan Lay Up Permainan Bola Basket: Apakah Saling Berhubungan? *Indonesian Journal of Physical Education and Sport Science*, 2, 69.
- Dikdik Zafar Sidik, Paulus L Pesurnay, & Luky Afari. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik.
- Dikdik Zafar Sidik, Paulus L Pesurnay, & Luky Afari. (2019). Pelatihan Kondisi Fisik.
- Egi Nurhidayat. (2021). Pengaruh Latihan Menggunakan Alat Bantu Target Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola.
- Fadli Zainuddin, & Muhammad Yusuf. (2021). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma . *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 262.
- Giriwijoyo. (2005). *manusia & olahraga*. Institut Teknologi Bandung.
- Hajiran, A. (2023). *UPAYA MENINGKATKAN HASIL BELAJAR DRIBBLE BOLA BASKET MENGGUNAKAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF LEARNING TIPE JIGSAW* (Vol. 26, Issue 4).
- Husdarta. (2014). *Sejarah & Filsafat Olahraga*. Alfabeta.
- Husnul, D. (2022). Pengaruh Latihan Box Jump Terhadap Kemampuan Lay-Up Shoot Bola Basket Ditinjau Dari Panjang Tungkai Klub Harisma Bone. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–5. <http://conference.um.ac.id/index.php/ss/article/view/3044>

- Imam Sodikun. (1992). *Olahraga Pilihan Bola Basket*. Dekdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi.
- Imam, G. (2018). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Jebus, M., Imansyah, F., & Riyoko, E. (2021). Pengaruh Metode Latihan Plyometric (Jump To Box Dan Overhead Throw) Terhadap Keterampilan Jump Shoot Bola Basket Siswa SMA Negeri 3 Palembang. *Jolma*, 1(2), 105. <https://doi.org/10.31851/jolma.v1i2.5847>
- M Said Zainuddin, Andi Masjaya AM, & M Imran Hasanuddin. (2023). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter. *Jurnal Penjakora*, 10, 138.
- Muhamad Agus, & Intan Primayanti. (2020a). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari . *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika*, 1(1), 33.
- Muhamad Agus, & Intan Primayanti. (2020b). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika*, 1(1), 34.
- Muhamad Agus, & Intan Primayanti. (2020c). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika*, 1(1), 35.
- Mukhtarsyaf, F., Arifianto, I., & Haris, F. (2019). Pengaruh Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Jump Shoot Atlet Klub Bolabasket. *Jurnal MensSana*, 4(2), 179. <https://doi.org/10.24036/jm.v4i2.104>
- Nidhom, K. (2017). *Buku Pintar Basket*. Anugrah.
- Oliver Jhon. (2007). *Basketball Fundamentals*. Human Kinetics.
- Prabowo Hadi Wirananta. (2021). *dilakukan saat pemain menerima operan atau gerakan menggiring, dan dapat dilakukan dengan lari*.
- Rifai, A. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian*. SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga.
- Rosti. (2022). *Latihan Kemampuan Daya Tahan Jantung Dan Paru-Paru*. 5–8. eurekamediaaksara@gmail.com
- Saichudin, & Munawar, S. A. R. (2019). *Penulis: Dr. Saichudin, M.Kes Sayyid Agil Rifqi Munawar, S.Or*. Wineka Media.
- utra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. <https://doi.org/10.29210/1202323429>
- Yuliana Peni tuasikal syam rahman abdu. (2020). Pengaruh Akurasi Jump Shoot Dan Lay Up Shoot Terhadap Ketepatan Hasil Shooting Bola Pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Literacy: Jurnal Ilmiah Sosial*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.53489/jis.v2i1.13>
- Zakaria Muhammad. (2020). *Kontribusi power otot lengan terhadap kemampuan chest pass*

siswa ekstrakurikuler permainan bola basket SMPN 2 Tapung hulu kabupaten kampar.

Zulfiani, L. F. (2021). Pengaruh Ekstrakurikuler Bola Basket Terhadap Prestasi Belajar Mata Pelajaran Olahraga. *Jurnal Pendidikan (Teori Dan Praktik)*, 5(2), 36–39. <https://doi.org/10.26740/jp.v5n2.p36-39>