

ABSTRAK

Jati, Krisna Mahendra. 2022. Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan Pada Peningkatan Keterampilan Dribble Pada Tim Basket Putri Sma Persatuan Kedungpring Lamongan. Program Studi Pendidikan Jasmani. Fakultas Pedagogi dan Psikologi. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing (1) Dr. H.Harwanto,M.Pd. Pembimbing (2) Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd.

Kata Kunci : Kemampuan dribble, Metode Latihan Kecepatan dan Kelincahan

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan kemampuan *dribbling* bola basket dengan metode Kecepatan dan Kelincahan pada tim bola basket putri SMA Persatuan.

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen, desain yang digunakan dalam penelitian ini menenggunakan desain penelitian *Desain one group pretest-posttest*. Prosedur penelitian ini adalah yang pertama melakukan terhadap variabel terikat dari satu kelompok subjek (*pretest*). Kedua subjek diberi perlakuan dengan jangka waktu tertentu. Ketiga melakukan pengukuran yang kedua (*posttest*) terhadap variabel bebas. Keempat membandingkan hasil pengukuran pertama (*pretest*) dengan hasil pengukuran kedua (*posttest*). Populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu 20 siswa, Teknik analisis data dilakukan dengan uji normalitas, uji homogenitas dan uji t.

Dari hasil penghitungan statistik menunjukkan nilai Uji t, Normalitas, Homogenitas. Dan Uji t sebesar nilai $0,000 < 0,05$. Normalitas nilai *sig* $0,200 > 0,05$. Dan homogenitas diperoleh *sig* sebesar 0,704. Yang artinya nilai *sig* = $0,704 > 0,05$., Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian latihan Kecepatan dan Kelincahan *dribble* terhadap kemampuan *dribble* pada tim basket Sma Persatuan Kedungpring.

ABSTRACT

Jati, Krisna Mahendra. 2022. *The Effect of Speed and Agility Training on Improving Dribble Skills on the Kedungpring Lamongan Unity High School Women's Basketball Team*. Physical Education Study Program. Faculty of Pedagogy and Psychology. PGRI Adi Buana University Surabaya. Supervisor (1) Dr. H.Harwanto,M.Pd. Supervisor (2) Shandy Pieter P. S.Pd.M.Pd.

Keywords: Dribble Ability, Speed Training Methods and Agility.

This research aims to find out the improvement of basketball dribbling skills with speed and agility methods on the Unity High School women's basketball team.

This research method is an experimental research, the design used in this study using a research design One group pretest-posttest design. The procedure of this research is the first to do the dependent variable from one group of subjects (pretest). Both subjects were treated with a certain period of time. The third performs the second measurement (posttest) on the independent variables. Fourth, compare the results of the first measurement (pretest) with the results of the second measurement (posttest). The population and sample in this study were 20 students. The data analysis technique was carried out by normality test, homogeneity test and t test.

From the results of statistical calculations show the value of t test, normality, homogeneity. And the t-test is $0.000 < 0.05$. Normality sig value $0.200 > 0.05$. And homogeneity obtained sig of 0.704. Which means the value of sig = $0.704 > 0.05$. So it can be concluded that there is an effect of providing speed and dribble training on the dribbling ability of the Kedungpring High School basketball team.