

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan *Agility* Dengan Metode *Lateral Run* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling***

Pembimbing : Alen Rismayadi M.Pd

**Dery Wijayanto  
1404018**

Latar belakang dilaksanakannya penelitian ini adalah kurangnya keterampilan *dribbling* pada pemain Garuda Bandung Basketball Academy khususnya pada kelompok umur 16 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *agility* dengan menggunakan metode *lateral run* terhadap peningkatan *dribbling* pemain Garuda Bandung Basketball Academy Ku-16. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan Teknik pengambilan datanya menggunakan tes. Subjek dalam penelitian ini adalah pemain Garuda Bandung Basketball Academy Ku-16 yang berjumlah 20 orang. Subjek dibagi menjadi dua kelompok menggunakan formulasi ordinal pairing. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Illinois dari Getchell dengan Teknik analisis data menggunakan uji-t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian pada kelompok eksperimen memperoleh nilai t hitung t tabel ( $3,409 > 1,83311$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan keterampilan *dribbling* pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok kontrol, di peroleh t hitung  $< t$  tabel ( $1,523 < 1,83311$ ), maka dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi perbedaan yang signifikan pada keterampilan *dribbling* pada saat *pretest* dan *posttest*. Pada kelompok eksperimen mengalami penurunan waktu sebesar 1,773 detik atau terjadi peningkatan kecepatan dengan presentase peningkatan 9,31%. Hal ini berarti kelompok eksperimen yang diberi latihan *lateral run* mengalami peningkatan keterampilan *dribbling*. Dengan demikian, dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *agility* dengan menggunakan metode *lateral run* terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* atlet Garuda Bandung Basketball Academy Ku-16.

Dery Wijayanto, 2020  
**PENGARUH LATIHAN AGILITY DENGAN METODE LATERAL RUN TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**Kata Kunci** : Lathan *Agility*, Metode *Lateral Run*, Keterampilan *Dribbling*

## **ABSTRACT**

### **Effect of *Agility* Exercise with *Lateral Run* Method on Increasing *Dribbling* Skills**

Guidance : Alen Rismayadi M.Pd

**Dery Wijayanto**  
**1404018**

The background of the implementation of this research was the lack of dribbling skills on Ku-16 Garuda Bandung Basketball Academy players. This study aims to determine the effect of agility training by using the lateral run method to increase the dribbling of Garuda Bandung Basketball Academy Ku-16 players. This research is an experimental study with data retrieval techniques using tests. The subjects in this study were Garuda Bandung Basketball Academy Ku-16 players totaling 20 people. Subjects were divided into two groups using ordinal pairing formulations. The instruments used in this study were Illinois tests from Getchell with data analysis techniques using the t-test through the prerequisite test for normality test and homogeneity test.

The results of the study in the experimental group obtained the value of t arithmetic t table ( $3,409 > 1,83311$ ), it can be concluded that there were significant differences in dribbling skills at the pretest and posttest. In the control group, obtained t count  $< t$  table ( $1,523 < 1,83311$ ), it can be concluded that there was no significant difference in dribbling skills at the pretest and posttest. In the experimental group experienced a decrease in time of 1.733 seconds or an increase in speed with a percentage increase of 9.31%. This means that the experimental group given lateral run training experienced an increase in dribbling speed. Thus, it can be concluded that there is an effect of agility training

Dery Wijayanto, 2020  
**PENGARUH LATIHAN AGILITY DENGAN METODE LATERAL RUN TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

using the lateral run method for increasing the dribbling of Garuda Bandung Basketball Academy Ku-16 players

***Keyword : Agility Exercises, Lateral Run Method, Dribbling Skills***

Dery Wijayanto, 2020  
**PENGARUH LATIHAN AGILITY DENGAN METODE LATERAL RUN TERHADAP  
PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu