**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMA NEGERI 1 LUBUK LINGGAU**

**SIGIT PUTRA**

**2020151145**

# **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk melatih kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau dalam menggiring bola, mengidentifikasi kesalahan yang sering dilakukan saat men*dribble* bola basket, dan memberikan treatmen berupa latihan *ladder drill* untuk mendapatkan hasil *dribbling* yang lebih baik. Sebanyak 20 siswa didalam eskul ini dilatih oleh peneliti pada hari Rabu, Jum’at Minggu di lapangan SMA Negeri 1 Lubuklinggau pada pukul 15.30 s.d 17.00 . Data dikumpulkan menggunakan tes *dribbling* zig-zag *yaitu pre-test* dan *post-test.* tujuannya untuk membandingkan tes *dribbling* awal sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan setelah diberi perlakuan berupa jumlah rintangan yang semakin banyak lewati dibanding sebelum diberi perlakuan. Penelitian ini mengindikasikan bahwa adanya pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* bola basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

 **Kata kunci :** Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Di SMA Negeri 1 Lubuk linggau