**PENGARUH LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* TERHADAP KECEPATAN *DRIBBLING* PADA SISWA EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET DI SMP NEGERI 1 BUNGA MAYANG OKU TIMUR**

**Veni Suryani**

**2019151025**

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Bunga Mayang OKU Timur. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen. Subjek dari penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola basket SMP Negeri 1 Bunga Mayang. Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur instrument atau tes. Berdasarkan hasil penelitian dan data yang telah diuraikan serta dilakukan uji normalitas dan uji hipotesis dengan data statistik uji t, didapatkan data hasil dari perhitungan “uji t” didapat hasil 14,09 sedangkan $t\_{tabel}$ adalah 1,860 yang diperoleh dari distribusi t dengan dk (10-2) = 8 dan $α=0,05$, tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis diterima$ Hα$ jika $t\_{hitung}$ > $t\_{tabel}$ dan ditolak jika Ho $t\_{hitung}$ < $t\_{tabel}$, karena $t\_{hitung}$ (14,09) > $t\_{tabel}$ (1,860) maka terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test,* dengan demikian maka hipotesis Ho ditolak dan hipotesis$ Hα$ diterima. Pernyataan $Hα$ yaitu : Ada pengaruh dari latihan lari *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMP Negeri 1 Bunga mayang OKU Timur.