

## Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket Di Sma Negeri 1 Lubuk Linggau

Sigit Putra<sup>1\*</sup>, Ilham Arvan Junaidi<sup>2</sup>, Rury Rizhardi<sup>3</sup>  
<sup>1-3</sup> Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jl. Jend. A. Yani Lorong Gotong Royong, 9/10 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30116

\*Korespondensi penulis: [sigitputra1510@gmail.com](mailto:sigitputra1510@gmail.com)

**Abstract:** *This research aims to train the agility of extracurricular basketball students at SMA Negeri 1 Lubuklinggau in dribbling the ball, identify mistakes that are often made when dribbling basketball, and provide treatment in the form of ladder drill exercises to get better dribbling results. A total of 20 students in this extracurricular activity were trained by researchers on Wednesday, Friday and Sunday in the field of SMA Negeri 1 Lubuklinggau from 15.30 to 17.00. Data was collected using the zig-zag dribbling test, namely pre-test and post-test. The aim is to compare the initial dribbling test before being given treatment and after being given treatment. The results of the research showed that there were significant changes after being given treatment in the form of an increasing number of obstacles to overcome compared to before being given treatment. This research indicates that there is an influence of ladder drill training*

**Keywords:** *Ladder, Dribbling, Extracurricular, Basketball*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk melatih kelincahan siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau dalam menggiring bola, mengidentifikasi kesalahan yang sering dilakukan saat mendribble bola basket, dan memberikan treatment 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 :** Ladder, Dribbling, Ekstrakurikuler, Basket

### 1. LATAR BELAKANG

Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis yang melibatkan gerakan tubuh dengan berbagai manfaat. Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk menyehatkan dan meningkatkan kesehatan, tetapi juga berfungsi untuk meningkatkan ekonomi, budaya, dan pendidikan di seluruh dunia. Mereka menjadi satu kesatuan yang kuat dan tidak dapat dipisahkan. Sebelum merdeka, Indonesia telah mengenal olahraga. Namun, olahraga akhirnya dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan, khususnya pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani mengajarkan siswa tentang berbagai jenis olahraga. Olahraga tidak hanya mengajarkan nilai-nilai kebugaran tetapi juga mengajarkan nilai-nilai prestasi yang dapat membantu menciptakan peluang lapangan pekerjaan baru untuk pertumbuhan peserta didik. Bola basket telah lama dimasukkan ke dalam program pendidikan jasmani. Setiap sekolah biasanya memberikan pembinaan melalui berbagai kegiatan

ekstrakurikuler, baik secara akademik maupun lapangan, untuk membangun dan menyalurkan aspirasi prestasi akademik dan olahraga siswa.

Kegiatan ekstrakurikuler, seperti bola bola tangan, bulu tangkis, futsal, dan lainnya, memiliki tujuan untuk meningkatkan keterampilan motorik dan mental siswa serta meningkatkan potensi mereka. Namun, basket merupakan olahraga yang paling banyak diminati oleh para siswa, jika dibandingkan dengan ekstrakurikuler lainnya. Sekolah biasanya mengadakan ekstrakurikuler basket di luar waktu pelajaran, dan beberapa sekolah sengaja melakukannya di luar waktu pelajaran agar tidak mengganggu proses belajar akademik dan untuk meningkatkan prestasi siswa di non akademik. Selain itu, lebih banyak siswa yang suka bermain basket dari pada jenis olahraga lainnya. Pada semester genap tahun 2024, banyak siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau, khususnya, tercatat sudah memiliki 20 anggota basket yang aktif. Sekolah ini juga telah banyak mendapatkan memenangkan beberapa lomba, termasuk juara di kejuaraan antar sekolah daerah maupun piala bergengsi lainnya. Pelatih saat ini terus mengembangkan ekstrakurikuler ini dengan terus melatih siswa yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Oleh karena itu ada banyak cara yang dapat dilakukan oleh pelatih basket untuk dapat meningkatkan kemampuan dribbling dengan cara melatih kelincahan mereka. Kemampuan ini dapat dapat dicapai dengan melakukan latihan kelincahan, salah satu latihannya ialah dengan melakukan latihan ladder drill. (M Said Zainuddin et al., 2023) menjelaskan ladder drill merupakan salah satu metode latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari dan juga unsur unsur yang mempengaruhi kecepatan seperti kontraksi otot-otot. Semakin lincah pemain semakin bagus juga kualitas dribbling yang diharapkan maka dari itu peneliti akan memberikan menu latihan ladder drill untuk menambah kualitas dribbling pada siswa dengan latihan 4 kali dalam seminggu di hari senin rabu, jumat dan minggu pada sore hari pukul 15.00 s.d 17.00 wib di lapangan basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Latihan ladder drill adalah alat media tangga yang membantu menunjang program latihan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler bola basket guna mendapatkan kualitas dribbling yang maksimal. Penelitian yang dilakukan peneliti ini memiliki instrumental dari jurnal penelitian yang berhubungan dengan latihan ladder drill sebagai alat bantu untuk menunjang kualitas dribbling.

## 2. KAJIAN TEORITIS

### Sejarah dan Pengertian Permainan Bola Basket

Permainan bola basket diciptakan oleh Dr. James A. Naismith salah seorang guru pendidikan jasmani Young Mens Christian Association (YMCA) Springfield, Massachusetts (sekarang dikenal Springfield Collage), Amerika Serikat Pada tahun 1891 Naismith menciptakan permainan yang mengkombinasikan sepakbola dan rugby sampai menjadi permainan yang baru. Muncul gagasan menciptakan permainan menggunakan bola sepak dan keranjang buah persik yang digantungkan setinggi 3,05 m dan membaginya menjadi dua tim yang bertujuan untuk mencetak skor atau memasukkan bola lebih banyak dari pada lawan. Gagasan lain yang mendorong terwujudnya cabang olahraga baru ini ialah adanya kenyataan bahwa waktu itu keanggotaan dan pengunjung sekolah tersebut kian hari kian merosot. Sebab utamanya adalah rasa bosan dari para anggota dalam mengikuti latihan olahraga senam yang gerakannya kaku. Di samping itu kebutuhan yang dirasakan pada musim dingin untuk tetap melakukan olahraga yang menarik semakin mendesak. Permainan bola basket mulai menyebar begitu pesat hingga pada tahun 1920 basketball menjadi olahraga nasional di amerika. Setelah mengalami perkembangan dan sosialisasi yang baik, olahraga bola basket menyebar ke luar negara asalnya. (Saichudin M & Sayyid Agil Rifqi Munawar, 2019)

Permainan bola basket adalah salah satu olahraga yang paling digemari oleh penduduk Amerika Serikat dan penduduk di belahan bumi lainnya, di antaranya adalah sebagian penduduk yang berasal dari Amerika Selatan, Eropa Selatan, Lithuania, serta Indonesia juga tentunya. Permainan bola basket mempunyai sejarah yang cukup panjang di Indonesia, awalnya dimulai dengan masuknya gelombang perantau-perantau dari negara cina ke Indonesia pada tahun 1920-an. Para perantau cina membawa permainan bola basket yang sudah lebih dulu berkembang di negara Cina. Mereka membentuk komunitas sendiri termasuk mendirikan sebuah sekolah yang bernama sekolah Tionghoa. Pada sekolah tersebut, permainan bola basket menjadi olahraga wajib yang harus dimainkan oleh setiap siswa yang belajar disana. Tidaklah mengherankan jika disetiap sekolah ada lapangan permainan bola basket serta tidak heran juga jika para pemain basket yang menonjol permainannya berasal dari sekolah-sekolah Tionghua tersebut. (Saichudin & Sayyid Agil Rifqi Munawar, 2019)

Tinggi badan merupakan faktor utama dalam permainan bola basket terutama ketika melakukan *lay up*, karena dalam melakukan *lay up* memerlukan tingginya lompatan agar pencapaian lebih maksimal selain itu Keseimbangan yang

kuat juga perlu untuk mencapai tujuan tersebut. Seorang pemain basket hendaknya harus memiliki tinggi badan dan keseimbangan yang baik dan memiliki teknik keterampilan menembak yang baik serta memiliki daya konsentrasi yang baik pula agar pada saat melakukan *lay up* tepat sasaran pada ring basket sehingga hasilnya memuaskan. Akan tetapi pada pelaksanaannya test pengukuran belum pernah dilakukan untuk mengetahui kontribusi yang diberikan. Berdasarkan permasalahan diatas penelitian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan tinggi badan dan keseimbangan dinamis terhadap kemampuan *lay up* dalam permainan bola basket (Didi Suryadi et al., 2022).

Permainan bola basket bertujuan untuk lebih meningkatkan kemampuan motorik kasar pada anak, khususnya memacu otot-otot besar anak, mengontrol gerakan tubuh, meningkatkan, mengembangkan dan mengkoordinasikan untuk kemampuan fisik motorik yang sehat, kuat, terampil dan lincah (Ardhana Reswasari, 2022).

Berdasarkan masing-masing pendapat diatas bahwa bola basket merupakan sebuah olahraga yang sangat populer dikalangan anak-anak maupun remaja. Bola basket dapat dimainkan di luar (Out Door) maupun (Ind Door) dan dimainkan oleh dua tim masing-masing tim memiliki 5 pemain tujuannya untuk mencetak angka dengan cara memasukan bola ke keranjang lawan sebanyak banyaknya skor yang paling banyak membuat angka adalah pemenangnya.

### **Sarana dan Prasarana Bola Basket**

#### **1. Lapangan Bola Basket**

Lapangan bola basket berbentuk persegi panjang dengan dua standar ukuran, yakni panjang 28,5 meter dan lebar 15 meter untuk standar National Basketball Association (NBA) dan panjang 26 meter dan lebar 14 meter untuk standar Federasi Bola Basket Internasional. Perbedaan ukuran itu mengacu pada postur tubuh pemain Amerika yang cenderung lebih besar. Tiga buah lingkaran yang terdapat di dalam lapangan basket memiliki panjang jari-jari yaitu 1,80 meter.

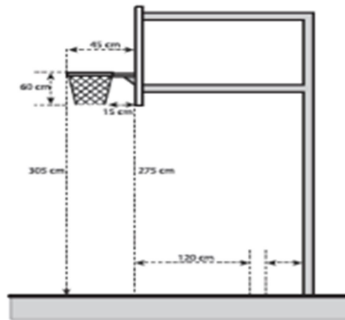


**Gambar 1** Lapangan Bola Basket

Panjang garis tengah lingkaran pada lapangan basket adalah 1,80 meter dengan ukuran lebar garis yaitu 0,05 meter. Panjang garis akhir lingkaran daerah serang yaitu 6 meter. Sedangkan panjang garis tembakan hukuman yaitu 3,60 meter.

## 2. Keranjang dan Papan Pantul

Jarak lantai sampai ke papan pantul bagian bawah adalah 2,75 meter. Sementara jarak papan pantul bagian bawah sampai ke ring basket adalah 0,30 meter. Ring basket memiliki panjang yaitu 0,40 meter. Sedangkan jarak tiang penyangga sampai ke garis akhir adalah 1 meter.



Gambar Jarak Tinggi Ring Bola Basket

Panjang papan pantul bagian luar adalah 1,80 meter sedangkan lebar papan pantul bagian luar adalah 1,20 meter. Dan panjang papan pantul bagian dalam adalah 0,59 meter sedangkan lebar papan pantul bagian dalam adalah 0,45 meter.

## 3. Bola Basket

Bola basket terbuat dari karet dan dilapisi bahan sintetis. Keliling bola antara 75 cm s.d. 78 cm, dan beratnya antara 600 gram s.d. 650 gram. Ketentuan standar bola dan ketika berisi udara adalah bila dipantulkan lantai yang keras dari tempat ketinggian 1,80 meter-bola akan memantul setinggi antara 1,20 meter s.d. 1,40 meter.



Gambar 2 Bola Basket

### **Dribbling (Menggring Bola)**

Pada hakikatnya *dribble* merupakan teknik pokok yang dikuasai dalam bermain bolabasket, tetapi *dribble* mempunyai keunggulan tersendiri dalam permainan bolabasket yaitu untuk memudahkan serangan *fast break* (serangan balik), lebih cepat menuju kegawang ring lawan, untuk menerobos perthanan lawan. *Dribble* bervariasi baik arah dan kecepatannya, selanjutnya memasukan bola ke dalam keranjang atau ring lawan bisa dikatakan hal yang menarik dalam permainan bola basket (Kris Panji Eka Putra & Budi Astuti, 2023).

Setiap tim memerlukan pemain yang mempunyai kepercayaan diri dan keterampilan untuk *mendribble* bola menghadapi jenis pertahanan apapun. Teknik dasar ini tentunya sangat membantu seorang pemain dalam mencetak angka secara langsung karena berguna mendekati pemain ke arah ring (Saichudin & Sayyid Agil Rifqi Munawar, 2019)



**Gambar 3 Dribbling**

### **Ladder Drill**

Menurut (Egi Nurhidayat, 2021) latihan berasal dari kata bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises* dan *training*. Dalam istilah bahasa indonesia kata-kata tersebut semuanya memiliki arti yang sama yaitu latihan. Namun dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda. Sedangkan (Muhamad Agus & Intan Primayanti, 2020a) latihan adalah suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresive dan individu.

Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologi dan psikologi manusia untuk mencapai asaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang

panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntunan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan (Wahyu Ramadhan & Dikdik Zafar Sidiq, 2019)

*Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah. *Ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincihan atau *agility* (Muhamad Agus & Intan Primayanti, 2020).

Bentuk latihan *ladder drill* sebagai program latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincihan, agar penguasaan bola dan kelincihan dapat menjadi kombinasi yang baik dan tepat saat menggiring bola. *Ladder drill* merupakan salah satu bentuk latihan kelincihan dengan menggunakan alat bantu yang dinamakan tangga ketangkasan dengan cara melompati, berlari, meloncat dengan berbagai gerakan saat melewati tangga ketangkasan tersebut untuk meningkatkan kelincihan (Ruli Agil Febrian & Ananda Perwira Bakti, 2021).

Bentuk latihan kelincihan yang dapat diterapkan kepada atlet salah satunya latihan *ladder drill*. Menggunakan *ladder drill* akan dapat memacu peningkatan kelincihan atlet. Lepas dari *ladder* dapat meningkatkan kelincihan namun penerapannya harus variatif untuk mengantisipasi kejenuhan dalam menerapkan latihan (Hardi Fansuri & Rahman Situmeang, 2021)

Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan ditanah atau dilantai. Ada berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan tangga yang diletakkan ditanah/lantai, dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Latihan *ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincihan atau *agility* (Achmad Nuryadi & Guntur Firmansyah, 2018)

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dapat memperoleh hasil yang baik dan sesuai dengan harapan, maka metode penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Dasar penggunaan metode eksperimen adalah kegiatan percobaan dengan *pre-test* (sebelum diberi perlakuan) dan *post-test* (setelah diberi perlakuan) dengan latihan *ladder drill*. Jadi untuk menyelidiki hubungan sebab akibat, metode eksperimen adalah metode yang paling tepat. Sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2018) metode penelitian eksperimen adalah metode yang merupakan metode kuantitatif, digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel

independen (*treatment*/perlakuan) terhadap variabel dependen (hasil) dalam kondisi yang terkontrol.

#### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Tes menggiring bola akan menggunakan tes *dribbling zig-zag* penejelasanannya sebagai berikut:

1. Nama tes : Instrumen tes variabel (Y) tes hasil *dribbling* bola.
2. Tujuan tes : Untuk mengukur hasil *dribbling*
3. Sumber : Nurhasan (2001)4. 4.
4. Petunjuk Pelaksanaan :
  - a. Pada saat melakukan tes, *testee* berdiri dengan bola di belakang garis awal/*star*
  - b. Setelah aba-aba “ya”, *stopwatch* dihidupkan lalu *testee* diberikan waktu 30 detik untuk melewati rintangan sebanyak mungkin.
  - c. Apabila setelah *testee* mencapai titik *start* kembali waktu 30 detik belum usai maka *testee* berhak melanjutkan *dribble*-nya dengan rute semula
  - d. Skor ditentukan oleh jumlah rintangan yang dilewati *testee*
  - e. Jika *testee* melakukan kesalahan pada saat *dribbling* maka tes harus diulangi.

#### **5. HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **Hasil Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau pada atlet siswa putra ekstrakurikuler bola basket dengan sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap kemampuan *Dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Dalam penelitian ini, data yang dihasilkan dari penelitian ini adalah data kuantitatif yang diperoleh dengan menggunakan metode eksperimen. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan tes. Tes yang digunakan adalah tes *dribbling* bola basket dengan menggunakan lapangan yang ada di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

Hasil penelitian yang merupakan hasil tes *dribbling* bola basket yang diperoleh atlet dari hasil tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) yang telah diberikan, dengan menggunakan metode *Pre-eksperimen Design Group* yaitu dengan *One-Group Pretest-posttest Design (pretest-posttest)* satu *group*. Tes ini dilaksanakan di lapangan bola basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau.



**Hasil Tes Awal (Pretest)**

Deskripsi hasil penilaian data *pretest* kemampuan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau data dideskripsikan sebagai berikut :

1. Rentang = Nilai terbesar – Nilai terkecil  
= 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 1 Daftar Distribusi Hasil Tes Awal (Pretest)**

No	Kelas Interval	Fi	Xi	FiXi	Xi <sup>2</sup>	Fi·Xi <sup>2</sup>
1	3-4	2	3.5	7	12.25	24.515
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				

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Data Pretest Drbbling Bola Basket SMA Negeri 1 Lubuk linggau**

<i>Pretest</i>			
No	Kelas Interval	Frekuensi	Presentase
1	3-4	2	10%
2	5-6	5	25%
3	7-8	10	50%
4	9-10	2	10%
5	11-12	1	5%
Jumlah		20	100%

Berdasarkan pada tabel diatas dari 20 orang sampel. Di peroleh bahwa pada interval 3-4 terdapat sebanyak 2 atlet (10%) sedangkan pada interbal 5-6 terdapat sebanyak 5 atlet (25%). Pada interval 7-8 terdapat sebanyak 10 atlet (50%), sedangkan pada interval 9-10 terdapat sebanyak 2 atlet (10%). Sedangkan pada interval 11-12 terdapat sebanyak 1 atlet (5%).

### Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

Deskripsi hasil penilaian data *posttest* kemampuan *dribbling* bola basket pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lubuklinggau dapat dideskripsikan sebagai berikut :

$$1. \text{ Rentang} = \text{Nilai terbesar} - \text{Nilai terkecil}$$

$$= 15 - 7$$

$$= 8$$

$$2. \text{ Banyak kelas} = 1 + 3, \log n$$

$$= 1 + 3,3 \log 20$$

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

$$= 1 + 4,29$$

$$= 5,29 \approx 5$$

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

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

$$= 1,6 \approx 2$$

**Tabel 3** Daftar Distribusi Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

No	Kelas Interval	Fi	Xi	FiXi	Xi <sup>2</sup>	FiXi <sup>2</sup>
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	9.5	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** Distribusi Frekuensi Data *Posttest Dribbling* Bola Basket SMA Negeri 1 Lubuk linggau

<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%

Berdasarkan pada table di atas dari 20 orang sampel. Diperoleh bahwa pada interval 7-8 terdapat sebanyak 2 atlet (10%). Sedangkan pada interval 9-10 terdapat sebanyak atlet (30%). Pada interval 11-12 terdapat sebanyak 8 atlet (40%), Sedangkan pada interval 13-14 terdapat sebanyak 3 atlet (15%). Sedangkan pada interval 15-16 terdapat sebanyak 1 atlet (5%).

### **Pembahasan**

Dalam pelaksanaan dilapangan, atlet siswa sangat antusias mengikuti tahap demi tahap latihan yang diberikan, itu dikarenakan atlet siswa SMA Negeri 1 Lubuklinggau sangat menyukai permainan bola basket, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bola basket, atlet siswa harus melakukan latihan dasar dan serangkaian latihan misalnya pelaksanaan latihan dengan pendekatan bermain dilakukan dengan cara memilih jenis permainan yang gerakannya memuat unsur gerakan teknik dasar permainan bola basket khususnya pada teknik *dribbling* bola basket. Untuk memenuhi unsur gerakan teknik dasar *dribbling* bola basket, peneliti memilih latihan yang tepat, yaitu latihan *ladder drill*. Penerapan latihan *ladder drill* dimaksudkan untuk membiasakan atlet dalam melatih gerakan dasar *dribbling* dalam permainan bola basket. Latihan *ladder drill* pada *dribbling* bola basket cukup memberikan semangat baru pada pembelajaran atlet siswa putra, hal ini dapat dilihat dari peran aktif siswa selama proses latihan berlangsung dan juga banyak atlet siswa yang meminta mengulangi latihan tersebut karena belum puas dengan hasil yang telah didapatkan, kemudian kegiatan proses pembelajaran mampu mendorong kreativitas atlet siswa untuk beraktivitas selama kegiatan. Sebagian besar atlet siswa dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dengan cukup baik, namun masih tetap dibawah pengawasan peneliti dan pelatih bola basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau

Data penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan latihan *dribbling* bola basket melalui penerapan latihan *ladder drill* dapat menciptakan pembelajaran lebih aktif, atlet siswa antusias mengikuti pembelajaran dan senang dalam melakukan tugas gerak yang diberikan pelatih sehingga keterampilan gerak atlet siswa dan penguasaan materi *dribbling* bola basket meningkat sehingga nilai hasil belajar *dribbling* bola basket yang diperoleh atlet siswa juga meningkat.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada atlet siswa SMA Negeri 1 Lubuklinggau didapatkan hasil tes awal atau *pretest* rata-rata mendapatkan 7 dengan nilai terbaik perolehan *dribbling* bola basket adalah 11 dan nilai terendah 3, dari 20 orang sampel. Diperoleh bahwa pada interval 3-4 terdapat sebanyak 2 atlet siswa (10%), sedangkan pada interval 5-6 terdapat sebanyak 5 atlet siswa (25%). Pada interval 7-8 terdapat sebanyak 10 atlet siswa (50%), sedangkan pada interval 9-10 terdapat sebanyak 2 atlet siswa (10%). Sedangkan pada interval 11-12 terdapat sebanyak 2 atlet siswa (10%). Sedangkan pada saat *posttest* rata-rata yang didapat 11 setelah atlet siswa melakukan latihan *ladder drill* dengan nilai terbaik perolehan *dribbling* bola basket adalah 15 dan nilai terendah 7, dari 20 orang sampel. Diperoleh bahwa pada interval 7-8 terdapat sebanyak 2 atlet siswa (10%), sedangkan pada interval 9-10 terdapat sebanyak 6 atlet siswa (30%). Pada interval 11-12 terdapat sebanyak 8 atlet siswa (40%), sedangkan pada interval 13-14 terdapat sebanyak 3 atlet siswa (15%). Sedangkan pada interval 15-16 terdapat sebanyak 2 atlet siswa (10%). Setelah data tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) didapat, maka dilakukan uji normalitas, dan dapat dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya diperoleh hasil uji-t dengan nilai 17,97.

Berdasarkan hasil perhitungan dan analisis data yang telah dikemukakan diatas ada peningkatan setelah atlet diberi latihan *ladder drill*. Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan Uji-t terdapat  $t_{hitung} = 17,97$  dan  $t_{tabel} = 1,73$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  hal ini berarti  $H_a$  diterima dan  $H_0$  ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

Berdasarkan kajian terdahulu yang relevan yang dilakukan oleh peneliti (Fadli Zainuddin & Muhammad Yusuf, 2021) Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pemain Futsal Undikma. Dari hasil analisis data menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma mengingat  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$

(15,48 > 1,812). Kesamaannya terletak pada metode penelitian sedangkan perbedaannya terletak pada subjek, objek, waktu dan tempat penelitian.

(Muhamad Agus & Intan Primayanti, 2020c) Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Bulutangkis PB. Penanggak Gunung Sari. Dari hasil penelitian dan analisa data yang dilakukan dengan menggunakan rumus statistik menunjukkan hasil bahwa  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel ( $5,058 > 2,145$ ). Kesamaannya terletak pada metode penelitian sedangkan perbedaannya terletak pada subjek, objek, waktu dan tempat penelitian.

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu diatas, hasil penelitian tentang pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau menunjukan bahwa dalam menggiring bola (*dribble*) bola basket adalah kemampuan teknik dasar seorang pemain memindahkan bola menggunakan tangan dengan secepat-cepatnya sebagai bentuk tujuan untuk mengadakan serangan balik, melewati lawan dan mengatur tempo pemain serta untuk mencetak angka sebanyak banyaknya tanpa kehilangan keseimbangan. Agar atlet siswa mampu melakukan *dribble* dengan baik, maka yang penting untuk diperhatikan adalah melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuan kondisi fisik seperti latihan *ladder drill*. Dengan diberikan perlakuan tersebut diharapkan atlet siswa dapat memahami secara baik dan benar pada teknik *dribble* permainan bola basket. Karena kelincahan dibutuhkan untuk mengubah arah gerakan tanpa mengurangi gerakan.

## 6. KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap atlet siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau, hasil rata-rata pretest sebesar 7 dan rata-rata post-test sebesar 11, hal tersebut menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kualitas *dribbling* pada atlet siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau. Karena terjadi peningkatan setelah diberikan perlakuan dibandingkan sebelum diberi perlakuan atau treatment. Pada pengujian hipotesis diperoleh nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau  $17,97 > 1,73$ , sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kemampuan *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 1 Lubuklinggau.

## **Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi Universitas, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan perbaikan prestasi cabang olahraga bola basket di Universitas PGRI Palembang.
2. Bagi pelatih/guru olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan perbaikan latihan *dribbling* bola basket pada atlet siswa SMA Negeri 1 Lubuklinggau.
3. Bagi atlet hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas kemampuan *dribbling* dalam permainan bola basket.

## **REFERENSI**

- Achmad, N., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan lari 60 meter di sekolah basket LOC Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 2(1), 64.
- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan.
- Agus, M., & Primayanti, I. (2020a). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB. Penanggung Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika*, 1(1), 33.
- Agus, M., & Primayanti, I. (2020b). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB. Penanggung Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika*, 1(1), 34.
- Agus, M., & Primayanti, I. (2020c). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pada pemain bulutangkis PB. Penanggung Gunung Sari. *Journal Sport Science, Health and Tourism of Mandalika*, 1(1), 35.
- Asshiddiqi, H., & Wahyudi, H. (2020). Pengaruh latihan agility ladder drill terhadap kelincahan pemain futsal SPORTIFO FC U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(3), 134.
- Cahya, R. N., Suparto, A., & Prasetyo, D. A. (2021). Konsentrasi dan keseimbangan: Faktor yang mempengaruhi keberhasilan shooting bola basket. *Sriwijaya Journal of Sport*, 1(1), 48.
- Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021). Kontribusi variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet bulu tangkis. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*, 1(2), 118.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepak bola. 382.
- M, S., & Munawar, S. A. R. (2019). *Buku ajar bola basket*.

- Nurhidayat, E. (2021). Pengaruh latihan menggunakan alat bantu target terhadap ketepatan long passing dalam permainan sepak bola.
- Putra, K. P. E., & Astuti, B. (2023). Penerapan media audio visual dalam meningkatkan hasil belajar dribble bola basket. *Jurnal Ilmiah Mandalika Education*, 1(1), 169.
- Putri, N. I., & Umar, A. (2020). Kemampuan teknik dasar bola basket atlet putra klub Genta Kota Pariaman. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 3(4), 16.
- Ramadhan, W., & Sidiq, D. Z. (2019). Pengaruh metode circuit training terhadap daya tahan cardiovascular cabang olahraga atletik nomor lari jarak jauh. *Jurnal Kepelatihan Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*, 11(2), 9.
- Reswasari, A. (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.
- Selan, M., Baun, A., Rajagukguk, C. P. M., & Rohi, I. R. (2023). Profil keterampilan teknik dasar bola basket mahasiswa. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 3(2), 75.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan kondisi fisik.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). Pelatihan kondisi fisik.
- Sugiyono. (2018). Metode penelitian kuantitatif kualitatif.
- Suryadi, D., Saputra, E., & Wahyudi, I. (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.
- Warah, G. G. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan dribbling siswa SMA Negeri 9 Palembang.
- Warah, G. G. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kemampuan dribbling pada siswa ekstrakurikuler bola basket di SMA Negeri 9 Palembang. (p. 31).
- Zahra Syahputri, A., & Syafitri, F. D. F. R. (2023). Kerangka berpikir penelitian kuantitatif. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 2(1), 161.
- Zainuddin, F., & Yusuf, M. (2021). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dan kecepatan pemain futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(2), 262.
- Zainuddin, M. S., Masjaya, A. M., & Hasanuddin, M. I. (2023). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan lari 100 meter. *Jurnal Penjakora*, 10, 138.