

ABSTRAK

Tata Dealian Malfirah (2024) : Penerapan Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribble* Pada Pemain Putri Klub Glanders Kabupaten Merangin

Permasalahan dalam penelitian ini adalah pemain bola basket Klub Glanders Kabupaten Merangin masih kurang memiliki kemampuan teknik dasar khususnya *dribble*. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan kemampuan *dribble* pemain putri bola basket putri Klub Glanders Kabupaten Merangin dengan menggunakan metode penerapan variasi latihan *dribble*. Manfaat dari penelitian ini adalah untuk membantu pelatih meningkatkan keterampilan dan kemampuan *dribble* serta mengembangkan variasi latihan teknik *dribble*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Populasi dalam penelitian adalah pemain putri bola basket Klub Glanders di Kabupaten Merangin yang berjumlah 13 orang. Tehnik dalam pengambilan sampel adalah tehnik *total sampling*, jadi sampel dalam penelitian ini yaitu jumlah dari populasi tersebut yaitu 13 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *AAHPERD basketball control test* yang berguna untuk mengukur kemampuan *dribble* pemain bola basket. Analisis data dan pengujian hipotesis menggunakan tehnik analisis menggunakan rumus uji-t dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Berdasarkan dari analisis data perhitungan uji-t diperoleh hasil dari nilai t_{hitung} adalah 4,99069 dan nilai t_{tabel} dengan tarif signifikansi ($\alpha = 0,05$) adalah 1,77093. Karena t_{hitung} 4,99069 lebih besar daripada t_{tabel} yaitu 1,77093 dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan dan pengaruh yang signifikan.

Dapat disimpulkan dari penelitian ini terdapat peningkatan kemampuan kecepatan pada pemain putri bola basket klub glanders Kabupaten Merangin dalam teknik *dribble* bola basket.

Kata Kunci : Variasi Latihan, Kemampuan *Dribble*, Pemain Bola Basket