

## ABSTRAK

LAZUARDI GARVIN AWANGGA. 2021. **Perbandingan Latihan *Footwork* Menggunakan *Cone* Dengan Latihan *Footwork* Menggunakan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pada Permainan Bola Basket.** Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Siliwangi Tasikmalaya.

Dalam permainan bola basket dibutuhkannya kelincahan yang bagus. Kurangnya kelincahan mempengaruhi permainan bola basket SMA Negeri 2 Ciamis, penelitian ini bertujuan memberi latihan dan bereksperimen pada kelincahan dengan memberi latihan *Footwork* menggunakan *Cone* dan latihan *Footwork* menggunakan *Ladder Drill* untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pada kelincahan serta manakan yang lebih efektif antara menggunakan *Cone* dan menggunakan *Ladder Drill*. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif berjenis eksperimen. Penelitian eksperimen ini dilakukan selama 16 pertemuan, yaitu dengan adanya *pre-test*, kemudian perlakuan yang diberikan selama 14 pertemuan, dan diakhiri dengan *post-test*. Populasi pada penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 2 Ciamis tahun ajaran 2020/2021. Dengan teknik sampel menggunakan teknik sampling jenuh dengan menggunakan seluruh populasi, dengan demikian jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 20 orang. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan tes kelincahan *zig-zag run*. Berdasarkan pengelolaan data menggunakan uji statistik, ternyata hasilnya terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Footwork* menggunakan *Cone* dengan latihan menggunakan *Ladder Drill* terhadap kelincahan pada permainan bola basket dan dari kedua latihan tersebut sama-sama efektif terhadap kelincahan dalam permainan bola basket pada siswa putra ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Ciamis Tahun 2020/2021.

**Kata kunci:** *Footwork*, *Kelincahan*, *Permainan Bola Basket*

## **ABSTRACT**

LAZUARDI GARVIN AWANGGA. 2021. *Comparison of Footwork Exercises Using Cones With Footwork Exercises Using Ladder Drills Against Agility in Basketball Games*. Department of Physical Education, Faculty of Teacher Training and Education, Siliwangi University, Tasikmalaya..

*The game of basketball requires good agility. Lack of agility affects the basketball game at SMA Negeri 2 Ciamis, this study aims to provide training and experiment on agility by giving footwork exercises using Cones and footwork exercises using Ladder Drills to find out whether there is an increase in agility and which one is more effective between using Cones and using ladders drills. This type of research is a quantitative experimental type. This experimental research was conducted for 16 meetings, namely with a pre-test, then the treatment was given for 14 meetings, and ended with a post-test. The population in this study were members of the basketball extracurricular at SMA Negeri 2 Ciamis for the 2020/2021 academic year. With the sampling technique using a saturated sampling technique using the entire population, thus the number of samples in this study were 20 people. The instrument used in this study was a zig-zag run agility test. Based on data management using statistical tests, it turns out that the results have a significant effect on footwork exercises using Cones with exercises using Ladder Drills on agility in basketball games and both of these exercises are equally effective on agility in basketball games for male students in extracurricular basketball. SMA Negeri 2 Ciamis Year 2020/2021.*

**Keywords:** *Agility, Basketball Game, Footwork*