

BAB 2

TINJAUAN TEORETIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Permainan Bola Basket

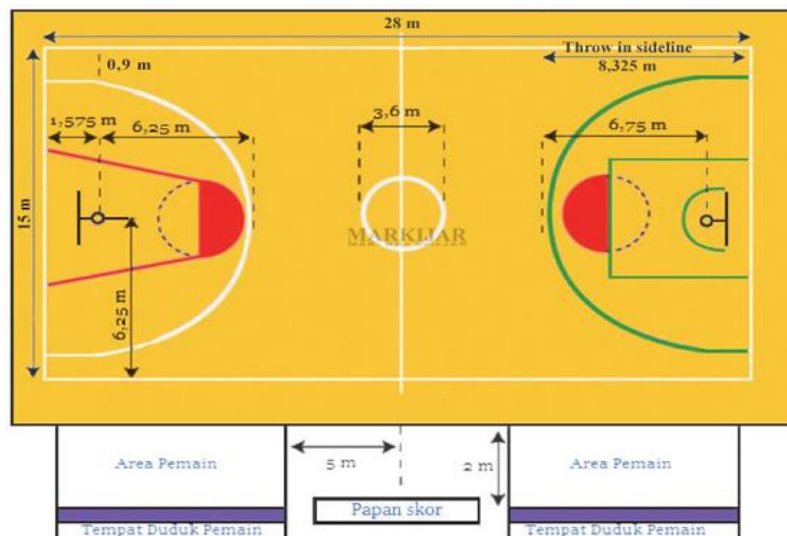
Basket lahir dari seorang Bernama Dr. James Naismith yang berprofesi sebagai guru olahraga di Massachusetts, Amerika Serikat. Sekitar bulan Desember 1891, Dia diperintahkan oleh sekolah tempat ia mengajar untuk membuat olahraga yang bisa dimainkan dalam ruangan karena cuaca saat itu memasuki musim dingin dan olahraga yang telah ada sebelumnya, seperti American football dan sepak bola, tidak bisa dimainkan. Berawal dari hal tersebut, Naismith memutar otak untuk memikirkan sebuah permainan olahraga baru yang bisa dimainkan di dalam ruangan.

Naismith memikirkan beberapa permainan yang sudah ada dan meminimalisasi beberapa risiko, terutama berkaitan dengan kontak fisik. Ia juga mencoba memanfaatkan peralatan yang ada dalam gedung sekolah semaksimal mungkin. Salah satu barang yang mencolok yang ada di gedung tersebut adalah keranjang tempat menyimpan buah. Kemudian, Naismith mencoba memanfaatkan keranjang tersebut dengan menggantungkannya setinggi tiga meter di dua sudut berlawanan. Saat itu, Naismith menyuruh siswa-siswanya membentuk dua tim untuk saling bertanding. Dengan menggunakan bola yang sering digunakan untuk sepak bola, Naismith memerintahkan siswanya untuk memasukkan bola ke dalam keranjang yang sudah siapkannya. Lalu, terciptalah permainan olahraga bola basket. Nama itu diambil dari peralatan yang digunakan pada awalnya, yaitu basket yang artinya keranjang. Lalu, Naismith mengatur permainan baru ini dengan beberapa aturan yang cukup rumit jika dibandingkan dengan aturan yang ada saat ini.

Awalnya, setiap tim dalam permainan bola basket memiliki pemain berjumlah sembilan orang dan belum ada sistem *dribbling* (menggiring) sehingga bola hanya dapat berpindah melalui *pass to pass* (lemparan). Peraturan bola basket diciptakan oleh Naismith sendiri. Hal tersebut menjadi aturan dasar permainan basket. Dari aturan dasar yang saat itu diciptakan, seiring dengan perkembangan bola basket, aturannya pun ikut berkembang. (Lukyani, L., & Agustina, R. S. (2020)).

Peralatan yang di perlukan dalam permainan bola basket adalah sebagai berikut :

- 1) Lapangan bola basket berbentuk persegi Panjang dengan ukuran Panjang lapangan 28 meter Lebar lapangan 15 meter

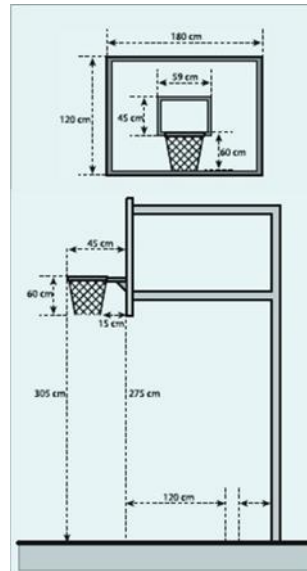


Gambar 2. 1 Lapangan Bola Basket

Sumber : Gambar dan Ukuran Lapangan Bola Basket Beserta Keterangan

- PENJASORKES

- 2) Ring Tinggi ring 3.05 meter Jaring ring dengan Panjang 45 cm Papan belakang ring/*backboard* dengan lebar 180 cm dan panjang 120 cm



Gambar 2.2 Ring Basket

Sumber: Gambar dan Ukuran Lapangan Bola Basket Beserta Keterangan -
PENJASORKES

2.1.2 Kelincahan

2.1.2.1 Pengertian Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu elemen penting komponen bimotoirtubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri. Hal senada juga diungkapkan oleh Santika (2015; 2020) yang mengungkapkan kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk merubah posisi ke arah yang berbeda. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah keberbagai posisi dalam kecepatan yang tinggi (Ahmad, 2018).

Menurut Mubarak (2018) kelincahan memiliki peran yang sangat penting bagi atlet dalam merubah posisi tubuhnya secara cepat. Hal ini tentu sangat penting mengingat olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, bulutangkis, pencak silat, serta olahraga lainnya membutuhkan unsur kelincahan dalam pelaksanaannya.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Kelincahan sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor, Mylsidayu, Apta dan Febi Kurniawan (2015:148) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain:

- 1) Komponen biomotor yang meliputi kekuatan otot, speed, power otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi.
- 2) Tipe Tubuh. Orang yang tergolong mesomorf lebih tangkas dari pada eksomorf dan endomorf.
- 3) Umum. Agility meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (rapid growth). Kemudian selama periode rapid growth tidak meningkat tetapi menurun. Setelah melewati rapid growth, maka agility meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut.
- 4) Jenis Kelamin. Anak laki-laki memiliki agility sedikit diatas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah pubertas perbedaan agility –nya lebih mencolok.
- 5) Berat Badan. Berat badan yang lebih dapat mengurangi agility.
- 6) Kelelahan. Kelelahan dapat mengurangi agility. Oleh karena itu, penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul.

Berdasarkan faktor-faktor tersebut, untuk menetapkan seseorang untuk dapat dikembangkan menjadi seorang atlet, sangat perlu diketahui kemampuan awal biomotornya, selain itu ternyata tipe, jenis kelamin, berat badan dan kelelahan sangat menentukan kelincahan atlet. atau bentuk tubuh juga sangat mempengaruhi kelincahan seseorang.

2.1.2.3 Bentuk-bentuk Latihan Kelincahan

Bentuk-bentuk kelincahan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan antara lain: *shuttle run*, *zig-zag run*, *squat thrust*, *boomerang run*, *obstacle run*, *dot drill*, *three corner drill*, dan *down the line drill*". (Harsono, 2018:50). Bentuk latihan lain lain yang dapat di gunakan untuk melatih kelincahan adalah latihan *ladder drill*. Menggunakan *ladder drill* akan dapat memacu

peningkatan kelincahan atlet. Walaupun latihan *ladder* dapat meningkatkan kelincahan namun penerapannya harus variatif untuk mengantisipasi kejenuhan dalam menerapkan latihan. Khoiruzzaman Assya'bani (2016:41) Kelincahan dapat dilatih dengan banyak cara untuk meningkatkannya, salah satunya adalah *ladder drills* / latihan tangga. *Ladder* merupakan salah satu bentuk alat latihan fisik yang menyerupai anak tangga yang diletakkan pada bidang yang datar atau di lantai.

2.1.3 Latihan

2.1.3.1 Pengertian Latihan

Apta Mylsdayu (2015, p. 54) menambahkan bahwa latihan adalah proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang melibatkan kombinasi teori dan praktik. Proses ini menggunakan metode dan aturan pelaksanaan yang berlandaskan pendekatan ilmiah. Prinsip-prinsip latihan yang terencana dan teratur menjadi fondasi penting dalam mencapai tujuan latihan dengan tepat waktu. Ini menunjukkan bahwa latihan harus dilakukan dengan perencanaan yang matang dan penerapan prinsip ilmiah untuk mencapai hasil yang optimal.

Harsono (Harsono, 2017, p. 50) menggaris bawahi bahwa latihan adalah proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan fokus pada penambahan beban latihan serta intensitas seiring berjalannya waktu. Proses ini mengharuskan peningkatan bertahap untuk mendorong adaptasi dan perkembangan yang diinginkan dalam tubuh dan kemampuan individu. Peningkatan ini harus dilakukan dengan hati-hati untuk menghindari cedera dan memastikan kemajuan yang konsisten.

Menurut Wiarto (2021, p. 5), latihan merupakan kegiatan yang memberikan perlakuan khusus kepada individu untuk meningkatkan berbagai aspek terkait dengan olahraga yang ditekuninya. Proses ini melibatkan peningkatan bertahap dari kualitas fisik dan psikis melalui metode yang terencana dengan tujuan yang jelas. Latihan bukan hanya tentang pengulangan aktivitas, tetapi juga tentang evolusi yang berkelanjutan menuju perbaikan yang lebih baik.

Latihan dapat didefinisikan sebagai proses terstruktur dan sistematis yang melibatkan pengulangan kegiatan dengan peningkatan bertahap dalam beban dan intensitas. Tujuan utama dari latihan adalah untuk meningkatkan kualitas fisik,

kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis seseorang dengan mengikuti prinsip ilmiah dan metodologi yang terencana.

2.1.3.2 Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari atlet dari rasa sakit dan timbul cedera selama dalam proses latihan.

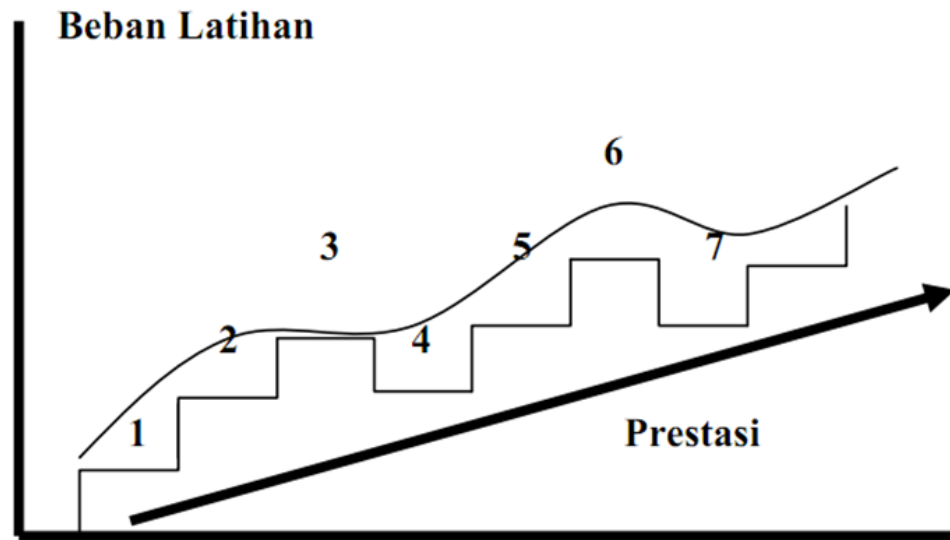
Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seharusnya dapat dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan tercapai dalam satu kali tatap muka. Menurut Apta Mylodayu (Apta Mylodayu, 2015) mengemukakan Prinsip-prinsip latihan ada 14 yaitu : 1) Prinsip beban bertambah (over load), 2) Prinsip multilateral, 3) Prinsip spesialisasi, 4) Prinsip individualisasi, 5) Prinsip spesifik, 6) Intensitas latihan, 7) Kualitas latihan. 8) Variasi latihan, 9) Lama latihan, 10) Volume latihan, 11) Densitas latihan, 12) Prinsip over kompensasi, 13) Prinsip reversibility, 14) Prinsip pulih asal.

Adapun prinsip-prinsip latihan yang berhubungan dengan permasalahan penelitian ini penulis uraikan sebagai berikut :

a. Prinsip Beban Bertambah (Over Load)

Mengenai prinsip beban lebih (over load) menurut Harsono (Harsono, 2017) Latihan yang tidak pernah ada peningkatan beban maka kemampuan atlet hanya sebatas beban latihan yang selama ini dia terima. Hanya melalui proses overload/pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan over kompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

Penerapan beban latihan dapat diberikan dengan berbagai cara seperti dengan meningkatkan frekuensi latihan, lama latihan, jumlah latihan, macam latihan, ulangan dalam satu bentuk latihan, selain itu juga harus diterapkan sistem tangga dengan adanya *unloading phase* seperti pada gambar di bawah ini



Gambar 2.3 Beban Latihan

Sumber: Harsono (2015, p. 54)

b. Kualitas Latihan

Harsono (2015, p. 76) mengemukakan bahwa latihan yang dikatakan berkualitas (bermutu), adalah Latihan dan drill-drill yang diberikan memang harus benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan, pengawasan dilakukan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan, dan prinsip-prinsip overload diterapkan.

Penerapan kualitas latihan dalam penelitian ini yaitu dengan cara mengawasi setiap pelaksanaan sampel dalam melakukan passing bawah formasi segitiga harus sesuai dan benar. Apabila atlet melakukan gerakan salah, harus segera diperbaiki dan dilanjutkan latihan lagi.

c. Variasi Latihan

Variasi latihan adalah latihan yang metode-metode dan materi/isi latihannya tidak selalu sama di setiap pertemuannya tapi tetap untuk satu tujuan pengembangan teknik dan tujuannya agar atlet tidak jenuh pada saat latihan. Menurut Harsono (Harsono, 2015) Untuk mencegah kebosanan berlatih ini, pelatih harus kreatif dan pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihan.

2.1.4 Latihan *Ladder*

Latihan *Ladder* adalah alat yang telah teruji dan terbukti efektif untuk meningkatkan kelincahan. Efek latihannya mirip dengan lompat tali, namun dengan beberapa keunggulan. Pertama, latihan *ladder* bersifat multi arah. Di sebagian besar olahraga, kita tidak terpaku pada satu olahraga saja. Kami bergerak maju, ke samping dan kadang ke belakang, kedua, kaki kita juga diperbolehkan bergerak mandiri dengan pola yang lebih kompleks daripada yang dimungkinkan oleh lompat tali. Dan yang ketiga, waktu siklus yang dapat dihasilkan adalah Anda dapat melatih kaki Anda untuk bergerak cepat melalui pola gerak kaki yang rumit. (Kumar, V. P., & Kalaiselvi, M. (2019).

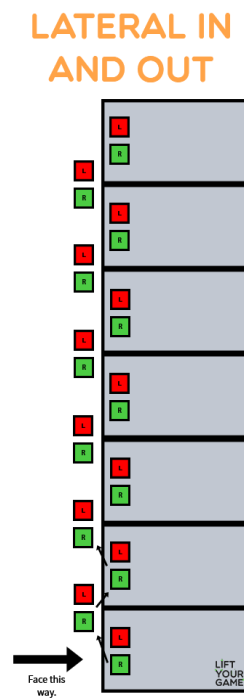


Gambar 2.4 *Ladder* Training

Sumber :*The Best Agility Ladder for Training | Sam Sports UAE*

a. *Lateral in out*

Gerakan latihan *ladder lateral in out* ini mempunyai karakter latihan yang melatih kaki untuk lebih cepat, sehingga latihan ini cukup efisien untuk meningkatkan kecepatan (Chu & Myer, 2013).



Gambar 2.5 *Lateral In In Out Out*

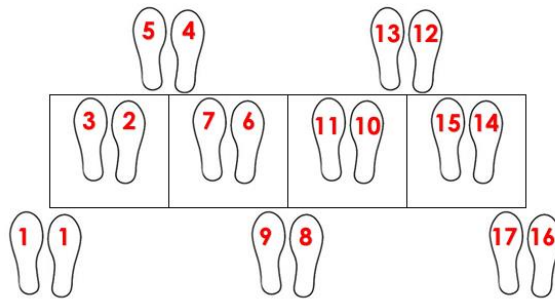
sumber: *Top 8 Agility Ladder Drills For Soccer Players | Lift Your Game*

Cara melakukan

1. Untuk ini, Anda harus menghadap sisi *agility ladder*
2. Cepat gerakan kedua kaki di setiap anak tangga dan kemudian keluar lagi, maju melalui itu
3. Cobalah untuk secepat mungkin, fokus pada mendapatkan teknik yang benar saat melakukannya

b. 2 in 2 out weaving

Latihan *ladder 2 in 2 out weaving* adalah suatu pola gerakan kaki kedepan dan kebelakang menggunakan dua kaki secara bergantian masuk dan satu kaki keluar pada tiap tiap kotak tangga atau ladder



Gambar 2.6 2 in 2 out weaving

sumber: *Edge Out the Competition:*

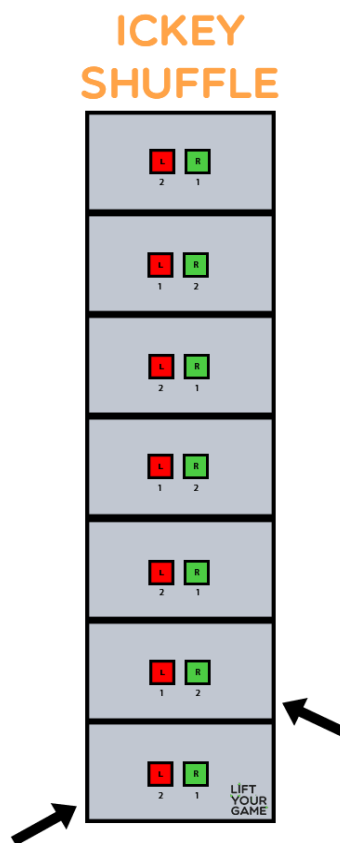
Agility Ladder Footwork Drills - stack

Cara melakukan

1. Langkahkan kaki kanan Anda ke dalam kotak pertama, diikuti oleh kaki kiri Anda.
2. Langkahkan kaki kanan Anda keluar dari kotak ke kanan, diikuti oleh kaki kiri Anda.
3. Bergeraklah secara diagonal ke kotak berikutnya, melangkah dengan kaki kanan
4. Anda, lalu kaki kiri. Lanjutkan pola ini, menenun masuk dan keluar dari tangga.

c. Ickey shuffle

Latihan *ladder ickey shuffle* adalah suatu pola gerakan mengangkat kaki kedepan dan kesamping menggunakan dua kaki secara bergantian masuk dan satu kaki keluar pada tiap tiap kotak tangga atau ladder



Gambar 2.7 Ickey shuffle

sumber: *Top 8 Agility Ladder Drills For Soccer Players | Lift Your*

Cara melakukan

1. Mulailah dari sisi tangga kelincihan sebelum bergerak masuk, keluar, dan
2. secara diagonal ke atas melalui itu.
3. Mulai dari sisi kiri, geser ke kanan, letakkan kedua kaki di dalam anak tangga yang sama.
4. Kemudian hampir seketika letakkan kaki kanan Anda di luar anak tangga dan dorong dari situ.
5. Saat Anda melakukannya, letakkan kaki kiri Anda di anak tangga di atasnya dan bawa kaki kanan Anda ke dalamnya setelah itu.

6. Kemudian ambil kaki kiri Anda dan letakkan di luar anak tangga dan kemudian gunakan untuk mendorong ke depan.
7. Saat Anda melakukan ini, letakkan kaki kanan Anda di anak tangga di atasnya, ulangi gerakan dari sana.
8. Jika Anda kesulitan, kerjakan dengan lambat sampai Anda menguasainya sebelum meningkatkan kecepatan

Pelaksanaan latihan *ladder* dilakukan dengan cara melakukan bentuk latihan *lateral in and out*, *ickey shuffle*, dan *2 in 2 out weaving* secara bergantian dengan lama dan jeda yang terus meningkat sesuai dengan prinsip beban latihan bertambah

2.1.5 Profil Ekstrakurikuler Bola Basket

Ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya berdiri di tahun 2020. Ekstrakurikuler ini didirikan oleh SMPN 8 Tasikmalaya, agar para siswa dan siswi dapat menyalurkan bakatnya dalam bidang olahraga bola basket. Disini para siswa dan siswi yang berbakat juga menyalurkan kebiasaannya dalam beberapa tournament dan lomba lomba lainnya. Meskipun Ekstrakurikuler bola basket belum mendapatkan prestasi apapun, siswa dan siswi tetap semangat dalam proses latihan. Ekstrakurikuler bola basket ini di bina oleh guru olahraga SMPN 8 Tasikmalaya yaitu bapak Maman ramdani S,Pd. dan dilatih oleh coach Tegar

2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan

Penelitian yang di susun oleh (Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018)). yang bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai” pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari 60 meter di sekolah basket loc sidoarjo”. Berdasarkan hasil tersebut diperoleh kesimpulan bahwa latihan *ladder drill* yang diberikan secara intensif penuh dengan persiapan dalam waktu yang sudah direncanakan dapat meningkatkan kecepatan lari 60 meter. Persamaan pada penelitian ini yaitu meneliti pengaruh penggunaan Latihan *ladder* sebagai variabel bebas yang mempengaruhi variabel terikat. Sedangkan perbedaannya adalah variabel terikat yaitu kecepatan lari.

Penelitian yang disusun oleh (Hartanto, a. b. (2019)) Yang bertujuan untuk mengungkapkan informasi mengenai “perbedaan pengaruh latihan *zig-zag drill*

dengan latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan dan kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler bola basket di sma negeri 16 medan” Berdasarkan hasil tersebut diperoleh kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pada permainan bola basket ekstrakurikuler SMA Negeri 16 medan. Persamaan pada penelitian ini yaitu pengaruh penggunaan Latihan *ladder* pada kemampuan *dribble* sebagai variabel terikat. sedangkan perbedaannya adalah adanya pembandingan dengan *zig zag drill*.

Penelitian yang di susun oleh Mulya, G., & Millah, H. (2019) Penelitian ini bertujuan untuk melaporkan hasil percobaan satu bentuk latihan leader drill dalam meningkatkan kelincahan atlet sepakbola pada salah satu klub perguruan tinggi di Indonesia. Data penelitian diambil setelah dilakukan percobaan selama 16 kali pertemuan 3 kali dalam satu minggu pada 21 atlet dengan menggunakan instrumen tes agility Zig-Zag Run. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kelincahan dan kecepatan lari atlet sepakbola setelah diberikan latihan leader drill secara teratur mengikuti prinsip-prinsip latihan

Penelitian yang di susun oleh Fansuri, H., & Situmeang, R. (2021) Penelitian ini bertujuan mengetahui apakah ada pengaruh variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet PB. Indocaffe usia 11-13 Tahun. Penelitian ini dilaksanakan di Jalan Gedung PBSI, Kenangan Baru, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Populasi Penelitian ini adalah atlet PB Indocaffe Medan yang aktif mengikuti latihan sebanyak 15 Orang dan sampel yang digunakan sebanyak 10 orang. Metode penelitian yang dilakukan adalah metode eksperimen (perlakuan) dengan Teknik pengambilan data yang melibatkan satu variabel bebas dan satu variabel terikat yaitu variasi latihan kelincahan menggunakan *ladder drill* sebagai variabel bebas dan kelincahan sebagai variabel terikat.

Penelitian yang di susun oleh Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017) Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan ladder drill terhadap: (1) kecepatan berlari, dan (2) kelincahan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Rancangan penelitian ini menggunakan one group *pretest-posttest design*. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik pengumpulan data

menggunakan 30 meter sprint test untuk mengukur kecepatan berlari, dan *Illinois agility test* untuk mengukur kelincahan

Berdasarkan pada beberapa penelitian terdahulu maka penulis bertujuan untuk mengkaji informasi mengenai pengaruh latihan *ladder* terhadap kelincahan pada permainan bola basket peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya

2.3 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan penjelasan sementara terhadap gejala yang menjadi objek permasalahan disusun berdasarkan pada tinjauan dan hasil penelitian yang relevan. Menurut Sugiyono (2017) menjelaskan “Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis” (hlm. 146).

Kelincahan merupakan salah satu elemen penting komponen bimotorik tubuh untuk merubah arah secepat mungkin, arah yang dimaksud adalah depan, belakang, kanan, dan kiri. Hal senada juga diungkapkan oleh Santika (2015 ; 2020) yang mengungkapkan kelincahan merupakan suatu kemampuan tubuh untuk merubah posisi ke arah yang berbeda.

Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk merubah keberbagai posisi dalam kecepatan yang tinggi (Ahmad, 2018). Menurut Mubarak (2018) kelincahan memiliki peran yang sangat penting bagi atlet dalam merubah posisi tubuhnya secara cepat. Hal ini tentu sangat penting mengingat olahraga seperti sepak bola, bola basket, bola voli, bulutangkis, pencak silat, serta olahraga lainnya membutuhkan unsur kelincahan dalam pelaksanaannya.

Latihan *Ladder* adalah alat yang telah teruji dan terbukti efektif untuk meningkatkan kelincahan. Efek latihannya mirip dengan lompat tali, namun dengan beberapa keunggulan. Pertama, latihan *ladder* bersifat multi arah. Di sebagian besar olahraga, kita tidak terpaku pada satu olahraga saja. Kami bergerak maju, ke samping dan kadang ke belakang, kedua, kaki kita juga diperbolehkan bergerak mandiri dengan pola yang lebih kompleks daripada yang dimungkinkan oleh lompat tali. Dan yang ketiga, waktu siklus yang dapat dihasilkan adalah Anda dapat melatih kaki anda untuk bergerak cepat melalui pola gerak kaki yang rumit. (Kumar,

V. P., & Kalaiselvi, M. (2019).) Dapat diasumsikan bahwa metode Latihan *ladder* dapat meningkatkan kelincahan sehingga dapat menunjang kemampuan atlet dengan sangat signifikan. Berikut adalah kelebihan dan kekurangan dari metode latihan *ladder* : Kelebihan : Melatih frekuensi langkah kaki, kekuatan dan kecepatan, kecepatan gerak akan lebih cepat, gerakan yang bervariasi. melatih perubahan arah lebih cepat, melatih keterampilan gerak. Kelemahan : Karena latihan *Ladder* tidak berpindah tempat, maka memicu kebosan, presentase panjang langkah tidak optimal, pengaturan antar kotak *ladder* yang sudah tetap sehingga keluasaan gerak kaki di perkecil. (sofiah, n. (2015).

2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah jawaban sementara yang hendak diuji kebenarannya melalui penelitian (Yam, J. H., & Taufik, R. (2021).) Menurut Sugiyono (2017) “hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat Tanya” (hlm. 64). Berdasarkan hal tersebut, maka dalam penelitian ini penulis merumuskan atau mengajukan hipotesis penelitian: Terdapat pengaruh yang signifikan variasi latihan *ladder* meningkatkan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler bola basket SMPN 8 Tasikmalaya