

ABSTRAK

ARIEF DEWANTARA. 2124220174. Pengaruh Variasi Latihan *Close-Out Drill* Terhadap Peningkatan Agilitas Bertahan Pada Pemain Bola Basket. Pembimbing I Sri Maryati, M.Pd. Pembimbing II, Ucu Abdul Ropi, M.Pd.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kemampuan agilitas bertahan dalam permainan bola basket. Agilitas bertahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang berperan penting dalam menunjang kemampuan pemain melakukan perubahan arah, gerakan lateral, percepatan, dan perlambatan secara cepat untuk menghadapi pergerakan lawan. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan tersebut adalah variasi latihan *close-out drill*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *close-out drill* terhadap peningkatan agilitas bertahan pada pemain bola basket.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pretest–Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain bola basket, dengan sampel sebanyak 24 pemain yang ditentukan menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan agilitas bertahan adalah *Lane Agility Test* (NBA Combine). Analisis data dilakukan melalui uji statistik deskriptif, uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, dan uji hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* dengan taraf signifikansi 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi persyaratan untuk dilakukan uji parametrik. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa variasi latihan *close-out drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan agilitas bertahan pada pemain bola basket. Peningkatan tersebut ditunjukkan oleh menurunnya waktu tempuh pada *Lane Agility Test* setelah diberikan perlakuan, yang mengindikasikan meningkatnya kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah, gerakan lateral, percepatan, dan perlambatan selama bertahan.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *close-out drill* efektif dalam meningkatkan agilitas bertahan pada pemain bola basket. Oleh karena itu, latihan ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan yang dapat diterapkan oleh pelatih untuk meningkatkan kualitas pertahanan pemain maupun tim.

Kata kunci: *close-out drill*, agilitas bertahan, bola basket, *Lane Agility Test*, latihan.