

ABSTRAK

MIZWAR HANDOKO, Upaya Meningkatkan Hasil *Dribbling* Dengan Menggunakan Metode Latihan *Dribbling* Bervariasi Pada Atlet Usia 12-13 Tahun SSB PORTIS Saentis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2014.

(Pembimbing: YAN INDRA SIREGAR)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan hasil *dribbling* bola dalam permainan sepakbola menggunakan latihan *dribbling* bervariasi pada Atlet SSB PORTIS Saentis Kabupaten Deli Serdang tahun 2014. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan kelas dalam bidang olahraga yang dilakukan terhadap 15 orang atlet, program latihan dilakukan dua siklus. Tes yang digunakan untuk pengumpulan data adalah tes menggiring bola.

Kesimpulan penelitian ini adalah hasil *dribbling* bola dalam permainan sepakbola menggunakan latihan *dribbling* bervariasi pada atlet SSB PORTIS Saentis Deli Serdang Tahun 2014 dari 15 (100%) atlet tidak ada atlet yang mencapai hasil latihan yang baik. Peningkatan hasil latihan atlet setelah diterapkan menggunakan metode latihan *dribbling* bervariasi pada siklus I (*post-test*) mengalami peningkatan sebanyak 3 atlet (20%) yang mencapai hasil peningkatan PPH 10% dari kemampuan awal dan 12 atlet (80%) belum mencapai hasil peningkatan PPH 10% dari kemampuan awal. Karena Persentase Ketuntasan Klasikal (PKK) 80% belum tercapai, Sehingga penelitian ini harus dilanjutkan, pada siklus II mengalami peningkatan sebanyak 13 atlet (86.66%) yang mencapai hasil peningkatan PPH 10% dari kemampuan awal dan 2 atlet (13,33%) belum mencapai hasil peningkatan PPH 10% dari kemampuan awal. Ini bermakna telah terjadi peningkatan hasil *dribbling* bola setelah diterapkannya metode latihan *dribbling* bervariasi. Artinya menggunakan metode latihan *dribbling* bervariasi dapat meningkatkan hasil *dribbling* bola dalam permainan sepakbola atlet SSB PORTIS Saentis Kabupaten Deli Serdang Tahun 2014