

## ABSTRAK

### TRI WIRA SATRIA, “IMPLEMENTASI VARIASI LATIHAN *DRIBBLING* UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA PADA PEMAIN USIA 11–13 TAHUN SSB TUNAS BARU TAHUN 2021

Pembimbing : Indra Darma Sitepu

Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Implementasi Variasi Latihan *Dribbling* Untuk Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Sepakbola Pada Pemain Usia 11 – 13 Tahun SSB Tunas Baru Tahun 2021. Variasi latihan *dribbling* merupakan latihan yang membantu untuk pencegahan kemungkinan timbulnya kebosanan dalam berlatih, dan tetap menjaga motivasi selama menjalankan latihan. Dengan berbagai bentuk latihan *dribbling* dapat membantu dalam melakukan *dribbling* dengan kondisi seperti apapun.

Metode penelitian ini adalah Eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu, dengan latihan 3 kali dalam seminggu. Jumlah sampel yaitu dengan sampel bersyarat dan didapatkan sebanyak 10 atlet. Semua sampel atlet melakukan latihan dengan bentuk latihan yang telah disusun dalam program latihan dan melakukan *pre-test* sebelum masuk dalam latihan program dan *post-test* setelah diakhir program latihan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh pengujian hipotesis  $T_{hitung}$  sebesar 5,213. Selanjutnya harga tersebut dibandingkan dengan harga tabel dengan  $n-1 = 10-1 = 9$  pada taraf  $\alpha = 0,05 = 2,262$ . Di dalam kriteria pengujian hipotesis dinyatakan bahwa pada  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $5,213 > 2,262$ ) dengan taraf  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari implementasi variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola usia 11 – 13 tahun SSB Tunas Baru tahun 2021.

**Kata kunci : Variasi *dribbling***

## ABSTRACT

### **TRI WIRA SATRIA, “IMPLEMENTATION OF DRIBBLING EXERCISES VARIATION TO IMPROVE FOOTBALL DRIBBLING ABILITIES FOR PLAYERS 11-13 YEARS OLD SSB TUNAS NEW YEAR 2021”**

**Pembimbing : Indra Darma Sitepu**

**Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2021**

This study aims to determine the implementation of dribbling training variations to improve football dribbling skills for players aged 11-13 years of SSB Tunas Baru in 2021. Dribbling training variations are exercises that help prevent the possibility of boredom in training, and maintain motivation during training. Various forms of dribbling exercises can assist in dribbling in any condition.

This research method is an experiment with a research time of 6 weeks, with exercise 3 times a week. The number of samples is the conditional sample and obtained as many as 10 athletes. All samples of athletes performed exercises with the form of training that had been arranged in an exercise program and did a pre-test before entering the training program and post-test after the end of the training program.

Based on the results of research conducted, hypothesis testing is obtained  $T_{count}$  amounting to 5,213. Furthermore, the price is compared with the table price with  $= n-1 = 10-1 = 9$  at the level  $\alpha = 0,05 = 2,262$ . In the hypothesis testing criteria it is stated that at on  $t_{count} > t_{table}$  ( 5,213 > 2,262 ) with level  $\alpha = 0,05$  then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  accepted. So it can be concluded that there is a significant effect of the implementation of various dribbling exercises on the football dribbling ability of 11-13 years old SSB Tunas Baru in 2021.

**Keywords : Variations dribbling**