

Rusdi 6163321044 “Pengaruh Variasi Latihan Menggiring Bola Untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Pada Atlet Sepak Bola Usia 13-15 Tahun SSB Karisma Medan Tahun 2022”, Pembimbing Skripsi: Irwansyah Siregar, Skripsi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Unimed 2022

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *Dribbling* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada usia 13-15 Tahun SSB Karisma Medan, latihan variasi *dribbling* dibuat dalam 10 variasi dengan latihan yang berbeda setiap variasinya dimana setiap variasi latihan menggunakan bola yang dirancang untuk meningkatkan teknik menggiring bola. Metode penelitian adalah Eksperimen dengan waktu penelitian selama 6 minggu dengan latihan selama 3 kali latihan dalam seminggu, jumlah sampel yaitu dengan *purposive sampling* sebanyak 13 atlet, semua sampel melakukan bentuk latihan yang telah disusun dalam program latihan dan melakukan *pre test* sebelum latihan diminggu awal dan *post test* setelah akhir latihan di minggu terakhir. Analisis hipotesis yaitu, pengaruh latihan variasi *dribbling* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada usia 13-15 tahun SSB Karisma Medan tahun 2022, diperoleh $t_{\text{hitung}} 13,51$ dan $t_{\text{tabel}} 0,242$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyatakan bahwa “terdapat pengaruh latihan variasi *dribbling* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet Usia 13-15 tahun SSB Karisma Medan tahun 2022.

Kata kunci: Latihan Variasi *Dribbling*, Menggiring Bola, Permainan Sepak Bola.



Rusdi 6163321044 "Effect Of Variations Of Dribbling Exercise To Increase Dribbling Ability Infootball Athletes Ages 13-15 Years SSB Karisma Medan Year 2022, Thesis Supervisor: Irwansyah Siregar, Thesis : Faculty of Sports Science Unimed 2022

Abstract

This study aims to determine the effect of dribbling variation training on the ability to dribble in soccer games at the age of 13-15 years SSB Karisma Medan, dribbling variation exercises are made in 10 variations with different exercises each variation where each variation of the exercise using a ball is designed to improve dribbling technique. The research method is an experiment with a research time of 6 weeks with training for 3 times a week, the number of samples is by purposive sampling as many as 13 athletes, all samples carry out the form of exercise that has been arranged in the exercise program and do a pre test before training in the early and post weeks. test after the end of training in the last week. Analysis of the hypothesis, namely, the effect of dribbling variation training on increasing the ability to dribble in soccer games at the age of 13-15 years at SSB Karisma Medan in 2022, obtained t-count 13,51 and t-table 0,242 at the real level = 0, 05 then t-count > t-table. Based on the hypothesis testing criteria, namely HO is rejected and Ha is accepted, this study states that "there is an effect of dribbling variation training on increasing the ability to dribble in soccer games for athletes aged 13-15 years at SSB Karisma Medan in 2022.

Keywords: Dribbling Variation Exercise, Dribbling, Football Game.