

ABSTRAK

ARIPUDDIN RITONGA. Pengaruh Variasi-Variasi Latihan *Dribble* Terhadap Peningkatan Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa SSB Perdana Putra Sigambal Tahun 2015.

(Pembimbing Skripsi : (IBRAHIM)

SKRIPSI : FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNIMED 2015.

Latihan lingkaran *sprint*, latihan *relay dribble*, *slalom dribble*, *home bass drill* dan *boomerang run* adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola serta bisa dapat menambah referensi dalam latihan menggiring sepakbola.

Variasi-variasi latihan *Dribbling* dibuat untuk mengetahui seberapa terampil siswa dalam melakukan menggiring dalam permainan sepakbola serta mampu menguasai bola di dalam permainan dan dapat meningkatkan kemampuan *dribble* serta tidak bosan dalam latihan- latihan yang di lakukan.

Metode penelitian adalah *ekspriment*, jumlah sampel berjumlah 21 diambil dari sampel bersyarat,yaitu selain kategori baik dan *keeper*, serta semua sampel melakukan bentuk latihan yang telah di susun dalam program latihan. Penelitian ini dilaksanakan selama 5 minggu dengan 4 kali latihan seminggu serta *pre-test* dan *post test*.

Analisi hipotesis yaitu, pengaruh variasi-variasi latihan *dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Perdana Putra Sigambal Tahun 2015, diperoleh $t_{\text{hitung}} 23.20$ dan $t_{\text{tabel}} 2.09$ maka $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh variasi-variasi latihan *dribble* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola pada siswa SSB Perdana Putra Sigambal Tahun 2015.