

ABSTRAK

PEGI DAMAYANDA. NIM : 609421032. Upaya Meningkatkan Kemampuan *dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Dengan Menggunakan Latihan Variasi Berpasangan Pada Atlet Usia 13-14 Tahun SSB Kappa Binjai Tahun 2012 - 2013

(PEMBIMBING: IBRAHIM WIYAKA) Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Dribbling merupakan salah satu teknik dalam permainan Sepak bola yang harus dikuasai dengan baik. Adapun teknik gerakan dasar yang harus dikuasai dalam *dribbling* adalah menendang terputus-putus atau pelan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kemampuan *Dribbling* melalui latihan dengan menggunakan latihan variasi berpasangan pada atlet Sekolah Sepak Bola Kappa Binjai Tahun 2012/2013. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Sekolah Sepak Bola Kappa Binjai usia 13- 14 tahun dengan jumlah atlet adalah 15 orang. Metode penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Olahraga (*Sport Action Research*).

Berdasarkan hasil *pre-test* ternyata dari 15 atlet SSB Kappa Binjai usia 13-14 tahun belum mencapai batas pencapaian target personal dan batas ketercapaian yang ditetapkan peneliti yaitu pada angka 10% dan batas ketercapaian kelompok 80 %. Dari 15 atlet hanya 5 atlet yang telah mencapai target personal atlet berdasarkan hasil norma dan 10 atlet tidak mencapai target sedangkan batas ketercapaian kelompok hanya sebesar (33,33%) dan dengan nilai kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 14 dengan presentase total raihan 51,84 % .

Pada siklus I setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan metode latihan variasi berpasangan. Dari 15 atlet, terdapat 14 atlet yang telah mencapai target personal atlet berdasarkan hasil norma batas ketercapaian kelompok sebesar (93,33%) dengan nilai kemampuan rata-rata atlet yaitu sebesar 16,8 dengan presentase total raihan 62,22 %.

Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kemampuan *dribbling* meningkat setelah diberikan perlakuan latihan dengan menggunakan metode latihan variasi berpasangan pada atlet usia 13- 14 tahun SSB Kappa Binjai tahun 2012/2013.