

ABSTRAK

SITI ERA RAHMAH. Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Usia 14-15 Sekolah Sepakbola Gumarang Tahun 2016.

(Pembimbing Skripsi: RAHMA DEWI)

Skripsi Medan:Fakultas Ilmu Keolahragaan.Unimed 2016

Masih rendahnya hasil *dribbling* pemain menjadikan pencapaian prestasi pemain *dribblin*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap keterampilan *dribbling* pemain usia 14-15 tahun SSB Gumarang Tahun 2016.

Variasi latihan *dribbling* terbagi dua yaitu *drill dribbling* dan *games dribbling* dua bentuk latihan ini dapat meningkatkan keterampilan *dribbling*. Seorang pemain sepakbola yang baik harus memiliki keterampilan *dribbling* yang baik, khususnya bagi pemain untuk menunjang prestasi yang maksimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap keterampilan *dribbling*.

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *experiment*, pelaksanaan variasi latihan yaitu *drill dribbling* dan *games dribbling*. Yang menjadi populasi penelitian ini adalah pemain SSB Gumarang 14-15 Tahun yang berjumlah 20 orang dengan jumlah sampel 14 orang dengan menggunakan pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Tempat pelaksanaan di SSB Gumarang di lapangan Gumarang Kab. Deli serdang. Latihan dilakukan selama 18 kali pertemuan, pada hari , Senin, Rabu, Jum'at pada jam 15.00 Wib.

Analisis hipotesis dari data *pre-test* dan data *post-test* variasi latihan *dribbling* sepakbola pada keterampilan distribusi t dengan $dk = n-1$ ($14-1 = 13$) pada tarafnyata $\alpha = 0.05 = 2.16$ yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.73 > 2.16$) dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *dribbling* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain usia 14-15 sekolah sepakbola Gumarang Tahun 2016.