

ABSTRAK

**AHMAD MUHAJIR BATUBARA, “ Upaya Meningkatkan Kemampuan *Dribbling* Dengan Menggunakan Variasi-variasi Latihan *Dribbling* Pada Pemain Usia 10-12 Tahun SSB Sejati Pratama Tahun 2017”.
(Pembimbing Skripsi : IRWANSYAH SIREGAR)
Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Unimed 2017.**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola dengan menggunakan variasi-variasi latihan *dribbling* pada pemain usia 10-12 tahun SSB Sejati Pratama tahun 2017. Subjek ini adalah atlet putra usia 10-12 tahun pada SSB Sejati Pratama tahun 2017 yang berjumlah 10 atlet yang akan diberikan tindakan variasi-variasi latihan bentuk latihan lingkaran *sprint*, *slalom dribbling*, tepukan *dribbling*, kerucut ke kerucut dan ekor keledai. Untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah pencapaian nilai kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Setelah data terkumpul, dilakukan analisis berupa tes awal *dribbling* dalam bentuk *Letter L* menunjukkan bahwa kemampuan hasil *dribbling* pemain masih rendah. Dari 10 pemain tidak ada yang mencapai target dengan nilai rata-rata 0% secara individu dan secara kelompok dengan rata-rata 55,33%. Selanjutnya ketika pada siklus I diberikan perlakuan yaitu berupa program latihan dan kemudian dilakukan *post-test*, dari 10 pemain terdapat 10 pemain yang telah mencapai target hasil latihan dengan nilai rata-rata 30,00% dan secara kelompok 87,53%, untuk peningkatan secara individu sebesar 10%, untuk peningkatan kelompok sebesar 80%.

Dari data diatas dapat dilihat bahwa hasil latihan pemain dari data *pre-test* sampai dilakukannya hasil kemampuan siklus-I terjadi peningkatan, maka dapat disimpulkan bahwa melalui bentuk variasi-variasi *dribbling* yang diberikan dapat meningkatkan teknik *dribbling* dan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*.