

ABSTRAK

LEO ANDHIKA MAKARO PURBA. Upaya Meningkatkan Hasil *Dribbling* Melalui Variasi Latihan *Dribbling* Yang Bertahap Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Kelas VIII SMP Santa Maria Kabanjahe Tahun 2016.

(Pembimbing Skripsi Syahbuddin Syah B)

Skripsi Medan : Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2017

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola melalui Variasi Latihan *Dribbling* Yang Bertahap pada peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola SMP Santa Maria Kabanjahe Tahun 2016. Subjek penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Santa Maria Kabanjahe yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 20 siswa.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dalam bidang olahraga sepakbola yang dilakukan sebanyak satu siklus. Bentuk tes untuk pengumpulan data adalah hasil tes *dribbling*.

Berdasarkan hasil *pre-test* diperoleh data bahwa dari 20 subjek penelitian ada 5% yang dikategorikan kurang dan 95% yang dikategorikan sangat kurang. Oleh sebab itu diberikan program latihan *dribbling* sepakbola dengan metode yang berfokus pada *footwork* selama satu siklus dengan target peningkatan $\geq 10\%$ secara personal dan $\geq 85\%$ secara kelompok. Berdasarkan hasil *post-test* terhadap 20 subjek penelitian diperoleh peningkatan sebesar 50% kategori baik, 30% kategori sedang dan 20% kategori kurang dengan kesimpulan seluruh subjek mengalami peningkatan $\geq 10\%$ dalam hasil *dribbling* sepakbola.