

## ABSTRAK

ZHONPITER SIMBOLON, NIM. 6133321071. Pengaruh Variasi Latihan *Diagonal Cone Dribbling Both Feet* dan *Cone Drill Rollovers to Dribble* Terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* bola Pada Atlet SSB Putra Kalang Pada Usia 11-12 Tahun di Sidikalang Tahun 2018 Pembimbing Skripsi: MAHMUDDIN MATONDANG  
Skripsi Medan Fakultas Ilmu Olahraga, UNIMED 2019

Penelitian yang telah dilakukan ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari variasi Latihan *Diagonal Cone Dribbling Both Feet* dan *Cone Drill Rollovers to Dribble* Terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* bola Pada Atlet SSB Putra Kalang Pada Usia 11-12 Tahun di Sidikalang Tahun 2018.

Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan populasi seluruh pemain yang berlatih di SSB Putra Kalang umur 11-12 Tahun dengan jumlah 20 orang. Dalam penelitian ini sampel yang dibuat sebanyak 10 orang dengan pengambilan sampel dilakukan secara *Purposive Random Sampling* (sampel bersyarat) dengan syarat atlet yang aktif di SSB Putra Kalang pada usia 11-12 Tahun. Untuk mengukur kemampuan hasil *Dribbling* dilakukan hasil tes angka 8, tujuannya yaitu untuk mengukur kemampuan dan kecakapan menggiring bola. Penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dengan latihan 1 Minggu 3 kali. Perhitungan statistik menggunakan Uji-T Berpasangan.

Pengujian hipotesis yang dilakukan menggunakan Data *Pre- Test* dan *Post-Test Dribbling* dalam permainan Sepakbola diperoleh hasil analisis t-hitung sebesar 10,89 serta t-tabel sebesar 1,83 dengan  $\alpha=0,05$  (t-hitung > t-tabel) yang artinya  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa variasi Latihan *Diagonal Cone Dribbling Both Feet* dan *Cone Drill Rollovers to Dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola SSB Putra Kalang pada usia 11-12 Tahun pada Tahun 2018.

