

ABSTRAK

MUHAMMAD SYAHRURROZI SIREGAR, UPAYA MENINGKATKAN HASIL LATIHAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA MELALUI KOMBINASI LATIHAN *ZIG-ZAG TRAJECTORY* DAN *DRIBBLING WITH OPPONENTS PRESENT* PADA ATLET USIA 10-12 TAHUN SSB SURYA PUTRA MARENDAL MEDAN TAHUN 2013.

(Pembimbing: IRWANSYAH SIREGAR)

Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2013.

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan *dribbling* dalam permainan *sepakbola* menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents present* pada atlet SSB Surya Putra Marendal medan tahun 2013. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian tindakan olahraga yang dilakukan terhadap 18 orang atlet, program latihan dilakukan satu siklus. Yang digunakan untuk pengumpulan data adalah hasil tes *dribbling*.

Kesimpulan penelitian ini adalah hasil latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents present* pada atlet SSB Surya Putra Marendal medan tahun 2013 hanya 1 atlet (5.5%) yang mencapai hasil latihan yang baik, dan PPH 32.69%, sedangkan 17 atlet (94.4%) yang belum mencapai hasil latihan dan masih jauh dari yang diharapkan. Peningkatan hasil latihan atlet setelah diterapkan menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents present* pada siklus I (*post-test*) mengalami peningkatan dengan PPH 72.22% sebanyak 15 atlet (83.33%) yang mencapai hasil latihan yang baik dan 3 atlet (16.67%) belum mencapai hasil latihan yang baik. Ini bermakna telah terjadi peningkatan hasil latihan *dribbling* atlet setelah diterapkannya dengan menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents present* dan melalui hasil tes observasi atlet dengan PPH 39.53%. Artinya menggunakan kombinasi latihan *zig-zag trajectory* dan *dribbling with opponents present* dapat meningkatkan hasil latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola