

ABSTRAK

JULIO ROBERTO, Upaya Meningkatkan Hasil Kecepatan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Dengan Menggunakan Metode Variasi Latihan *Running With The Ball* Pada Atlet Usia 10-12 Tahun Sekolah Sepakbola (SSB) Sejati Pratama Medan Tahun 2014.

**(Pembimbing skripsi : Drs. H. Basyaruddin Daulay M.Kes)
Skripsi Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED 2014.**

Penelitian ini bertujuan mengetahui peningkatan hasil latihan *dribbling* dalam permainan sepakbola melalui variasi latihan *running with the ball* pada atlet SSB Sejati Pratama Medan tahun 2014. Subjek penelitian dalam penelitian ini adalah seluruh atlet sekolah sepakbola (SSB) Sejati Pratama Medan Usia 10-12 tahun dengan jumlah atlet 16 orang.

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

Berdasarkan hasil *pre-test* ternyata dari 16 atlet SSB Sejati Pratama Medan usia 10-12 tahun belum mencapai batas pencapaian target personal yang ditetapkan peneliti yaitu sebesar 10% dan batas ketercapaian kelompok 80 %. Dari 16 atlet hanya 2 atlet yang telah mencapai target personal dan 14 atlet tidak mencapai target latihan berdasarkan hasil norma dengan batas ketercapaian kelompok hanya sebesar (12,5%). Pada siklus I setelah diberikan perlakuan latihan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* . Dari 16 atlet, terdapat 14 atlet yang telah mencapai peningkatan target personal sebesar 10% dengan nilai kemampuan rata- rata atlet sebesar 13,7% dan batas ketercapaian kelompok sebesar (87,5%). Dalam hal ini dapat dilihat bahwa telah terjadi peningkatan nilai rata - rata hasil latihan atlet dari tes awal (*Pre-test*)12,5% ke akhir siklus I (*Post-Test*)87,5% yaitu peningkatan keberhasilan secara klasikal sebesar 75%. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan metode variasi latihan *running with the ball* dapat meningkatkan hasil kecepatan menggiring bola pada atlet usia 10-12 tahun sekolah sepakbola (SSB) Sejati Pratama Medan tahun 2014.