



J2IO

Jurnal Jendela Ilmu

Olahraga



Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola pada Pemain Usia 11-14 Tahun SSB Garuda Putra

Muhammad Rasyid Padang¹ & Novita²

rapa11121997@gmail.com¹ & noviade@unimed.ac.id²

Abstrak: Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda dengan terdapat sebanyak 5 bentuk variasi latihan dengan latihan yang berbeda dimana setiap variasi latihan menggunakan bola yang dirancang untuk meningkatkan teknik menggiring bola. Permasalahan dalam penelitian ini adalah atlet masih kurang baik dalam melakukan *dribbling*, dimana bola lebih jauh dari penguasaan kaki sehingga bola tersebut dapat dengan mudah direbut pemain lawan. Selain itu sentuhan kaki terhadap bola juga kurang tepat, kebanyakan atlet terlalu keras menyentuh bola disaat *dribbling* sehingga bola meluncur terlalu kencang, inilah yang menyebabkan bola sering jauh dari penguasaan kaki atlet tersebut. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak bola Garuda Putra Deli Serdang yang berlokasi di Jalan Tembung Pasar Sembilan, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Garuda Putra Serdang usia 11-14 tahun yang berjumlah 12 orang. Sampel diambil menggunakan *total sampling* yang berjumlah 12 orang. Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen melalui pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan homogenitas dengan uji t. Hasil Penelitian diperoleh $t_{hitung} 21.31$ dan $t_{tabel} 2.20$ pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyatakan bahwa “terdapat Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda Putra.

Kata Kunci : Variasi Latihan, *Dribbling*, Sepak Bola.

Rekomendasi mensitasi :

Padang, M. R. & Novita. (2024), Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Pemain Usia 11-14 Tahun Ssb Garuda Putra. *Jurnal Jendela Ilmu Olahraga (J2IO)*, 1 (2): 140-149.

The Effect of Variations of Dribbling Training on Dribbling Ability in The Game Football for Players Aged 11-14 Years SSB Garuda Putra

Abstract: *The aim of this research is to determine the effect of variations in dribbling training on dribbling abilities in soccer games in players aged 11-14 years at SSB Garuda with 5 forms of training variations with different exercises where each variation of training uses a ball designed to improve dribbling techniques. The problem in this research is that athletes are still not good at dribbling, where the ball is further away from their feet so that the ball can be easily seized by opposing players. Apart from that, the touch of the foot on the ball is also not precise, most athletes touch the ball too hard when dribbling so that the ball rolls too fast, this is what causes the ball to often be far from the athlete's foot control. This research was conducted at the Garuda Putra Deli Serdang Football School which is located on Jalan Tembung Pasar Sembilan, Kec. Percut Sei Tuan, Deli Serdang Regency. The population of this study was SSB Garuda Putra Serdang athletes aged 11-14 years, totaling 12 people. Samples were taken using a total sampling of 12 people. This research method is experimental research through data collection using tests and measurements. The data analysis technique uses normality and homogeneity tests with the t test. The research results obtained t-count 21.31 and t-table 2.20 at the real level $\alpha = 0.05$, so t-count > t-table. Based on the hypothesis testing criteria, namely H_0 is rejected and H_a is accepted, this research states that "there is an influence of variations in dribbling training on dribbling ability in soccer games in players aged 11-14 years at SSB Garuda Putra.*

Keywords: *Variations of Drills, Dribbling, Soccer.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia. Sebagai sebuah hak dan kebutuhan dasar setiap manusia, olahraga tidak dapat dipisahkan dari kegiatan yang dilakukan oleh manusia karena olahraga merupakan bagian dari hidup manusia yang dapat meningkatkan kondisi fisik manusia baik jasmani maupun rohani dan memberikan kesenangan serta dapat memberikan kesehatan bagi manusia juga dapat sebagai sarana rekreasi (Mutohir, 2012).

Menurut Nugraha dalam Tryanda (2017:20), Sepakbola merupakan permainan beregu yang masing-masing regu terdiri atas sebelas pemain. Biasanya permainan sepakbola dimainkan dalam dua babak (2x45menit) dengan waktu istirahat 15 menit di antara duababak tersebut. Suatu tim sepakbola atau yang lazim disebut dengan kesebelasan terdiri dari 11 pemain termasuk kiper. (Sucipto, dkk: 2000) juga mengungkapkan bahwa sepakbola merupakan per-mainan beregu, masing-masing terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangan di daerah tendangan hukuman.

Sepak bola mempunyai wadah organisasi yaitu FIFA (*Federation International Football Assosation*), dan di Indonesia sendiri sepak bola berada dibawah naungan PSSI (Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia). Ardi Nusri (2019:26). Menurut Danny Mielke, (2007) “Tujuan dari permainan sepak bola adalah memasukkan bola ke gawang lawan dengan berbagai macam teknik, taktik, maupun kerja sama antar pemain dalam satu tim. Adapun teknik dasar sepak bola yang perlu dikuasai yaitu teknik menendang bola (*shooting*), menghentikan bola (menyetop) dan mengontrol bola, teknik membawa dan menggiring bola (*dribbling*), teknik gerakan (gerakan tipu), teknik menyundul bola, teknik melempar bola ke dalam (*throw in*), teknik bagi penjaga gawang dalam menyelamatkan bola agar tidak terjadi gol”.

Salah satu teknik dasar yang harus dikuasai atlet agar dapat bermain bola dengan baik adalah menggiring bola (*dribbling*). Menggiring adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, untuk memindahkan bola dari suatu daerah ke daerah lain. Adapun beberapa hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola adalah bola harus dikuasai sepenuhnya, dapat mengawasi situasi permainan pada saat menggiring bola. *Dribbling* bertujuan untuk mendekati jarak kasaran, melewati lawan, memperlambat tempo permainan, memindahkan daerah permainan, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerangan terbuka.

Menggiring bola menuntut keseimbangan yang baik, penguasaan bola yang luar biasa baik, dan kepercayaan besar. Keterampilan menggiring bola akan cukup berpengaruh dalam menentukan kemenangan suatu tim, sebab apabila menggiring bola dilakukan dengan benar dan efektif, maka kontribusi dalam permainan akan sangat besar untuk menciptakan peluang gol.

Akan tetapi jika keterampilan menggiring kurang baik maka bola akan mudah hilang dan direbut oleh lawan, untuk menunjang keberhasilan mencapai teknik tersebut sangat dibutuhkan kelincahan, kecepatan, keseimbangan dan koordinasi kaki karena dalam melakukan teknik menggiring bola, unsur kondisi fisik dan kerja kaki sangat dibutuhkan agar seorang pemain bisa melakukan gerakan teknik menggiring bola dengan baik.

Observasi awal yang dilakukan peneliti mengamati teknik-teknik dasar sepak bola antara lain: *kicking, stoping, dribbling, heading, tackling* dan *throw in*. Dari hasil pengamatan tersebut peneliti menemukan masalah yaitu teknik menggiring bola *dribbling*, dimana atlet masih kurang baik dalam hal melakukan *dribbling*, dimana bola lebih jauh dari penguasaan kaki sehingga bola tersebut dapat dengan mudah direbut saat mencoba melewati pemain lawan.

Dari hasil proses *dribbling* yang dilakukan atlet sentuhan kaki terhadap bola kurang tepat, kebanyakan atlet terlalu keras menyentuh bola disaat *dribbling* sehingga bola meluncur terlalu kencang sedangkan atlet tidak menyeimbangkannya dengan berlari dengan kencang juga, inilah yang menyebabkan bola sering jauh dari penguasaan kaki atlet tersebut. Untuk melakukan *dribbling* yang benar harus memperlihatkan sikap awal, posisi bola, perkenaan bola pada kaki, arah menggiring dan pandangan pada sasaran.

Selanjutnya dilakukan wawancara dengan pelatih untuk meyakinkan lagi bahwa masalah yang terjadi pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda Putra Deli Serdang adalah memang terletak pada teknik *dribbling*. Dari informasi yang didapat bahwa *dribbling* bola masih kurang baik, variasi- variasi latihan yang digunakan oleh pelatih masih sedikit dan pelatih lebih menekan kepada kebugaran fisik dan pola permainan. Kemudian untuk mempertegas dugaan tersebut peneliti melakukan tes pendahuluan yaitu dengan menggunakan tes *dribbling* terhadap pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda Putra Deli Serdang.

Berdasarkan hasil tes kemampuan *dribbling* dari 12 pemain kategori sedang ada 8 orang, kategori kurang ada 4 orang kategori sedang. Dengan demikian pokok permasalahannya adalah kemampuan teknik *dribbling* masih butuh peningkatan. Banyak cara untuk meningkatkan kemampuan teknik *dribbling*, Namun peneliti lebih tertarik memberikan bentuk variasi latihan *dribbling*. Hal ini digunakan peneliti agar anak-anak berlatih menggiring bola dengan beberapa variasi dengan bentuk rintangan yang berbeda-beda. Dengan melakukan variasi latihan *dribbling* tersebut dilakukan dengan harapan anak-anak dapat terbiasa melakukan *dribbling* dengan kondisi seperti apapun dan juga untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dari anak-anak SSB Garuda Putra diatas rata-rata sehingga dapat berprestasi.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan M. Randi Eka Saputra (2019) dengan judul “Pengembangan Variasi Model Latihan *Dribbling* SepakBola Untuk Atlet Usia 13-15 Tahun”. Hasil

penelitian adalah pengembangan variasi model latihan *dribbling* sepakbola untuk atlet usia 13-14 tahun memberikan pengaruh yang lebih signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*. Berdasarkan penelitian diatas maka dapat disimpulkan bahwasanya penelitian ini sejalan atau searah dengan hasil penelitian sebelumnya.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari “sesuatu” yang dikenakan pada subjek selidik (Suharsimi, 2006:207). Desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah *one-group pretest –postest design*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB Garuda dengan terdapat sebanyak 5 bentuk variasi latihan dengan latihan yang berbeda dimana setiap variasi latihan menggunakan bola yang dirancang untuk meningkatkan teknik menggiring bola. Penelitian ini dilakukan di Sekolah Sepak bola Garuda Putra Deli Serdang yang berlokasi di Jalan Tembung Pasar Sembilan, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang.

Menurut Gurning (2018:82) populasi terdiri dari semua kualitas yang membentuk subjek penelitian, dimana karakteristik tersebut berlaku untuk setiap kumpulan individu, peristiwa, atau hal-hal yang menjadi fokus penyelidikan. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dengan usia 11-14 tahun. Menurut sudjana (2005:6) “Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang menjadi populasi yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi”. Dengan demikian yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang dengan usia 11-14 tahun. Dengan menggunakan sampel total sampling. Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam buku-nya Ardi Nusri (2018: 8) sehingga instrumen tersebut sudah dikatakan valid dan reliabel karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini diambil dari Atlet usia 11-14 tahun SSB Garuda Putra Deli Serdang yang berjumlah 12 Orang. Data diperoleh dari pengambilan hasil tes awal yaitu *Pre-Test* dan tes akhir yaitu *Post test*, Data tes menggiring bola dibuat dari buku tes menggiring sepak bola untuk ssb dari buku tes Ardi Nusri (2018:8).

Pengujian persyaratan analisis dan pengujian hipotesis Nilai rata-rata, simpangan baku dan varians akan diterangkan sebagai berikut.

Tabel 1. Rangkuman Data hasil penelitian

Deskripsi Data	Kemampuan Menggiring dalam Sepak Bola	
	Pre-Test	Post-Test
N	12	
Rentang	11.50-13.51	10.00-12.03
Nilai rata-rata	12.43	10.52
Simpangan baku	0.65	0.59
Beda rata-rata	1.91	
Simpangan baku beda	0.31	
t _{hitung}	21.31	
t _{tabel}	2.20	

Dari hasil *pre-test* kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet U 11-14 tahun SSB Garuda putra Deli Serdang, diperoleh data kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola rentang waktu antara 11.50-13.51 waktu rata-rata 12.43 dan simpangan baku 0.65. Sedangkan hasil *post-test* kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola pada atlet U 11-14 tahun SSB Garuda putra Deli Serdang diperoleh rentang waktu 10.00-12.03, waktu rata-rata 10.52 dengan simpangan baku 0.59. Dari rata-rata *Pre-Test* dan *Post-Test* didapat nilai rata-rata beda 1.91 dengan simpangan baku beda 0.31 dan t hitung 20.65.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Keseluruhan Data

	Rata-rata & Simpa.baku	Lo	L _{tabel}	A	N	Kesimpulan
Pre-Test	$\bar{X} = 12.43$ S = 0.65	0.218	0.242	0.05	12	Normal
Post-Test	$\bar{X} = 10.52$ S = 0.59	0.230	0.242	0.05	12	Normal

Keterangan:

Lo = Harga lillifors observasi

Lt = Harga lillifors tabel

Hasil pengujian normalitas data dari kolom hasil *Pre-Test* perhitungan pada tabel diatas diperoleh $L_o = 0.218$ pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.242$. Dengan demikian $L_o = 0.218 < L_{tabel} = 0.242$, berarti H_o diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari populasi yang berdistribusi Normal. Dari kolom hasil *Post-Test* diperoleh $L_o = 0.230$. pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $L_{tabel} = 0.242$. Dengan demikian $L_o = 0.230 < L_{tabel} = 0.242$, berarti H_o diterima. Kesimpulannya adalah data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas	F _{hitung}	F _{tabel}	A	dk(n-1)	Keterangan
Varians <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	1.2	2,72	0.05	11	Homogen

Pengujian homogenitas mengenai pada masing-masing kelompok perlakuan, dilakukan dengan Uji *Varians* pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Perhitungan uji homogenitas data menggiring bola dalam permainan sepak bola pada atlet U 11-14 tahun SSB Garuda putra Deli Serdang, antara

data *pre-test* dan *post-test* yaitu diperoleh $F_{hitung} = 1.2$. Pada taraf $\alpha = 0,05$ (dk pembilang $n-1 = 11$) maka diperoleh $F_{tabel}(11,11) = 2.72$. Dengan demikian $F_{hitung} = 1.2 < F_{tabel} = 2.72$. Dilihat dari nilai F_{hitung} lebih kecil dari pada F_{tabel} sehingga dapat disimpulkan data berasal dari varians yang homogen.

Tabel 4. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji-T

	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>	Beda	dk(n-1)	t _{hitung}	t-tabel $\alpha = 0,05$.
N	12	12	12	11	21.31	2.20
Σ	149.2	126,29	22.91			
\bar{X}	12.43	10.52	1.91			
S	0.65	0.59	0.31			

Ketrangan

N = Nilai Jumlah sampel

Σ = Nilai Jumlah data

\bar{X} = Nilai Rata- rata

S = Simpangan Baku

dk = Derajat kebebasan.

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu, pengaruh latihan Variasi *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB garuda putra, diperoleh $t_{hitung} = 21.31$ dan tabel daftar distribusi t dengan $dk = n-1$ ($12-1=11$) pada taraf nyata $\alpha = 0,05 = 2.20$. maka $t_{hitung} = 21.31 > t_{tabel} = 2.20$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak H_a diterima, maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh latihan Variasi *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB garuda putra”.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Variasi *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB garuda putra. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan Variasi *dribbling* terhadap peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola, selama penelitian yang telah dilakukan secara intensif dan teratur selama 6 minggu dengan 3 x pertemuan seminggu (18 pertemuan) diperoleh suatu informasi yang merupakan hasil temuan penelitian yaitu:

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *Pre-Test* dan *Post-test* dari latihan Variasi *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB garuda putra dengan rata-rata waktu *pre-test* = 12.43 dan rata-rata *Post-Test* = 10.52 dengan nilai t hitung sebesar = 21.31 dan nilai t dihitung pada taraf signifikan 0,05 = 2.20.

Menurut Lhaksana (2011) Keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang sangat penting dan mutlak yang harus dimiliki pemain sepak bola. Karena pemain sepak bola harus memiliki keterampilan teknik *dribbling* yang cepat dan efisien untuk mengendalikan bola dan membuat gerakan tipuan dan melewati lawan, dalam melakukan teknik menggiring bola hal yang sangat penting dilakukan adalah membawa bola dijaga agar tidak jauh dari kaki, karena perlu *felling* (perasaan) saat menyentuh bola tidak di dorong lebih jauh, semakin mahir menggiring bola.

Menurut (Mulyasa 2010: 78) Variasi *dribbling* adalah suatu bentuk latihan atau perubahan dalam proses kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi atlet, serta mengurangi kejenuhan dan kebosanan beberapa pos latihan, dalam latihan ini terdapat variasi latihan *dribbling* dimana tujuannya adalah meningkatkan teknik *dribbling*.

Selama penelitian yang dilakukan dalam penelitian ini selama 3 x seminggu (18 pertemuan) pelaksanaan latihan Variasi *dribbling* terdiri dari 5 bentuk variasi latihan dimana di setiap variasi mempunyai bentuk latihan teknik menggiring bola yang berbeda dengan variasi lainnya yang dirancang untuk meningkatkan teknik *dribbling* sepak bola, adapun bentuk latihan variasi tersebut adalah yaitu pada bentuk variasi 1: *latihan A&D*, pada latihan ini terdapat 14 buah kun sebagai rintangan, pada latihan ini atlet melewati kun secara zigzag dengan ke dua arah berlawanan yaitu kanan dan kiri pada latihan ini meningkatkan penguasaan bola di kaki dan fleksibilitas tubuh saat melewati rintangan zigzag, sehingga pada saat pertandingan atlet mampu menguasai bola dengan baik dan mampu melewati lawan.

Kemudian variasi latihan dribbling yang ke 2 : *dribbling* menyilang dengan kaki dominan, pada latihan ini terdapat 9 kun dengan bentuk lintasan menyilang, pada latihan ini pemain melewati kun dengan menggiring bola menyilang ke arah kiri kemudian melewati kun lalu memutar arah bola ke arah kanan bergantian sampai selesai melewati rintangan kun, pada latihan ini meningkatkan keseimbangan tubuh, penguasaan bola dan merubah arah saat menggiring bola, sehingga atlet semakin menguasai bola dan mampu merubah arah bola saat berada dalam tekanan lawan dalam pertandingan.

Kemudian variasi *dribbling* yang ke 3: Variasi *slalom dribble* tipuan *back-pass* menggunakan kaki dominan, pada latihan ini delapan cone disusun sejajar dengan jarak 1 meter kecuali pada cone pertengahan jaraknya 2 Meter. Dua baris pemain saling berhadapan dengan cone pertama sebagai garis startnya. Kemudian pemain (A dan B) melakukan *slalom dribble* bersamaan, lalu setelah sampai pada cone keempat pemain (A) melakukan pertukaran bola dengan cara *back-pass* kepada pemain (B). Kemudian pemain (B) juga melakukan *back-pass* kembali kepada pemain (A). Kemudian melakukan *slalom* kembali sampai cone terakhir.

Kemudian variasi latihan *dribbling* yang ke 4 yaitu latihan Bentuk Latihan R&D Pada latihan ini Pemain sudah berada giras start dengan aba-aba “peluit” dari pelatih maka pemain melakukan *dribbling* bola dari cone A menuju cone B, kemudian dilanjutkan *dribbling* bola menuju cone C dengan teknik zig-zag, selanjutnya *dribbling* menuju cone D dengan cara melewati cone berbetuk huruf S ,selanjutnya menuju cone E dengan cara zig-zag antar cone, kemudian menuju cone F dengan *dribbling* bola lurus ke depan, kemudian sampai cone F. Setiap atlet diperbolehkan *dribbling* bola melewati cone post dengan keterampilan atau kemampuan yang dimiliki oleh atlet,

Dan variasi latihan dribbling yang terakhir adalah latihan variasi *dribbling* lari lurus, menyilang dan memutari Pada bentuk latihan variasi ke satu ini pemain melewati rintangan *dribbling* dengan kun sebanyak 5 kun. Pemain akan menggiring bola mulai dari kun 1 kemudian dilanjutkan ke kun 2 kemudian menggiring bola ke kun 3 dan memutarinya sebelum lanjut ke kun 4 dan kembali menggiring bola kearah kun 5 dan kembali ke kun 3 dan memutarinya sebelum finish ke kun 1.

Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan bahwa variasi latihan *dribbling* menjadi salah satu latihan yang cukup berpengaruh untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola usia 11-14 tahun SSB Garuda Putra Deli Serdang. Hal tersebut dikarenakan dalam variasi latihan *dribbling* terdapat latihan meningkatkan teknik menggiring dalam variasi latihan berbeda. Penelitian ini juga tercapai karena disebabkan semangat dan motivasi para atlet yang baik dalam melakukan latihan dan menjalankan program latihan dengan baik, penguasaan teknik yang cukup baik dan kedisiplinan atlet selama melakukan variasi latihan *dribbling* yang diberikan oleh peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan yakni terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *dribbling* terhadap kemampuan *dribbling* dalam permainan Sepak bola pada pemain usia 11-14 tahun SSB garuda putra Deli Serdang.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Gurning, B. & Lubis, E. A. (2018). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: K-Media.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Be Champion.

- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-Dasar Sepak bola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Mulyasa. (2010). *Menjadi Guru Profesional (Menciptakan Pembelajaran Kreatif dan Menyenangkan)*. Bandung Rosda. Cetakan kesembilan. Implementasi Kurikulum Tingkat Satuan Pendidikan, Kemandirian Guru.
- Mutohir, Toho Cholik, (2012). Sport Tourism Industry: A Case of Indonesia. *Paper presented at International Conference of Sport Industry; Tapping Economic Value of Sport Tourism*, Denpasar, Bali.
- Nusri, A. (2019). *Teori dan Praktek Sepakbola Efektif*. Jawa Tengah: Cipta Prima Nusantara.
- Sucipto. dkk. (2000). *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sudjana. (2005). *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Tryanda, A. (2017). *Pengaruh Latihan Satu Kaki Dan Dua Kaki Terhadap Keterampilan Dribble Pada Ukm Sepakbola Universitas Lampung Tahun 2016/2017*.