

ABSTRAK

Muhammer Hagi (NIM. 14089068), Pengaruh Latihan *Dribbling Sirkuit* dan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola di Kenagarian Barung-Barung Balantai Kec. Koto XI Tarusan, Skripsi, Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Padang, 2019.

Kata kunci : *Dribbling Sirkuit, Small Sided Games, Kemampuan Dribbling.*

Permasalahan yang ditemukan dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* pemain saat latihan maupun saat pertandingan. Dari sini dapat kita lihat pemain berbakat dari tim sepakbola di kenagarian Barung-Barung Balantai sangat lincah dan agresif saat latihan, namun masih ada masalah dalam setiap pemain yang harus ditambah dan ditingkatkan. Hal ini terlihat dalam setiap pertandingan, karena masih kurangnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola di kenagarian Barung-Barung Balantai, yang mengakibatkan bola mudah direbut pemain lawan dan tim sering mengalami kehilangan pola permainan saat pertandingan, akibatnya lawan dengan mudah mengalahkan tim sepakbola di kenagarian Barung-Barung Balantai.

Oleh karena itu, peneliti berasumsi untuk mengaplikasi latihan *dribbling sirkuit* dan *small sided games*. Permasalahan: 1) Apakah ada pengaruh latihan latihan *dribbling sirkuit* terhadap kecepatan *dribbling* bola? 2) Apakah ada pengaruh latihan *Small Sided Games* terhadap kecepatan *dribbling* bola? 3) Mana yang lebih baik antara latihan *dribbling sirkuit* dan *Small Sided Games* terhadap kecepatan *dribbling* pada pemain sepakbola di kenagarian barung-barung balantai?

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu yang dikategorikan dalam penelitian perbandingan (*comparative experiment*). Populasi menggunakan pemain sepakbola di Kenagarian Barung-Barung Balantai yang berjumlah 20 orang dan sampel sebanyak 20 siswa yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Variabel bebas adalah latihan *dribbling sirkuit* dan latihan *Small Sided Games*, serta variabel terikat adalah kecepatan *dribbling* bola.

Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok eksperimen I nilai $t_{hitung} = 3,585 > t_{tabel} = 2,101$, pada kelompok eksperimen II nilai $t_{hitung} = 3,712 > t_{tabel} = 2,101$, ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Simpulan penelitian adalah ada pengaruh yang signifikan pada latihan *dribbling sirkuit* dan *small sided games* terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola, dan tidak terdapat perbedaan signifikan terhadap hasil akhir kedua latihan.