

**PENGARUH PENERAPAN *BALL MASTERY* TERHADAP
PENINGKATAN *SKILL DRIBBLING* SEPAKBOLA USIA 11-12 TAHUN
DI SSB PUTRA DEBES BALI**

Oleh

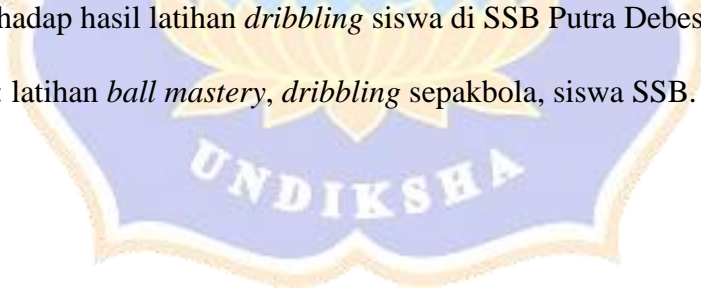
Kennedy Raga Setya Suprpto, NIM 2016041001

Jurusan Ilmu Olahraga dan Kesehatan

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penerapan *ball mastery* terhadap peningkatan *skill dribbling* sepakbola usia 11-12 tahun di SSB Putra Debes Bali. Jenis penelitian yang dipakai adalah penelitian eksperimen menggunakan *matching pretest-posttest control group design*. Populasi pada penelitian ini adalah 30 siswa SSB Putra Debes Bali usia 1-12 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Sampel penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dengan latihan *ball mastery* berjumlah 15 siswa dan kelompok kontrol dengan latihan *ladder drill* berjumlah 15 siswa. Instrumen yang digunakan dari penelitian ini yaitu berupa tes keterampilan *dribbling* bola dalam permainan sepak bola yang dibagi menjadi tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*). Dari hasil analisis data, diperoleh simpulan hasil penelitian bahwa latihan *ball mastery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil latihan *dribbling* siswa di SSB Putra Debes Bali ($p \text{ value } 0,001 < \alpha 0,05$). Saran yang dapat diberikan kepada pelatih dan siswa SSB Putra Debes Bali, sebaiknya menggunakan latihan *ball mastery* sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan hasil latihan *dribbling*, karena perolehan hasil penelitian yang telah dilakukan ternyata latihan *ball mastery* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap hasil latihan *dribbling* siswa di SSB Putra Debes Bali.

Kata Kunci : latihan *ball mastery*, *dribbling* sepakbola, siswa SSB.



***THE INFLUENCE OF APPLYING BALL MASTERY ON IMPROVING
SOCCER DRIBBLING SKILLS AGED 11-12 YEARS AT SSB PUTRA DEBES
BALI***

By

Kennedy Raga Setya Suprpto, NIM 2016041001

Department of Sports and Health Sciences

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ball mastery training on improving dribbling skills in soccer for ages 11-12 years at SSB Putra Debes Bali. The type of research used is experimental research using a matching pretest-posttest control group design. The population in this study was 30 students of SSB Putra Debes Bali aged 11-12 years. The sampling technique used is total sampling. The sample of this study was divided into two groups: the experimental group with ball mastery training consisting of 15 students and the control group with ladder drill training consisting of 15 students. The instrument used in this study was a dribbling skill test in soccer games, divided into pre-test and post-test. From the data analysis results, the research concluded that ball mastery training significantly affected the dribbling training results of students at SSB Putra Debes Bali (p value $0.001 < \alpha 0.05$). The advice that can be given to the coaches and students of SSB Putra Debes Bali is to use ball mastery training as a form of exercise to improve dribbling training results. This is because the research results have shown that ball mastery training has a better impact on dribbling training results for students at SSB Putra Debes Bali.

Keywords: ball mastery training, soccer dribbling, SSB students.

UNDIKSHA