

ABSTRAK

INDRA LESMANA. 2026. **PENGARUH VARIASI LATIHAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA PEMAIN EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMAN 7 GARUT**. Jurusan Pendidikan Jasmani. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Siliwangi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Garut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan pendekatan eksperimen menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Garut yang berjumlah 32 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Simple Random Sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 25 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *dribbling* untuk mengukur kemampuan menggiring bola pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tes awal (*pretest*), pemberian *treatment* berupa variasi latihan *dribbling* yang meliputi *zig-zag dribbling*, *ball mastery*, dan *cone dribbling* selama 14 kali pertemuan, kemudian dilanjutkan dengan tes akhir (*posttest*). Teknik analisis data menggunakan uji normalitas Liliefors, uji homogenitas Fisher, dan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* setelah diberikan variasi latihan. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata hasil *pretest* sebesar 15,3756 detik dan rata-rata *posttest* sebesar 12,2248 detik. Berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh nilai t hitung sebesar 17,194 lebih besar dari t tabel sebesar 1,711 pada taraf signifikansi 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling* pada pemain ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Garut.

Kata kunci: *dribbling*, futsal, ekstrakurikuler, variasi latihan