

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* bola SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji. Metode penelitian ini yaitu eksperimen yang menggunakan desain penelitian “*one-group pretest-posttest design*”. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *soccer dribble test* 3 kali percobaan (repetisi). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah siswa SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji yang berjumlah 20 siswa laki-laki dan teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling Jenuh* sehingga sampel yang digunakan seluruh sampel yaitu sebanyak 20. Hasil penelitian menunjukkan (1) Terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* bola SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji dengan nilai sig. yaitu $0,000 < 0,05$. (2) Mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* bola SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji dengan hasil uji t bisa dilihat bahwa T_{hitung} lebih besar dari T_{tabel} ($94,869 > 1,729$) dan signifikan p sebesar ($0,000 < 0,05$) hasil ini menunjukkan bahwa terletak perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest dribbling* bola SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji. Dari data *pretest* terletak rata-rata 22,3265 dan *posttest* rata-rata 22,2075, dengan begitu menunjukkan bahwa latihan *circuit training* mampu meningkatkan kemampuan *dribbling* bola SSB Muara Timur Kabupaten Mesuji dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 1,5 detik.

Kata Kunci : Sepakbola, Latihan Sirkuit, Menggiring.