

ABSTRAK

Megi Pratama. 2020. "Pengaruh Metode *Circuit Training* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola (Studi Eksperimen Pada Pemain Sepakbola Tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang)". *Skripsi*. Jurusan Kepelatihan, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah masih rendahnya kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Padang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi eksperimen*), populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung yang berjumlah 18 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *simple random sampling* yaitu yang berjumlah 11 orang. Untuk mendapatkan data penelitian digunakan tes *dribbling zig-zag*. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji t.

Hasil pengolahan data dalam penelitian ini adalah t_{hitung} 5,339 sedangkan t_{tabel} sebesar 2,228 dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dan $n = 11$, maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5,339 > 2,228$), maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan dari bentuk metode *circuit training* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola tim Kecamatan Bungus Teluk Kabung Kota Padang.

Kata Kunci: Metode *Circuit Training*, Kemampuan *Dribbling* Sepakbola