

ABSTRAK

Peningkatan Kemampuan Dribbling melalui Variasi Latihan Dribbling Menggunakan Metode *Circuit Training With The Ball* pada Pemain Sepakbola

Oleh: Muhammad Didi

Salah satu teknik dasar yang penting dalam sepakbola adalah dribbling bola yang mempunyai tujuan antara lain untuk melewati lawan, mendekati jarak sasaran, dan menghambat permainan. Jenis penelitian ini adalah penelitian studi literatur. Studi literatur yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan melakukan pencarian terhadap berbagai sumber tertulis, baik berupa buku-buku, artikel, dan jurnal, atau dokumen-dokumen yang relevan dengan permasalahan yang dikaji. Berdasarkan hasil analisa terhadap jurnal-jurnal penelitian terdahulu maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan sirkuit merupakan suatu metode latihan fisik yang melibatkan latihan kebugaran jasmani dan latihan kekuatan. Latihan sirkuit ini merupakan metode latihan yang sudah teruji dapat meningkatkan daya tahan otot dan kekuatan dengan efektif untuk menunjang kemampuan dribbling. Teknik dasar dribbling bola merupakan satu karakteristik yang sangat penting dalam permainan sepak bola. Untuk mendapatkan hasil yang baik, peserta didik harus melalui sebuah proses pembelajaran yang baik, salah satunya adalah sirkuit training. Berdasarkan penelitian-penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa melalui Circuit training tersebut dapat memudahkan atlet dalam menguasai teknik melakukan dribbling dalam permainan sepakbola karena kemampuan tersebut hanya dapat ditingkatkan jika pemain telah memiliki kondisi fisik dan keahlian yang menunjang

Kata kunci : Latihan, Sirkuit, Dribbling, Sepak Bola.