

**PENGARUH SIRKUIT *TRAINING* TERHADAP KECAKAPAN  
MENGGINGIRING BOLA PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA  
CAKAR MAS BERBAH SLEMAN KELOMPOK  
USIA 15-16 TAHUN**

**Oleh:**

Andry Hertanto Putra  
08602241052

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh sirkuit *training* terhadap kecakapan menggiring bola pada Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman kelompok usia 15-16 tahun.

Metode penelitian ini menggunakan pre eksperimen *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman yang berusia 15-16 tahun yang berjumlah 32 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, dan yang memenuhi kriteria berjumlah 24 siswa. Instrumen yang digunakan adalah menggiring bola yang dibuat oleh *Bobby Charlton*, yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan ada perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest*, dengan t hitung  $5.849 > t$  tabel 2.07, dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$ . Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “sirkuit *training* berpengaruh terhadap kecakapan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Cakar Mas Berbah Sleman Kelompok Usia 15-16 tahun”, diterima. Selisih *pretest* dengan *posttest* sebesar 0.797 detik dengan kenaikan persentase sebesar 4.73%.

Kata kunci: sirkuit *training*, kecakapan, menggiring bola