

## ABSTRAK

### Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Kekuatan Servis Atas Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Al-Hikam Sendang Mulyo

Prasetio Prabowo  
181140438

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini ialah metode penelitian eksperimen. Metode ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh dari perlakuan yang dilakukan dengan latihan *Circuit Training* terhadap kekuatan servis atas dalam permainan bola voli. Dalam hal ini yang diteliti adalah pengaruh *Circuit Training* terhadap kekuatan servis atas. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Al-Hikam Sendang Mulyo. Sampel Menurut Roscoe dalam buku (Sugiyono, 2013), untuk penelitian eksperimental sederhana, penelitian yang sukses adalah dengan ukuran sampel kecil antara 10 sampai dengan 20. Kemudian sampel yang digunakan adalah 20 pemain.

Dari hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yakni: hasil uji t bisa dilihat bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$  ( $14.703 > 1.729$ ) dan nilai signifikan p sebesar ( $0.000 < 0.05$ ) hasil ini memastikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kekuatan servis siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Al-Hikam Sendang Mulyo. Dari data *pretest* terletak rata-rata 9,55 dan ketika *postes* rata-rata 13,8. Dengan begitu menunjukkan bahwa latihan *circuit training* mampu meningkatkan kekuatan servis atas siswa ekstrakurikuler bola voli SMP Al-Hikam Sendang Mulyo. Besarnya perubahan kekuatan servis atas bisa dilihat berdasarkan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 4.25.

**Kata Kunci :** *Circuit Training*, Kekuatan Servis Atas

## **ABSTRACT**

### ***The Influence of Circuit Training Exercises on Service Strength on Volleyball Extracurriculars at Al-Hikam Sendang Mulyo Middle School***

***Prasetio Prabowo***  
***181140438***

*The research method used in this study is an experimental research method. This method is used to determine whether there is an effect of the treatment carried out with Circuit Training exercises on the strength of the upper serve in volleyball. In this case, what is studied is the effect of Circuit Training on the strength of the upper serve. The population used in this study were volleyball extracurricular students at SMP Al-Hikam Sendang Mulyo. Sample According to Roscoe in the book (Sugiyono, 2013), for simple experimental research, successful research is with a small sample size of between 10 and 20. Then the sample used is 20 players. From the results of data analysis, description, research results, and discussion it can be concluded, namely: the results of the t test can be seen that tcount is greater than ttable ( $14,703 > 1,729$ ) and a significant value of p is ( $0,000 < 0.05$ ) this result ensures that there is significant difference between the pretest and posttest service strength of volleyball extracurricular students at SMP Al-Hikam Sendang Mulyo. From the pretest data, the average is 9.55 and the posttest average is 13.8. That way it shows that circuit training exercises are able to increase the strength of the service for volleyball extracurricular students at SMP Al-Hikam Sendang Mulyo. The magnitude of the change in the strength of the top serve can be seen based on the average difference of 4.25.*

***Keywords: Circuit Training, Upper Service Strength***