

ABSTRAK

Pengaruh *Circuit Training* Terhadap Keterampilan Bola Voli Ekstrakurikuler Bola Voli SMP Negeri 1 Abung Barat

Ari Caya Pratama

20114021

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan sirkuit terhadap keterampilan bola voli pada ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Abung. Pengambilan sampel menggunakan total sampling dimana seluruh populasi dijadikan sampel dengan jumlah 18 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes servis, tes passing dan tes smash pada permainan bola voli, sedangkan perlakuan yang adalah latihan *circuit training* dengan beberapa modifikasi. Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah uji normalitas, uji homogenitas, uji hipotesis dengan bantuan program komputer spss 25. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh nilai rata-rata tes keterampilan bola voli sesudah diberikan perlakuan lebih besar dibandingkan nilai rata-rata tes keterampilan bola voli sebelum diberikan perlakuan. Pada metode latihan *circuit training* t hitung diperoleh nilai 20,971 dan t tabel 1,739 dengan signifikansi 0,000, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa $t \text{ hitung} > t \text{ tabel} = 23,363 > 1,739$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dari hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pada latihan *circuit training* terhadap keterampilan bola voli ekstrakurikuler bola voli SMP Negeri 1 Abung Barat.

Kata Kunci *Circuit Training*, Keterampilan bola voli