

ABSTRAK

Donal Try Saputra. 2017: Pengaruh *circuit training* Terhadap Keterampilan Passing Bawah Bolavoli Siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Lintau Buo.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya keterampilan passing bawah bolavoli siswa SMK Negeri 1 Lintau Buo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana pengaruh *circuit training* terhadap keterampilan passing bawah bolavoli siswa SMK Negeri 1 Lintau Buo.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*), yang dilakukan pada tanggal 25 April sampai 24 Mei 2017 di lapangan SMK Negeri 1 Lintau Buo, terhadap siswa SMK Negeri 1 Lintau Buo. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Negeri 1 Lintau Buo yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu siswa putri yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli yang ikut membela sekolah dikejuruan bolavoli. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini yaitu tes keterampilan bolavoli menggunakan *repeated volleys test* dan penilaian oleh judge, sedangkan teknik analisis data statistik menggunakan uji normalitas, uji homogenitas data dan uji-t.

Data yang telah terkumpul digunakan untuk menguji hipotesis penelitian dengan analisis uji-t. sebelum dilakukan analisis uji-t, terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis yaitu uji normalitas dan uji homogenitas varians. Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 2,87 dan t_{tabel} sebesar ($t_{hitung} = 2,87 > t_{tabel} =$). Artinya, terdapat pengaruh latihan yang signifikan *circuit training* terhadap keterampilan passing bawah bolavoli siswa Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 1 Lintau Buo.

Kata kunci : *circuit training* , keterampilan passing bawah