

ABSTRAK

Syofira Dani 2018 : Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Jump Service* Bolavoli Klub Ikapurga Kambang Pesisir Selatan

Masalah penelitian adalah rendahnya kondisi fisik yang berdampak pada kemampuan *jump service* pada Pemain Ikapurga Kambang Pesisir Selatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *sirkuit* terhadap kemampuan *jump service* Pemain Ikapurga Kambang Pesisir Selatan.

Penelitian ini merupakan eksperimen semu (*quasi exsperimental*). Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Ikapurga Kambang Pesisir Selatan. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yakni atlet putra yang berjumlah 12 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara melakukan tes awal kemampuan *jump service*. Analisa data dan pengujian hipotesis menggunakan teknik analisis komparasi dengan menggunakan rumus uji beda mean (uji t) dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan bahawa nilai rata-rata kemampuan *jump servis* Pemain Ikapurga Kambang Pesisir Selatan sebelum menggunakan metode latihan sirkuit adalah 8,43 dengan nilai tertinggi 17, nilai terendah 5 dan standar deviasi 3,58. Nilairata-rata kemampuan *jump servis* Pemain Ikapurga Kambang Pesisir Selatan sesudah menggunakan metode latihan sirkuit adalah 10,83 dengan nilai tertinggi 19, nilai terendah 6 dan standar deviasi 3,38. Terdapat pengaruh signifikan dari metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *jump servis*, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 6,025 > t_{tabel} = 1,796$.

Kata Kunci : Metode Latihan Sirkuit, Kemampuan *Jump servis*, *Bolavoli*