

ABSTRAK

Arnes Legah Yanda. 2018. “Pengaruh Metode Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Jump* Servis Atlet Bola Voli Klub Ikapurga Kabupaten Pesisir Selatan”

Masalah dalam penelitian ini adalah klub Ikapurga Kabupaten Pesisir Selatan kemampuan *jump* servis nya sangat rendah, servis yang sering keluar lapangan dan menyangkut juga di net, hal ini di karenakan tidak didukung oleh kondisi fisik, metode latihan, teknik, taktik dan mental yang baik. Dalam upaya mendapatkan peningkatan kondisi fisik tersebut perlu dilakukan sebuah metode latihan yang sesuai. Salah satunya adalah metode latihan *circuit* .

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *jump* servis atlet bola voli Klub Ikapurga Kabupaten Pesisir Selatan. Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen semu (*quasi experimental*). Penelitian ini dilaksanakan pada Juni sampai Juli 2018 di lapangan bola voli klub Ikapurga Kabupaten Pesisir Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet Bola voli Ikapurga Kabupaten Pesisir Selatan berjumlah 22 orang. Teknik pengambilan sampel ini adalah secara *purposive sampling* yaitu hanya atlet putra yang berjumlah 12 orang. Teknik analisis data yaitu menggunakan uji t.

Hasil analisis menunjukkan bahwa adanya pengaruh metode latihan sirkuit terhadap kemampuan *jump* servis atlet bola voli Klub Ikapurga Kabupaten Pesisir Selatan dimana $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($10,342 > 1.796$). Artinya metode latihan sirkuit berpengaruh terhadap kemampuan *jump* servis atlet bola voli klub Ikapurga Kabupaten Pesisir Selatan.

Kata Kunci : *Jump* Servis, Bola Voli